

DESCRIPCIÓ DELS CONTINGUTS DEL SEGON BALANÇ

ATRIBUTS PERSONALS I ASSOLIMENTS D'APRENTATGE **Eines per al balanç de síntesi**

En aquesta fase es fan les següents operacions:

a) Recollida de dades referides als atributs personals i al bagatge acadèmic i professional (aptituds, valors, trets de la personalitat, actituds, ètica professional, història personal, autobiografia, dades familiars, etc.);

i

b) Reflexió sobre el bagatge acadèmic i professional (formació inicial, formació complementària, formal i no formal, estudis específics, treballs a temps parcial, experiències laborals de diferents tipus, etc.).

Els exercicis pràctics que portaràs a terme són reflexions sobre:

A. Les teves aptituds, on examinaràs les dots aptitudinals i intel·lectuals que posseeixes i triaràs quines són les tres que més et signifiquen.

B. Els teus valors laborals, on els clarificaràs i distingiràs per acabar ressenyant els tres on hagin puntuat més alt.

C. La rellevància dels valors en el teva vida laboral futura. Tot considerant quins d'ells són els que més afavoriran o obstaculitzaran el teu desenvolupament professional.

D. El teu propi concepte i les teves característiques o trets personals, és a dir com et conceptualitzes a tu mateix/a i com et veus en termes del que s'entén com a personalitat laboral.

E. La teva pròpia història personal, de manera molt sintètica, tot passant revista els esdeveniments més significatius per a la teva vida acadèmica i laboral futura. També tindràs ocasió d'opinar sobre les persones que han influït o influeixen en la teva vida.

F. Faràs un resum cronològic de les teves adquisicions acadèmiques i destreses apreses a través dels estudis. Quines activitats t'agrada fer i quines no, per tal de passar revista als coneixements previs al moment d'aquesta reflexió.

A. LES MEVES APTITUDS

Explicació de la tasca a fer i objectius	<p>Quan parlem de les aptituds d'una persona ens estem referint als dots i habilitats que posseeix. Poden ser heretades dels pares o adquirides per aprenentatge. Saber conduir, saber nedar, tenir bona oïda musical, ser ràpid en càlcul, saber fer un treball manual, etc. són aptituds. Poden inclús ser mesurades amb proves de tipus psicològics o mitjançant l'observació. Per triar la professió o l'especialitat que vols, és important reflexionar sobre les aptituds que tens o que no tens.</p>		
<p>Activitat: qualifica entre 1 (tinc aquesta aptitud en poc grau) i 3 (tinc l'aptitud en màxim grau) les següents aptituds:</p>			
	1	2	3
1. Habilitat mecànica o manual (<i>dibuixar, modelar, ajustar, tallar, etc.</i>)			
2. Habilitats per a l'atletisme i per activitats a l'aire lliure (<i>nedar, navegar, cultivar, coordinar mans i visió, etc.</i>)			
3. Habilitat per als detalls i per acabar be les coses (<i>ordenar, organitzar, tabular, conjuminar, etc.</i>)			
4. Habilitats per al maneig de xifres, números i control de despeses (<i>recordar xifres, calcular, comptar, valorar, etc.</i>)			
5. Habilitats per a influir en els altres i per a persuadir les persones (<i>inspirar confiança, jutjar, animar, convèncer, etc.</i>)			
6. Habilitats manipulatives i dinàmiques (<i>tocar música, tenir sentit teatral, fer riure a la gent, etc.</i>)			
7. Aptituds lingüístiques, de lectura i d'escriptura (<i>narrar, compondre, llegir, redactar, resumir, etc.</i>)			
8. Aptituds per a planificar, organitzar i dirigir (<i>fer plans, dissenyar projectes, guiar, motivar, manar, etc.</i>)			
9. Aptituds per a ensenyar, ajudar, educar (<i>informar, mostrar, aconsellar, facilitar, solucionar, servir, etc.</i>)			
10. Aptituds artístiques, creatives i innovadores (<i>imaginar, renovar, crear, investigar, descobrir, analitzar, etc.</i>)			

Quines tres aptituds has puntuat més alt?

1.

2.

3.

B. ELS MEUS VALORS LABORALS

Explicació de la tasca a fer i objectius	Clarificar el que valors significa saber distingir entre el que més t'importa i aprecies i el que menys t'importa o aprecies. De fet, valorar és conèixer a quines coses, a quines activitats, a quins fets i a quines actituds li dones més importància. Tot, referit al món del treball (valors laborals)		
Activitat: Qualifica entre 1 (mínim) i 3 (màxim) els següents valors			
	1	2	3
1. Prendre les decisions sense l'ajut dels altres (<i>autonomia, independència</i>)			
2. Influir sobre els altres. Poder guiar-los i organitzar-los (<i>autoritat, lideratge, poder</i>)			
3. Treballar en circumstàncies i condicionaments variables (<i>varietat, flexibilitat</i>)			
4. Guanyar elevats salaris, invertir, tenir propietats (<i>guanys, recompenses econòmiques, diner</i>)			
5. Ajudar les altres persones, cuidar-les, tractar amb elles personalment (<i>altruisme, humanitarisme, ajut al proïsme</i>)			
6. Progressar, promocionar, arribar a ser expert en algun àmbit (<i>avanç, perfecció, progrés</i>)			
7. Ser important, ser reconegut/da pels altres (<i>prestigi, fama, reconeixement</i>)			
8. Alegrar-se, gaudir amb les coses belles, trobar el positiu de les persones i de les coses (<i>estètica, art, bellesa</i>)			
9. Sentir gust per la reflexió, la filosofia, la recerca, l'estudi (<i>activitat mental i intel·lectual</i>)			
10. Desenvolupament de nous conceptes, invenció de nous objectes, idees i situacions, originalitat (<i>creativitat, inventiva</i>)			
11. Arriscar-se, buscar noves vides, buscar nous estudis i noves vies laborals (<i>risc, aventura, audàcia</i>)			
12. Conservar el treball, conformar-se amb el que es té, estar segur d'una feina o d'una situació, no variar (<i>seguretat, rutina</i>)			

