

Fins ara has estat reflexionant i traient conclusions sobre el moment en què estàs, què t'implicarà treballar i els teus interessos i motivacions laborals. El que et proposem ara és que comencis a explorar i fer balanç de què pots aportar tu a una feina. T'has preguntat mai què has fet i què has après al llarg de la teva vida? Quines són les teves competències? I si et poden ser útils en una futura feina? És un bon moment per mirar enrere i pensar què t'han aportat totes les coses que has fet fins ara.

Una manera de rescatar competències és analitzar algunes **ACTIVITATS** (laborals, de lleure, esportives, culturals, etc.) que realitzis **REGULARMENT**. Es tracta de **DESCRIURE** amb el màxim de detall **QUÈ FAS** i **COM HO FAS**. Paral·lelament vés comparant els resultats amb altres activitats que realitzis habitualment per descobrir coincidències en la manera de fer, en els recursos personals que poses en joc, etc. i també per adonar-te, per exemple, que pots tenir respostes diferents a situacions semblants. Així obtindràs els **ELEMENTS DE VALOR I MILLORA** i, finalment, les **CONCLUSIONS** amb el mapa de **COMPETÈNCIES FORTES I ÀREES DE MILLORA**.

MATERIAL I RECURSOS QUE POTS NECESSITAR:

- **INFORMACIÓ. Què són les competències:** És un document on trobaràs informació sobre les competències. Què són, per a què són importants, una proposta de classificació, etc.
- **MATERIAL DE SUPORT. Descripció d'activitats i mapa:** És un exemple que et pot anar bé per agafar idees. Atenció, és una mostra orientativa i no una pauta per a què tu ho facis igual. Tu tries el nivell de detall que necessites per extraure les competències fortes i les àrees de millora.
- **DICCIONARI DE COMPETÈNCIES:** És un document on trobaràs informació detallada de 10 competències. Et pot anar bé per conèixer-les millor i agafar idees per identificar les teves competències fortes i àrees de millora. El trobaràs a una de les pestanyes que hi ha a la part superior-dreta de la web.
- **ALTRES DICCIONARIS DE COMPETÈNCIES:** Són diccionaris que pots trobar a diferents webs. Estarà bé que els consultis si necessites més informació, idees, referències, etc.
Al document **Recursos de competències** trobaràs els links per a accedir-hi.

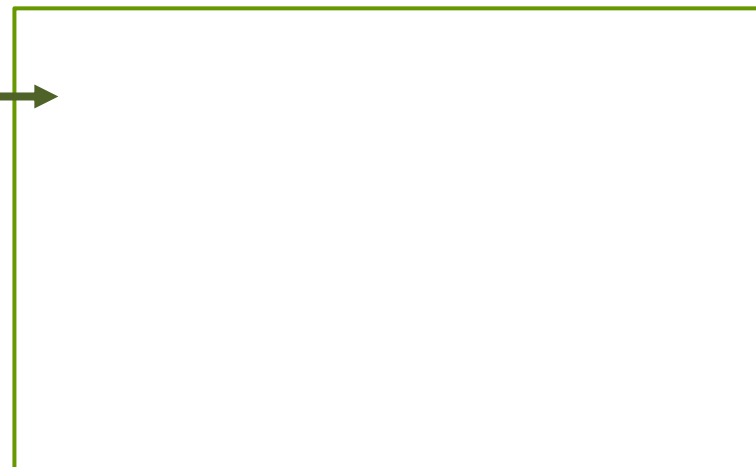
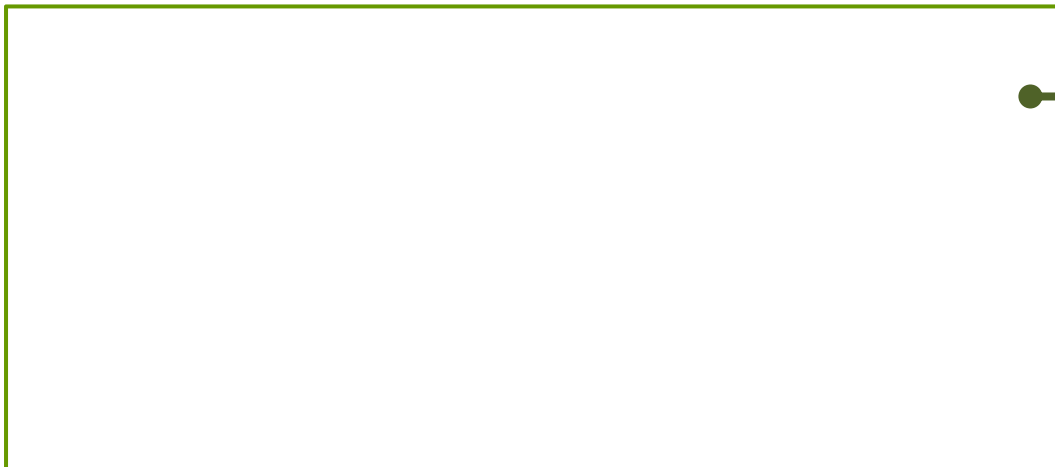
Les hauràs de registrar al
**Mapa de les meves
competències** que trobaràs al
**Portafolis del Projecte
Professional**

