

A continuació t'ofereixo, a tall d'exemple, alguns recursos que et poden anar bé per conèixer millor les competències i per explorar i identificar quines tens assolides i en quines àrees pots millorar.

Si creus que t'anirà bé conèixer més recursos en podràs trobar a la xarxa. Veuràs que hi ha molta informació sobre les competències. Registra els que t'interessin a la teva base de dades per poder consultar-los quan ho necessitis.

1 <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp>

**BARCELONA ACTIVA. PORTA 22**

Diccionari de les 21 competències transversals més valorades actualment en el món laboral.

2 [http://w28.bcn.cat/\\_ch\\_/ccd/app.php?gAppId=ccd&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb](http://w28.bcn.cat/_ch_/ccd/app.php?gAppId=ccd&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb)

**BARCELONA ACTIVA. PORTA 22**

El diccionari de competències transversals en versió interactiva.

3 [http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona\\_treball\\_Capsula\\_Coneixement\\_Exercici\\_identificacio\\_competencies\\_i\\_motivacions\\_treball\\_CAT\\_tcm9-3831.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneixement_Exercici_identificacio_competencies_i_motivacions_treball_CAT_tcm9-3831.pdf)

**BARCELONA ACTIVA. PORTA 22**

Exercici: Identificació de competències i motivacions vers el treball.

4 <http://www.imolleida.com/competencies/>

**IMO LLEIDA (Ajuntament de Lleida)**

Eina per autoavaluar-se en relació a les competències: Autocontrol, Relació interpersonal i Organització/Planificació

5 <http://www.disco-tools.eu/>

**DICCIONARI EUROPEU**

Diccionari Europeu d'habilitats i destreses. Compatible i complementari amb altres documents europeus com el CV Europass.

6 <http://es.scribd.com/doc/9675960/Diccionario-Competencias-Laborales-Martha-Alles>  
<http://www.redes-cepalc.org/inspector/DOCUMENTOS%20Y%20LIBROS/COMPETENCIAS/DICCIONARIO%20DE%20COMPETENCIAS.pdf>

**ALTRES DICCIONARIS DE COMPETÈNCIES**

Per si necessites conèixer més competències, o aprofundir i ampliar informació.

7

<http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar/menuitem.89bb085fa6f72c69e85c7273b0c0e1a0/?vgnextoid=0920e5b683f2b210VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=0920e5b683f2b210VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT de  
la Generalitat

**Estudiar a Catalunya >> Estudis.**

Per consultar els coneixements (competències tècniques) que s'obtenen a través de diferents estudis.

8

<http://vimeo.com/38836016>

**VIDEO SOBRE COMPETÈNCIES  
LABORALS I JOVES**

La importància de les competències transversals en el mercat laboral actual.

9

<http://www20.gencat.cat/portal/site/msi-actuacions/menuitem.965258a4d12ca96c6f51ec10b0c0e1a0/?vgnextoid=a1a3f2f87f564310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=a1a3f2f87f564310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

[http://www.oficinadetreball.cat/socweb/opencms/socweb\\_ca/ciutadans/Acreditat/](http://www.oficinadetreball.cat/socweb/opencms/socweb_ca/ciutadans/Acreditat/)

DEPARTAMENT D'EMPRESA I  
**OCUPACIÓ. Acredita't.**

Per a persones que han adquirit competències professionals des de l'experiència professional o per vies no formals de formació. S'explica el procés a fer per a obtenir l'acreditació d'aquestes competències.