Quins tres valors has puntuat més alt?

1.

2.

3.

C. LA RELLEVÀNCIA DELS MEUS VALORS EN LA MEVA FUTURA CARRERA PROFESSIONAL

Explicació de la tasca a fer i objectius Un cop clarificats i examinats els valors, és convenient esbrinar com cadascú d'ells podria influir o intervenir en el desenvolupament de la teva carrera professional futura. Si seran valors que facilitaran els teus plantejaments professionals, o, pel contrari, si seran frens per a aconseguir el que hores d'ara imagines que ha de ser el teu treball.

Activitat: assenyalats si el valor de la columna esquerra creus que dificultarà o facilitarà la teva professió i explica per què (pots fer aquest exercici amb diferents professions i comparar-les)

Valor	Professió:		
	Dificulta	Facilita	Motius que ho expliquen
1. Autonomia, independència			
2. Autoritat, lideratge, poder			
3. Varietat, flexibilitat			
4. Guanys, recompenses econòmiques, diner			
5. Altruisme, humanitarisme, ajut al proïsme			
6. Avanç, perfecció, progrés			
7. Prestigi, fama, reconeixement			
8. Estètica, art, bellesa			
9. Activitat mental i intel·lectual			
10. Creativitat, inventiva			
11. Risc, aventura, audàcia			
12. Seguretat, rutina			

D. EL MEU PROPI CONCEPTE I TRETS PSICOLÒGICS

Explicació de la tasca a fer i objectius

L'exercici tracta de passar revista a la idea que una persona té d'ella mateixa. La manera com una persona es veu a ella mateixa en termes de la futura elecció professional pot ser propera a la realitat o, en canvi, allunyada d'ella. Hi ha persones que es veuen per sota de les seves possibilitats i aptituds. És el que es coneix com a baix autoconcepte: al contrari, altres persones es consideren per sobre del que la naturalesa els ha dotat. És el que es coneix com a alt autoconcepte. Trobar l'equilibri en la pròpia consideració seria l'ideal.

Fer-se el propi retrat és un tipus d'autoavaluació i serveix per a indicar els nivells d'autoacceptació i d'autoestima, informació que es podrà complementar amb tests de personalitat i escales de comportament, estil de vida, reaccions, tendències, ideologia, i valors.

Activitat: descriu com les teves característiques influiran en la teva carrera i en el teu futur treball

Les meves característiques físiques com ara aspecte físic, força, motricitat, salut, sentits, resistència, etc. ...

...com crec que influiran en els meus estudis? :

...com crec que influiran en el meu futur treball?:

Les meves potencialitats intel·lectuals com ara tipus i nivell d'intel·ligència, capacitat de concentració, memòria, creativitat, etc....

...com crec que influiran en els meus estudis?:

...com crec que influiran en el meu futur treball?:

Els meus trets psicològics com ara timidesa, excitabilitat, entusiasme, autosuficiència, tensió, responsabilitat, etc....

...com crec que influiran en els meus estudis?:

...com crec que influiran en el meu futur treball?:

E. LA MEVA AUTOBIOGRAFIA

Explicació de la tasca a fer i objectius

Es tracta d'aprendre a reflexionar sobre la pròpia història personal, vital i acadèmica prèviament a les transicions des de la carrera a successius estudis o altres moments crítics. La revisió autobiogràfica és de fet l'actualització del present en funció del passat pròxim i remot per tal d'anar planificant el futur.

Facilita un millor coneixement d'un mateix en funció de l'elecció acadèmica futura i dels plans davant la inserció en el món del treball.

Seria, fonamentalment respondre a la qüestió: qui sóc ara? La presa de consciència i la resposta a aquesta pregunta vindran afavorides per la redacció d'una breu autobiografia en la qual classificar, ordenar i sintetitzar els successos passats i actuals per a revisar-los tot seguit.

Activitat: Construeix el teu mapa autobiogràfic

1. Anota els esdeveniments que consideres significatius i la data en que van tenir lloc. Poden ser històries, records, crisis, i tot el que creus que és important en el que ets ara, tan des de la perspectiva familiar, com acadèmica com social.

Esdeveniment que crec significatiu en la meva biografia	Any/Anys	Per què són importants per a mi?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Etc.		