↓
EnDaVaNt!

ACTIVITAT:

DESCRIPCIÓ DETALLADA. Què faig i com ho faig. Descripció del procediment que segueixo

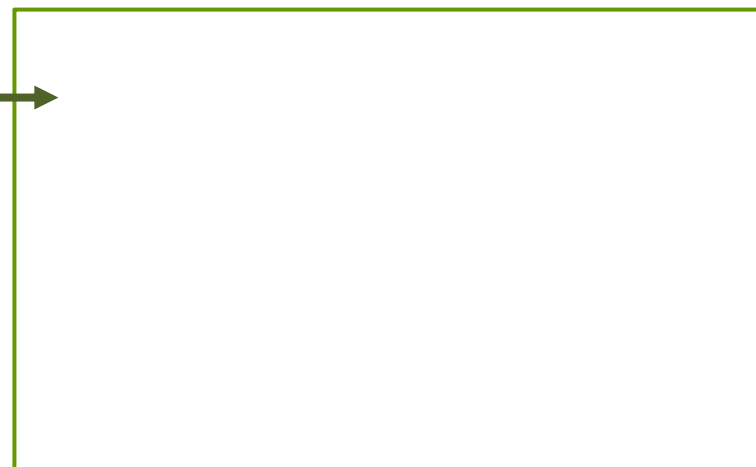
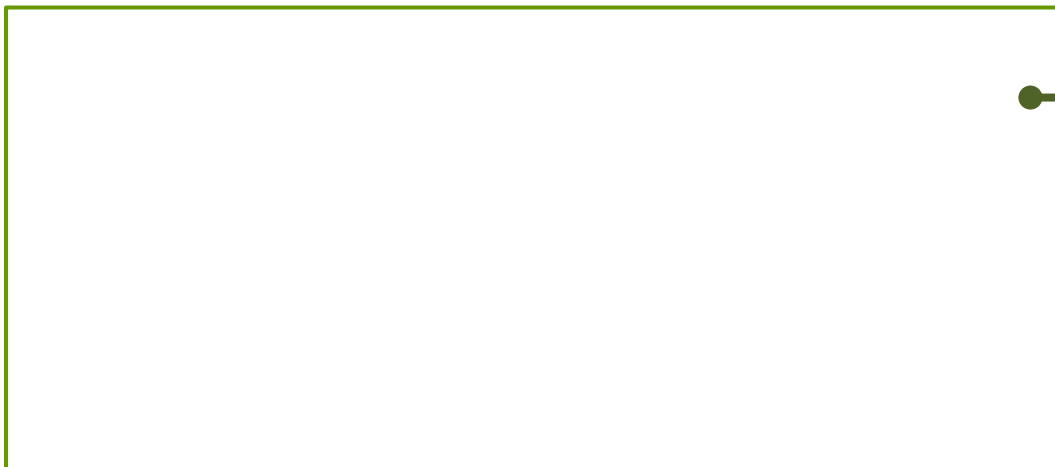
ELEMENTS DE VALOR I DE MILLORA. Anàlisi per obtenir els aspectes a potenciar i a millorar



ACTIVITAT:

DESCRIPCIÓ DETALLADA. Què faig i com ho faig. Descripció del procediment que segueixo

