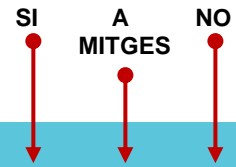


En quin punt estàs
IDENTIFICA...



SI A NO
 MITGES



SI TREBALLAR ENTRA EN ELS TEUS PLANS

Has analitzat els beneficis i els costos de treballar? I de no treballar?

Has valorat els canvis que hauràs de fer en el teu dia a dia?

Cercar feina és un procés. Has calculat el temps que li dedicaràs?

QUÈ SAPS...

DELS TEUS INTERESSOS I MOTIVACIONS. T'has plantejat com vols que sigui la teva feina?

T'has plantejat mai què t'agrada fer, què se't dóna bé, què et motiva?

De les teves aficions, gustos o activitats que fas (pràctica esportiva, activitats de lleure, culturals, etc.) has tret idees que t'ajudin a triar interessos professionals?

Has pensat les principals condicions que vols trobar en una feina?

Tens clars els motius que et porten a triar una ocupació?

DE LES TEVES COMPETÈNCIES. Saps quines possibilitats tens de treballar en les ocupacions que t'interessen?

Ets conscient dels coneixements que has anat adquirint? Series capaç de llistar els més significatius?

Reconeixes quines habilitats i destreses has anat desenvolupant? Pots descriure situacions de la teva experiència en què les hagi posat en joc?

Tens clares quines són les teves forteses, potencialitats i àrees de millora?

Pots demostrar amb evidències les teves competències fortes?

Ets capaç d'adaptar la teva actuació de manera adequada a diferents contextos?

Ets conscient de les estratègies que apliques per fer-ho?

Coneixes quins són els teus punts febles?

Has pensat accions i mesures per millorar-los?

DEL MERCAT DE TREBALL. Coneixes prou el mercat de treball per saber quines oportunitats de feina t'ofereix?

Si haguessis d'explicar com funciona i s'organitza el mercat de treball a algú que acaba d'arribar al país i vol buscar feina, podries donar-li la informació que es necessita?			
Coneixes quins sectors d'activitat tenen millors perspectives de futur i en quines ocupacions hi ha més feina?			
Actualment, saps en què es fixen les empreses i què valoren especialment d'un candidat/a per a contractar-lo?			
Tenint en compte la teva edat i el territori on vius, saps quines ocupacions t'ofereixin més oportunitats de trobar feina?			
Saps quina informació ha de contenir un contracte laboral? Ets capaç d'interpretar-ne el contingut i valorar si és correcte?			
Saps quins són els drets i deures bàsics d'un/a treballador/a?			
Coneixes conceptes com: vida laboral, nòmina, conveni col·lectiu, reforma laboral, seguretat social, IRPF?			
Coneixes recursos on trobar informació sobre el mercat de treball?			

DE LES OCUPACIONS. Saps quina és la informació que inclou un perfil professional?

Si haguessis d'explicar en què consisteix la feina o les feines en les que voldries treballar (quines responsabilitats tenen les persones que treballen d'això, quines funcions realitzen, etc.) creus que podries donar informació detallada?			
Saps exactament quins coneixements, quines capacitats i habilitats et demanaran per poder treballar en aquestes feines?			
I tens clar quins estudis cal tenir, si és necessari tenir experiència en aquesta feina, si cal haver fet algun curs específic, si has de dominar algun idioma concret, etc.?			
Coneixes quines condicions de treball ofereixen en aquestes feines (horari, salari, tipus de jornada, etc.)?			

SI TENS CLAR EL TEU OBJECTIU LABORAL
EL TEU OBJECTIU LABORAL. Tens decidit de què vols i pots treballar?

A l'hora de triar una feina valores tots aquests aspectes?: si t'interessa, si tens les competències necessàries, si en el mercat hi ha demanda, si acceptes les condicions que ofereix i si t'ajustes als requisits que demana			
Abans de decidir l'objectiu laboral cerques informació de diverses ocupacions i analitges les teves possibilitats en relació a cada una?			
Coneixes quins aspectes tens a favor (punts forts)? És a dir, quins factors fan que ho tinguis més fàcil per poder accedir a aquestes feines?			

I saps quins aspectes tens en contra (punts febles)? És a dir, quins factors fan que, a dia d'avui, ho tinguis més difícil per poder accedir a les feines triades?			
Tens clares les competències a desenvolupar per combatre els teus punts febles?			
Saps quins són els pros i contres de preparar-te bé per poder treballar del que vols? I has valorat si et compensa?			
En cas que tinguis decidit un objectiu laboral, contemples altres feines com a alternativa?			
Has previst fites a curt, mig i llarg termini per aconseguir el teu objectiu?			

SI TENS UN PLA PER A L'ACCIÓ

EL PLA DE MILLORA DE COMPETÈNCIES

Defineixes objectius operatius per cada una de les teves àrees de millora?			
Estableixes resultats esperats que et confirmin l'assoliment dels objectius?			
Penses les accions i estratègies més adients per a aconseguir els objectius?			
Explores i selecciones els espais on realitzar les accions?			
Calendaritzes les accions tenint en compte el temps necessari i del que disposes?			
Assignes els recursos materials que necessites?			
Tens en compte les persones que et poden ajudar en el procés?			
Defineixes un sistema de seguiment que et permeti avaluar si el pla avança segons el previst?			
Preveus possibles incidències i imprevistos que poden afectar l'acompliment del pla? I possibles solucions?			

EL PLA DE RECERCA DE FEINA

Domines els elements clau per a la recerca de feina, com ara: canals i vies, anàlisi d'ofertes laborals, auto candidatura, xarxa de contactes, Currículum i procés de selecció?			
Organitzes les accions i tasques de la cerca de feina? Per exemple: aconseguir 30 empreses del sector, trobar 10 ofertes al dia, enviar 50 cv a la setmana, etc.			
Portes un registre de les accions que vas realitzant?			
Fas un seguiment dels resultats obtinguts?			