2. Qualifica la teva xarxa d'influències socials i familiars

Persones o entorns que m'han influït	Quin grau d'influència crec que han tingut sobre mi i de quina manera estan condicionant els meus estudis actuals?					
	1	2	3	4	5	Com han condicionat el meu present acadèmic?
Família						
Amistats						
Institut						
Associacions						
Treball						
Esports						
Afeccions						
Altres(quines)						

3. Ves a l'encontre dels teus records. Explica quins fets, persones, noms, llocs han deixat empremta sobre tu i han condicionat algunes de les teves decisions acadèmiques i laborals.

1. Recordo que

2. Recordo que.....

3. Recordo que

Etc.

4. Fes una síntesi del teu autoretrat

Quins són els meus valors?	
Quines són les meves certeses?	
Quins són els meus camps d'interès?	
Quines són les meves característiques personals?	
Quines són les meves qualitats més pregones?	
Quines són les meves destreses?	
Quin és el meu estil d'aprenentatge?	

F. ELS MEUS CONEIXEMENTS I ADQUISICIONS

Explicació de la tasca a fer i objectius

Es tracta de resumir la formació i les destreses adquirides durant els estudis universitaris no només a través de les ensenyances reglades sinó també dels coneixements adquirits al llarg de la vida i l'experiència i en el contacte amb la societat. S'ha de saber explicar el que se sap i el que se sap fer. Un cop feta la reflexió i la relació de la totalitat de coneixements, és important fer-ne el seguiment sobre les adquisicions professionalitzadores, les pròpies capacitats i les carències que es detecten i que sembla que caldrà tenir quan arribi l'hora d'anar a treballar.

Per a cada període d'aprenentatge és interessant detallar el que se sap, el que es sap fer i es creu que s'és capaç de fer i el saber estar o maneres de comportar-se en la vida social i professional.

Activitat: Repassar tota una sèrie d'activitats referides a la meva formació prèvia

La meva formació inicial

En quines matèries has destacat més al llarg de la teva vida escolar i acadèmica

Qualificacions aproximades

Matèries	0	2	4	6	8	10
Llengua materna						
Matemàtiques						
Tecnologia						
Manualitats						
Llengües estrangeres						
Ciències naturals						
Humanitats						
Filosofia						
Arts aplicades						
Informàtica						
Altres:						

Situacions d'èxit i de fracàs que han creuat la meva vida acadèmica fins ara en les assignatures

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

<p>Formació complementària</p>	<p>Continguts apresos més destacables:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Estudi</th> <th>Període</th> <th>Durada</th> <th>Centre</th> <th>Diploma</th> <th>Aportacions positives</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Estudi	Període	Durada	Centre	Diploma	Aportacions positives																														
Estudi	Període	Durada	Centre	Diploma	Aportacions positives																																
<p>Adquisicions professionals i ocupacions practicades</p>	<p>Assenyala les diferents ocupacions, curtes, mitjanes o llargues, remunerades o no, que has ocupat. Analitza'n els beneficis que t'han aportat i que t'han permès provar les teves destreses i capacitats.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tipus d'ocupació</th> <th>Període</th> <th>Durada</th> <th>Empresa</th> <th>Avantatges i aportacions</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Tipus d'ocupació	Període	Durada	Empresa	Avantatges i aportacions																															
Tipus d'ocupació	Període	Durada	Empresa	Avantatges i aportacions																																	
<p>El que m'agrada i el que em desagrada</p>	<p>Convé reflexionar sobre allò que t'agradaria fer i que no ho saps fer i quines solucions hi buscaries per a aprendre-ho:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Què m'agradaria fer i no sé fer (de caire intel·lectual)</th> <th>Solucions que buscaria per aprendre a fer-ho</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1.</td><td>a.</td></tr> <tr><td>2.</td><td>b.</td></tr> <tr><td>3.</td><td>c.</td></tr> <tr><td>4.</td><td>d.</td></tr> <tr> <th>Què m'agradaria fer i no sé fer (de caire laboral)</th> <th>Solucions que buscaria per aprendre a fer-ho</th> </tr> <tr><td>5.</td><td>e.</td></tr> <tr><td>6.</td><td>f.</td></tr> <tr><td>7.</td><td>g.</td></tr> <tr><td>8.</td><td>h.</td></tr> <tr> <td>Observacions</td> <td>Observacions</td> </tr> </tbody> </table>	Què m'agradaria fer i no sé fer (de caire intel·lectual)	Solucions que buscaria per aprendre a fer-ho	1.	a.	2.	b.	3.	c.	4.	d.	Què m'agradaria fer i no sé fer (de caire laboral)	Solucions que buscaria per aprendre a fer-ho	5.	e.	6.	f.	7.	g.	8.	h.	Observacions	Observacions														
Què m'agradaria fer i no sé fer (de caire intel·lectual)	Solucions que buscaria per aprendre a fer-ho																																				
1.	a.																																				
2.	b.																																				
3.	c.																																				
4.	d.																																				
Què m'agradaria fer i no sé fer (de caire laboral)	Solucions que buscaria per aprendre a fer-ho																																				
5.	e.																																				
6.	f.																																				
7.	g.																																				
8.	h.																																				
Observacions	Observacions																																				

"COMPETÈNCIES"

Eines per al balanç de síntesi

En aquesta s'ha d'examinar el bagatge competencial. Aquest comprèn:

- a) Les **competències específiques** (els coneixements, les habilitats i les aptituds que calen i que són les pròpies de la carrera que s'està cursant); i
- b) Les **competències genèriques** (exigibles a qualsevol persona que vulgui inserir-se en el món del treball i de les organitzacions).