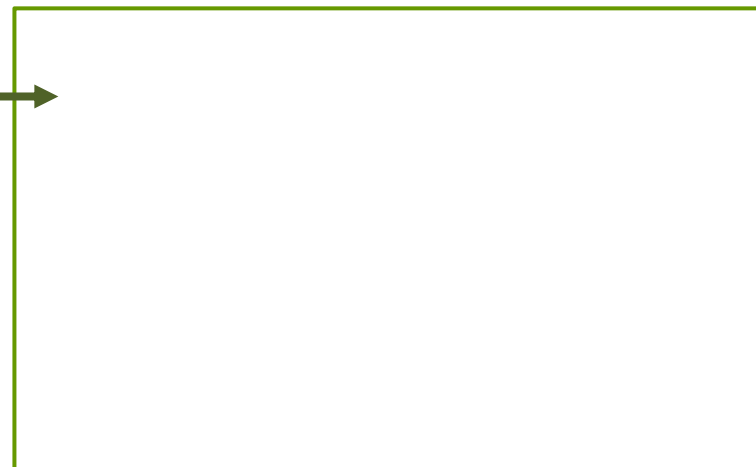
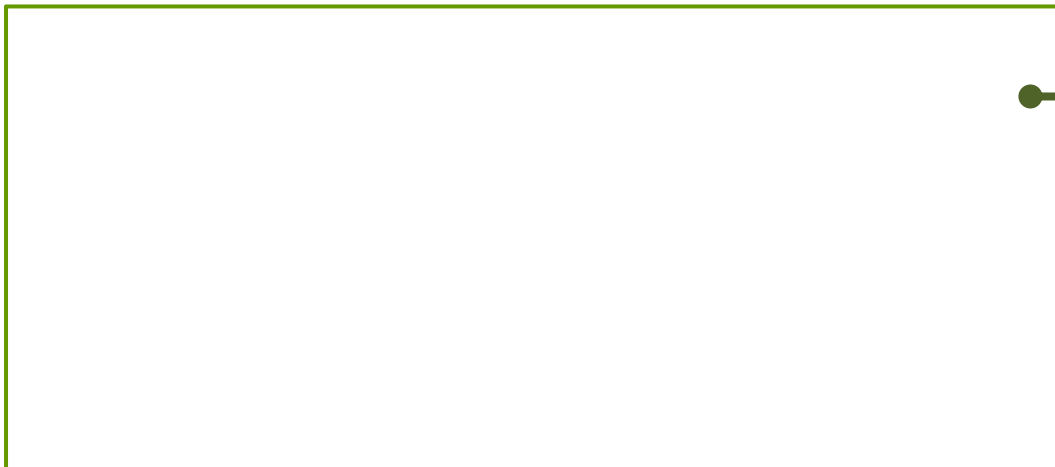
ELEMENTS DE VALOR I DE MILLORA. Anàlisi per obtenir els aspectes a potenciar i a millorar



ACTIVITAT:

DESCRIPCIÓ DETALLADA. Què faig i com ho faig. Descripció del procediment que segueixo

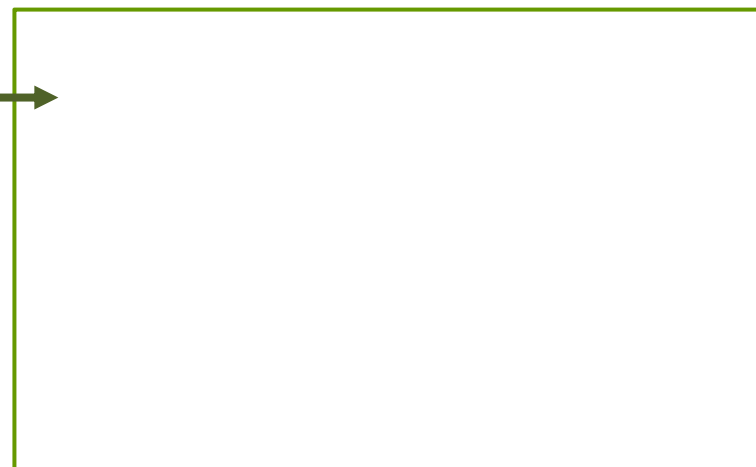
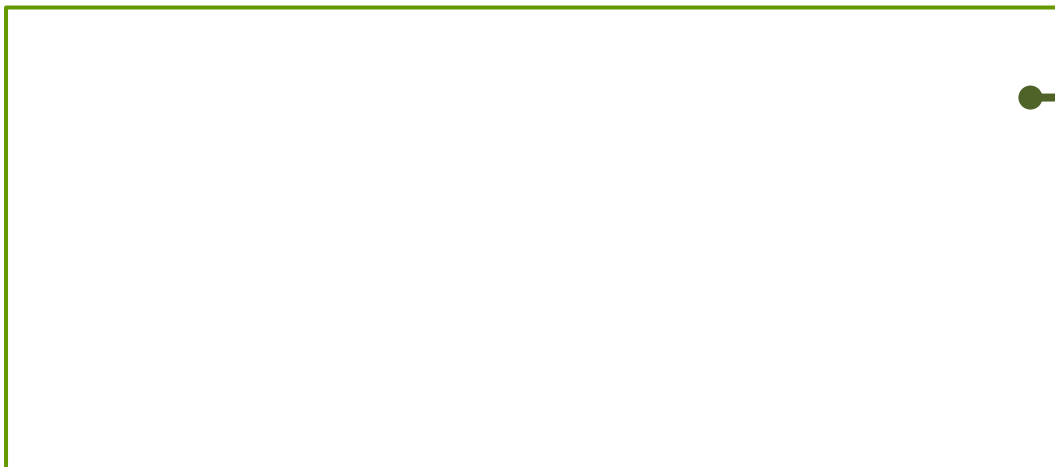
ELEMENTS DE VALOR I DE MILLORA. Anàlisi per obtenir els aspectes a potenciar i a millorar