Els exercicis pràctics que portaràs a terme són reflexions sobre:

- A. Quin és el teu grau de domini quant a les competències específiques de la teva carrera i especialització. Referides a l'àmbit acadèmic i d'assoliment dels aprenentatges i a l'àmbit professional.
- B. Quin és el teu grau de domini quant a les competències genèriques recomanades per a l'Espai Europeu d'Educació Superior.
- C. La reflexió comparativa sobre com has adquirit tot el conjunt de competències any rere any i quines han estat les seves diferències.
- D. Reflexió simulada o intent de relació entre les competències genèriques que recomana l'EEES i el futur lloc de treball o professió.

**A.COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I GRAU DE DOMINI
(EN FINALITZAR LA CARRERA)**

Descripció de la tasca i objectius	Quan es parla de competències específiques s'està fent esment a totes les habilitats i destreses relatives als continguts concrets i propis de la matèria o matèries que s'estudien al llarg de la carrera. Es classifiquen en competències de tipus cognitiu, relacionades amb les parts teòriques del saber; i en competències professionalitzadores que guien comportar a la pràctica real tots aquells conceptes apresos al llarg del currículum acadèmic.
------------------------------------	--

Activitat: Assenyala amb una ✓ en quin grau domines cadascuna de les competències d'aprenentatge

	Grau de domini Control de seguiment				
	1	2	3	4	5

1. ÀMBIT ACADÈMIC I D'ASSOLIMENT DELS APRENENTATGES

1.1. Coneixement del corpus teòric i dels continguts de les matèries

Sé fer servir les coneixements teòrics de la meva especialització					
Sé com s'hauria aplicar la teoria als aspectes reals i pràctics de la meva especialització					

1.2. Domini dels conceptes i de les teories

Conec a fons els conceptes més avançats de les teories que aprenc a les assignatures					
Sóc capaç d'analitzar i de criticar els principis i les bases teòriques de les matèries					

2. ÀMBIT PROFESSIONAL

2.1. Habilitats i destreses cognitives

Del meu sector professional conec les tecnologies					
Del meu àmbit professional conec les metodologies de treball					
Quan s'ha de practicar, conec com fer servir instruments i eines					
Ni m'és gens difícil investigar, cercar, explorar sobre aspectes de la meva especialitat					
M'agrada i sé resoldre problemes teòrics					
Distingeixo sempre entre la metodologia inductiva i la deductiva					
Tinc facilitat per aplicar els conceptes teòrics a la pràctica					

**B. VALORACIÓ DE LES COMPETÈNCIES GENÈRIQUES
(EN FINALITZAR LA CARRERA)**

Descripció de la tasca i objectius	Un cop estiguis ja ubicat/da en el curs, cap al final del primer any i també cap al final del segon any, seria interessant que valoressis si has obtinguts alguna de les competències abans esmentades.				
Activitat: assenyal amb la puntuació corresponent en quin grau domines cadascuna de les competències genèriques assenyalades en els crèdits cursats.					
(Grau de domini 1: Gens; 2: Poc; 3: Suficient; 4: Molt; 5: Excel·lent)					
	Grau de domini Control de seguiment				
	1	2	3	4	5
3. 1. Autonomia i responsabilitat					
Sé organitzar els recursos propis i dels equips de treball.					
Sé gestionar el temps, organitzar-me i planificar-me la feina.					
Sé gestionar la resolució de problemes complexos en els que intervenen factors múltiples.					
3. 2. Capacitat d'aprenentatge					
Estic interessat en l'avaluació continuada del meu propi progrés d'aprenentatge					
Tracto d'identificar les necessitats emergents que calen per a continuar aprenent					
3. 3. Comunicació i competències interpersonals					
Conec al menys una llengua estrangera per a comunicar-me oralment i per escrit					
Accepto treballar amb persones de diferents cultures i idiosincràsies					
3.4. Competència per a treballar en equip					
Estic disposat/da a fer el treball des de diferents perspectives					
Estic disposat/da a fer el treball amb diferents persones					
M'adequo als ritmes i expectatives dels equips de treball. Intercanvis entre els grups.					
3. 5. Competència per a iniciar activitats emprenedores					
Estic disposat/da a engagar tasques de lideratge i de direcció.					
Sóc persona responsable i compromesa a l'hora de prendre decisions.					
Tinc disposició a la iniciativa sense témer el risc					
3. 6. Competència per a la gestió de projectes i d'informació					
Organitzo les tasques i recullo les dades amb lògica					
Frisso per treballar en nous projectes i col·laborar en la seva gestió					
3. 7. Acceptació dels estàndards ètics de la professió					
Accepto els estàndards deontològics de la professió					
Respecto la sostenibilitat del medi, confidencialitat, i altres dimensions ètiques del meu treball.					

C. QUADRE COMPARATIU D'ASSOLIMENT DE LES COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

Descripció de la tasca i objectius

Feta l'anàlisi del conjunt de competències adquirides és útil reflexionar sobre les causes que han influït en el seu assoliment.

Activitat: respon a les qüestions que la fitxa de treball et proposa

1. En quin curs has aconseguit dominar més competències genèriques?

2. Quines consideres que han afavorit més el teu aprenentatge teòric?

3. Ha estat possible treballar en equip amb els teus condeixebles? Explica-ho.

4. El treball en equip, el consideres útil per al teu futur lloc de treball? Per què?

5. Quina de les competències ha estat per tu més difícil d'assolir?

6. Hi ha hagut crèdits en què no s'ha plantejat la necessitat de formar les competències dels estudiants? Quins han estat? Aquesta circumstància, ha influït negativament en el procés d'aprenentatge?

7. Afegeix alguna observació de la teva part:

D. RELACIONS ENTRE LES COMPETÈNCIES GENÈRIQUES I EL FUTUR LLOC DE TREBALL

Descripció de la tasca i objectius	Es tracta de què facis un intent de veure la utilitat que tindran les competències que estàs adquirint al llarg dels estudis en el que serà el teu futur lloc de treball. Aquest intent és sobre tot una manera d'iniciar-te en la relació entre el que estudies i el que se't demanarà després a l'hora de actuar professionalment en la teva especialitat. En els exercicis següents veuràs més informacions. Però ara interessa que facis com una simulació.
------------------------------------	---

Activitat: escriu el nom de la professió que penses que realitzaràs. I després, respon a les qüestions que la fitxa de treball et proposa.

Nom de la professió:

1. Quines competències específiques et seran més útils per a la teva professió? Assenjala al menys tres.

- a)
- b)
- c)

2. Què seran més importants per a la teva professió: les tecnologies o les metodologies? Per què?

3. Has après a aplicar els conceptes teòrics a la realitat pràctica? En quines situacions de la teva professió serà necessari fer-ho?

4. Creus que en la teva professió caldrà treballar en equip?

5. Veus important en la teva professió comunicar-te amb altres persones? Per què?

6. Serà imprescindible saber gestionar projectes?

7. La teva professió, demanarà responsabilitats personals i tenir en compte l'ètica professional? ¿ Per què?

Afegeix alguna observació de la teva part:

CONEIXEMENT DEL MÓN DEL TREBALL

Eines per al balanç de síntesi

En aquesta fase es fan les següents operacions:

- a) Mirar de conèixer quina informació tens sobre el contingut d'una feina o conjunt de funcions, exigències deures, drets i condicions que la identifiquen. És el que es coneix amb el nom de perfil professional. Tenir una idea clara dels continguts i condicions d'una professió afavorirà la presa de decisions a l'hora de triar-la o de definir-te per una especialització.
- b) Revisar quins problemes creus que podran sorgir en el moment en què vulguis planificar la teva vida laboral.

Els exercicis pràctics que portaràs a terme, són reflexions sobre:

- A. Quines poden ser les teves preferències professionals. Ambients i personalitats correlacionades.
- B. Inventari de les activitats professionals desenvolupades fins ara. Petit repàs d'alguns treballs que has fet durant els darrers temps.
- C. Quines són les teves creences sobre el treball? Es donen diferents afirmacions i s'ha de pensar si són vertaderes o falses per a la persona que respon el qüestionari.
- D. Maneres de conèixer el món del treball, amb els mitjans que tens al teu abast.
- E. L'agenda personal d'informació professional
- F. Aspectes que s'han de conèixer sobre un lloc de treball, per tal d'apropar-se al que és un perfil professional.
- G. Exigències que generalment demanen els empleadors d'un professional i/o d'un especialista. Es proposen dos exemples treballant dues professions diferents. Es recomana que el treball sigui en petit grup.
- H. Un nou exercici, vist des d'altres perspectives, dels continguts d'un perfil professional.
- I. Repàs dels problemes que poden sorgir abans de planificar la carrera professional. Problemes en l'àmbit acadèmic, de presa de decisió, de desconeixement del conjunt de tasques i funcions, i, finalment, d'inserció laboral.
- J. El teu directori per a començar a buscar un treball. La primera ordenació de les dades.

A. QUINES PODEN SER LES MEVES PREFERÈNCIES PROFESSIONALS?

Descripció de la tasca i objectius

Les preferències professionals i els interessos són molt diferents segons les persones, els límits que s'autoimposen i les ambicions professionals que es plantegen en començar una carrera. Hi ha inventaris validats per a apropar-se a una medició de les preferències en relació amb els trets de la personalitat. I hi ha tests d'interessos ja coneguts que es poden consultar en nombroses testoteques.