ACTIVITAT:

DESCRIPCIÓ DETALLADA. Què faig i com ho faig. Descripció del procediment que segueixo

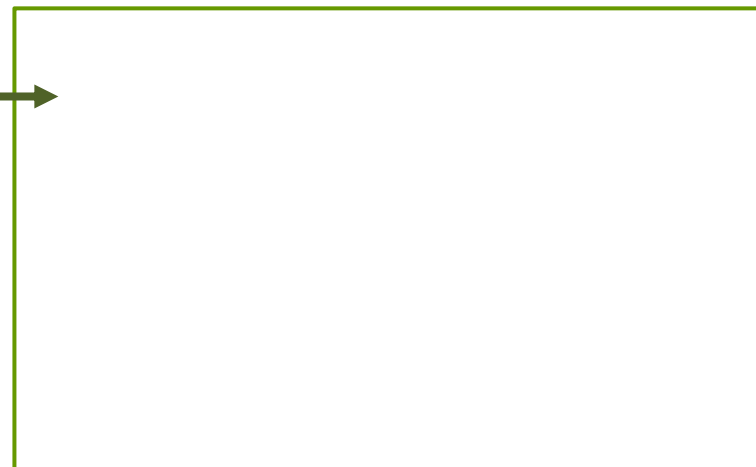
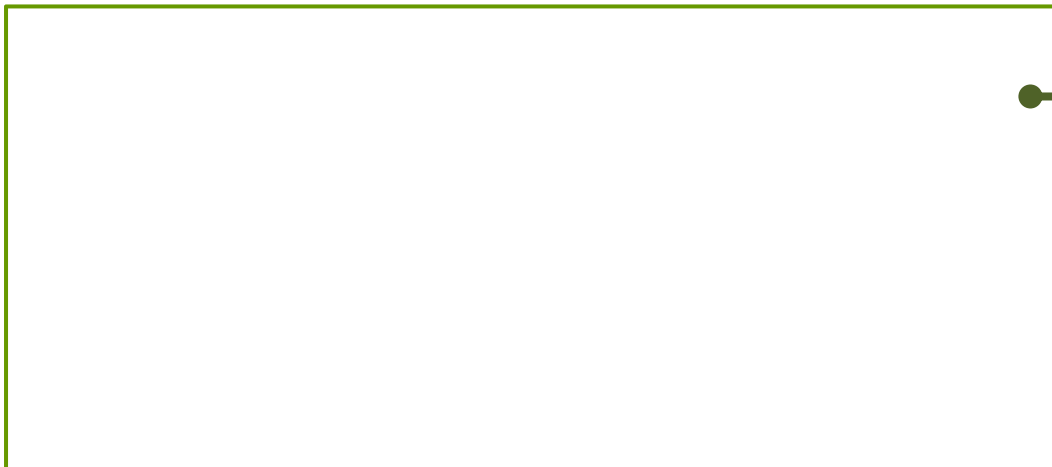
ELEMENTS DE VALOR I DE MILLORA. Anàlisi per obtenir els aspectes a potenciar i a millorar



ACTIVITAT:

DESCRIPCIÓ DETALLADA. Què faig i com ho faig. Descripció del procediment que segueixo

ELEMENTS DE VALOR I DE MILLORA. Anàlisi per obtenir els aspectes a potenciar i a millorar



ACTIVITAT:

DESCRIPCIÓ DETALLADA. Què faig i com ho faig. Descripció del procediment que segueixo

ELEMENTS DE VALOR I DE MILLORA. Anàlisi per obtenir els aspectes a potenciar i a millorar