Activitat: Es tracta de respondre a unes qüestions basades en l'inventari del psicòleg nord-americà J. Holland que paral·lelitzava ambients laborals amb preferències professionals de les persones i les classificava en sis categories. Cal assenyalar-ne el grau d'interès (1: poc, 5: molt) que cada activitat laboral te per a tu

	1	2	3	4	5
1. Ambient/personalitat social. Treball amb persones					
Ajudar a les persones					
Comunicar-se amb la gent					
Treballar amb grups de persones					
Atendre i tenir cura d'altres					
Ensenyar, ser professor/a					
2. Ambient /personalitat convencional. Treball amb coses i dades					
Organitzar la documentació, arxivar					
Fer els treballs comptables					
Estructurar, organitzar els treballs					
Desenvolupar feines que requereixen detall					
Estructurar dades i informacions					
3. Ambient/personalitat intel·lectual. Treball amb idees i coses					
Aprendre coses noves					
Tenir inquietuds intel·lectuals					
Fer treballs de recerca i d'anàlisi					
Plantejar i plantejar-se preguntes					
Cercar les resolucions als problemes					
4. Ambient/personalitat pràctic/a. Treball amb coses i eines					
Adobar i construir coses i objectes					
Treballar amb eines i maquinària					
Treballar en feines a l'aire lliure					
Tenir habilitats manuals i bona percepció sensorial					
Saber fer servir les habilitats pràctiques					
5. Ambient / personalitat creatiu/va. Treball amb persones i idees					
Participar i actuar en funcions artístiques					
Dissenyar i preveure					
Fer servir la imaginació i la intuïció					
Voler treballar amb persones creatives					
Fer música, pel·lícules, obres d'art, pintura, etc.					
6. Ambient / personalitat empresarial. Treball amb dades i persones					
Prendre decisions referides a projectes					
Dirigir equips de treball					
Assumir riscos					
Saber persuadir i convèncer					
Vendre productes i/ o serveis					

Amb els tests complerts de J. Holland els professionals de la Psicopedagogia i els orientadors professionals poden ajudar-te a obtenir un codi (si es fan sencers). Aquí, només estàs responent a un exercici aproximatiu. Per tant, només cal que sumis els punts que has donat a cada activitat i facis un llistat de més a menys puntuació:

Activitats per ordre de puntuació	Puntuació total obtinguda
1 ^a	
2 ^a	
3 ^a	
4 ^a	
5 ^a	
6 ^a	

Digues, finalment quina és la teva activitat preferida (preferència professional):

.....

.....

 Nota important: Les tècniques validades han de ser aplicades pels professionals de orientació. Una adaptació introductòria al context català d'una tècnica de J. Holland es pot consultar en el "Quadern d'Orientació", del professor. E. Corominas i altres, publicat a: <http://www.gencat.net/educacio/estudis/pdf/quadernor/quadern.pdf>, producte d'una tesi presentada a la Universitat de Barcelona i dirigida pel Dr. S. Rodríguez Espinar.

B. INVENTARI DE LES ACTIVITATS PROFESSIONALS DESENVOLUPADES FINS ARA

Descripció de la tasca i objectius

Tothom qui més qui menys ha realitzat alguna feina al llarg de la seva vida. Des de l'adolescència fins al terme de la carrera es solen fer feines a temps parcial, durant les vacances, en els estius, en laboratoris, per contractes a curt termini i moltes altres activitats. És interessant passar revista a totes les activitats que tu consideres que no són només acadèmiques i que ja han estat francament laborals o professionals.

Activitat: assenyalat algunes de les activitats laborals que hagis fet en els darrers anys i tracta de definir-ne algunes de les funcions desenvolupades.

ACTIVITAT	Funcions més característiques
1.	
2.	
3.	
4.	

Alguna d'aquestes activitats té alguna relació amb els estudis que actualment estàs fent?

.....

Quina d'elles creus que et pot servir per a la professió que penses triar?

.....

C. QUINES SÓN LES MEVES CREENCES SOBRE EL TREBALL?

Descripció de la tasca i objectius

Diversos sociòlegs han estudiat el concepte de treball que tenen les persones joves i com han anat canviant les maneres d'enfocar-lo si es compara amb el que creien els seus pares i professors. Ara es tracta de passar revista sobre la visió que tens del treball des de perspectives diferents (valor, servei a la societat, realització personal, etc.) i , amb les respostes iniciar un breu procés de reflexió al voltant del treball i de les seves conseqüències.

Activitat: Indica si les afirmacions següents són vertaderes o falses per a tu:

Un treball m'aportarà la possibilitat de...	Vertader	Fals
1. Emplenar un buit		
2. Oposar-me als meus pares		
3. Fer coses que m'interessen		
4. Aprendre a viure en societat		
5. Ser una persona productiva		
6. Posar en la pràctica les meves competències		
7. Respondre a l'obligació de treballar		
8. Superar-me a mi mateix/a		
9. Ajudar els altres		
10. Gaudir d'una seguretat		
11. Ser independent		
12. Participar en els reptes econòmics de la societat		
13. Satisfer els meus pares que s'han sacrificat per mi		
14. Prendre iniciatives		
15. Sentir que he triomfat		
16. Poder gaudir del lleure		
17. Ser vertaderament una persona adulta		

Síntesi: un cop reflexionades les teves respostes, digues quina importància li dones al teu futur treball i per què.

(Adaptat d'un qüestionari no publicat de D. Lemerrier, 1990. Més detalls i instruments a M^a. L. Rodríguez Moreno (1999). *Enseñar a explorar el mundo del trabajo*. Málaga: Ediciones Aljibe. 94-96.)

D. MANERES DE CONÈIXER EL MÓN DEL TREBALL

Descripció de la tasca i objectius	Els orientadors professionals i els psicòlegs del treball recomanen que una persona que vol entrar a treballar conegui, encara que en principi només sigui panoràmicament, com està estructurat el món del treball. És per això que abans de començar a triar una professió o una ocupació convé saber els conceptes que s'hi relacionen i les fonts d'informació més a l'abast.
------------------------------------	--

Activitat: l'estudi del teu cas t'ajudarà a trobar les respostes al voltant de les fonts d'informació professional que són més necessàries.

ACTIVITATS

1. Has pensat quina professió t'agradaria desenvolupar quan acabis la carrera? Escriu-la:

2. Com començaries a buscar informació sobre aquesta professió?

Llocs a on et dirigiries:

Serveis que tenen observatoris ocupacionals

Oficines del Departament de Treball

Gabinets d'orientació professional

Punts d'informació professional

Quines oficines per a l'euroinformació hi ha a la teva ciutat?

3. A quin sector ocupacional creus que pertany la professió que has triat? Com t'assabentaries?

4. En què es diferencia una empresa pública d'una empresa privada? Describeix algunes de les seves característiques

Nota. El CD-ROM ofereix pàgines web on trobar llocs de referència. S'ha editat la guia "Viure i treballar a Catalunya"
http://www.oficinatreball.net/socweb/export/sites/default/socweb_fixers/comu/guia_v_t_cat.pdf, material editat pel Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya. L'activitat 2.3.5. també et donarà pistes.

E. CONSTRUINT LA TEVA AGENDA PERSONAL D'INFORMACIÓ PROFESSIONAL

Descripció de la tasca i objectius	Cada carrera i cada especialitat té una gran diversitat de sortides laborals. Als futurs graduats els interessa tenir davant seu un ampli panorama de les alternatives i de les oportunitats que la societat i el mercat laboral posaran al seu abast. Sempre és millor tenir la informació abans d'acabar els estudis per tal d'ubicar-se ràpidament en el teixit sociolaboral.
------------------------------------	--

Activitat: en petit grup –i si cal amb l'ajut del professor tutor o de la bibliotecària de la vostra facultat o escola– tracteu de fer un control de les fonts d'informació que podeu fer servir per a obtenir la màxima informació possible de les sortides professionals.

FONTS D'INFORMACIÓ	QUÈ CONTENEN O COM ET PODEN AJUDAR	ON TROBAR-LES
Documentals: * Guies d'empreses * Estadístiques d'ocupació * Revistes i premsa especialitzada * Informes sobre el seguiment dels graduats		
Institucionals /socials: * Col·legis professionals * Associacions professionals * Sindicats * Cambres de Comerç * Empreses de treball temporal * Oficines del Departament de Treball * Oficines de la Comissió Europea * Mitjans de comunicació		
Serveis de col·locació, orientació i informació: * Borses de treball a les universitats * Serveis d'orientació de la xarxa social (municipals, autonòmics, de les diputacions,)		
Informació on-line * Serveis d'orientació on-line * Portals de cerca de treball * Oferta de treball de les empreses * Associacions empresarials		
Contactes personals: * Amics/Amigues * Professors, tutors i orientadors * Professionals específics		
Observacions:		

F. QUÈ HAIG DE SABER DEL LLOC DE TREBALL QUE PENSO DESENVOLUPAR EN EL FUTUR?

Descripció de la tasca i objectius

Abans de triar una professió o un ofici, cal tenir ben clares diverses coses prèvies. Sobre tot, la més important: la descripció d'aquella feina –els deures primers i fonamentals– i tota una sèrie de requeriments que aquella feina porta aparellats. Ignorar els deures i els drets és el passaport cap a un fracàs anunciat.

Activitat: prova de construir un perfil d'una professió determinada, responent a les quinze qüestions de la fitxa professiogràfica proposada. Tria una professió que tinguis en ment. (Aquest exercici es pot repetir diverses vegades amb diferents professions i posar-lo en comú en el grup classe)

Descripció general del treball (deures primaris):

.....

Tasques del treball

.....

Descripció detallada de les assignacions en el lloc de treball:

.....

Relacions de posició respecte altres llocs:

.....

Posicions altes del treball:

.....

Posicions equivalents:

.....

Eines, maquinària d'ajut:

.....

Activitat psicològica (clima, comunicació...):

.....

Perills o condicions de treball inusuals:

.....

Qualificacions: competències requerides, coneixements, habilitats, capacitats requerides per al treball:

.....

Requisits especials, llicències, etc.:

.....

Clarificacions específiques escrites pel treballador, si existeixen:

.....

Contactes (dins/ fora de l'organització):

.....

Supervisor responsable si existeix:

.....

Altres observacions:

.....

G. EXIGÈNCIES MÍNIMES D'UN LLOC DE TREBALL

Descripció de la tasca i objectius

És de gran utilitat simular situacions futures i posar-se en la tessitura d'haver de desenvolupar una sèrie de funcions de tipus pràctic en el lloc de treball. Les tècniques simulades ofereixen als estudiants i als futurs professionals l'ocasió de preveure les dificultats i els riscos de l'elecció ocupacional.

Activitat: en petit grup, proposeu dues de les professions que podreu fer un cop obtingut el títol i descriuiu les exigències que segurament demanaran els empleadors:

Professió o ocupació nº 1

Edat d'ingrés	
Formació general i específica	
Titulació o acreditació (experiència laboral i en tasques directives)	
Coneixements i destreses particulars	
Aptituds psicofísiques (sentits, coordinació, resistència, salut, etc.)	
Intel·ligència general (nivell)	
Intel·ligència factorial (raonament abstracte, raonament numèric, aptitud verbal, aptitud espacial, aptitud mecànica, etc.)	
Aspectes o trets de la personalitat: Actitud davant el treball, organització, adaptació social, disciplina, etc.	

Professió o ocupació nº 2:

Edat d'ingrés	
Formació general i específica	
Titulació o acreditació (experiència laboral i en tasques directives)	
Coneixements i destreses particulars	
Aptituds psicofísiques (sentits, coordinació, resistència, salut, etc.)	
Intel·ligència general (nivell)	
Intel·ligència factorial (raonament abstracte, raonament numèric, aptitud verbal, aptitud espacial, aptitud mecànica, etc.)	
Aspectes o trets de la personalitat: Actitud davant el treball, organització, adaptació social, disciplina, etc.	

(Adaptat de Puchol, L. (2005). *Dirección y gestión de recursos humanos*. Madrid: Diaz de Santos. 6ª ed.)

H. LES EXIGÈNCIES DEL PERFIL PROFESSIONAL D'UN LLOC DE TREBALL

Descripció de la tasca i objectius	Contrastar les funcions del lloc de treball amb les exigències que segurament es demanaran per part de l'empleador
------------------------------------	--

Activitat: amb una ✓ assenjala el grau d'assoliment que es precisa per a desenvolupar les funcions del lloc de treball que hagi triat. (Afegeix descriptors quan ho consideris necessari).

DENOMINACIÓ DEL LLOC DE TREBALL:

	Graus d'assoliment			
	1	2	3	4
Formació i experiència				
1. Titulació requerida				
2. Experiència professional necessària				
3. Especialitats ...				
Competències específiques				
4. Coneixements concrets de la titulació				
5. Assignatures bàsiques				
5. Assignatures instrumentals				
7. Etc....				
Competències cognitives				
8. Intel·ligència general				
9. Comprensió verbal				
10. Capacitat d'anàlisi				
11. Altres d'específiques: a)				
12. Altres d'específiques: b)				
13. Altres d'específiques: c)				
Etc.				
Competències genèriques				
17. Autonomia i responsabilitat				
18. Capacitat d'aprenentatge				
19. Comunicació i competències interpersonals				
20. Competència per a treballar en equip				
21. Competència per a emprendre				
22. Competència per a gestionar projectes				
23. Competències per a informar-se				
24. Acceptació dels estàndards ètics i capacitat deontològica				
Aspectes motrius				
25. Habilitat manual				
26. Habilitat digital				
27. Altres que es considerin importants:...				
Etc.				
Aspectes físics				
28. Robustesa				
29. Aspecte general				
Etc.				
Trets caracterològics				
30. Emotivitat				
31. Extraversió				
Etc.				

(Exemple inspirat a Valero, J.A. i Lamoca, M. (2005) *Recursos Humanos*, Madrid. Editorial Tecnos)

I. PROBLEMES QUE PODEN SORGIR EN PLANIFICAR LA MEVA CARRERA PROFESSIONAL

Descripció de la tasca i objectius

Quan hagi reflexionat sobre les teves competències i sobre els diversos trets dels perfils professionals, potser te n'adones de que hi ha problemes afegits a l'hora de planificar el teu futur professional. Caldria donar-los una ullada per tal de preveure'ls i solucionar-los amb temps.

Activitat: en la llista que tens preparada a continuació, subratlla els que per a tu són problemes previsibles en la planificació del teu futur acadèmic i professional

ESTIC TENINT PROBLEMES EN LA MEVA TRAJECTÒRIA ACADÈMICA

1. A l'hora de triar els crèdits
2. En l'estudi de certes matèries
3. En la meva relació amb algun/a professor/a
4. En la manera d'afrontar els exàmens
5. En haver de cursar matèries que no m'agraden
6. En no donar als estudis gaire importància
7. En què encara no sé quins són els meus interessos professionals
8. En saber quin tipus de persona sóc
9. En trobar una feina a temps parcial
10. En demanar beques i ajuts
11. En trobar un lloc on fer pràctiques que em siguin útils
12. En trobar algú que em pugui aconsellar

13. TINC PROBLEMES RELACIONATS AMB LA PRESA DE DECISIONS

14. No sé si deixar els estudis
15. Segurament hauré d'abandonar els estudis abans d'hora
16. Jo voldria deixar d'estudiar però no m'ho permeten
17. No puc treballar en el que jo vull
18. Sóc incapaç de prendre decisions
19. Altres persones prenen les decisions en el meu lloc
20. Estic sota pressions d'altres persones

21. TINC EN MENT UNA FEINA O PROFESSIONI CONCRETA PERÒ ENCARA NO EN SÉ PROU SOBRE

22. Els requeriments que calen per ingressar-hi
23. Els diferents camins per ingressar-hi
24. Els mètodes de formació
25. Els deures que comporta
26. Amb quin tipus de persones hauré de treballar
27. Els efectes d'aquest treball en la meua vida
28. Els interessos que demana
29. Les habilitats i destreses que demana
30. Si jo sóc la persona adequada
31. Les oportunitats que tindrè per aconseguir aquesta feina
32. Quins són els salaris màxims i mínims
33. Quines són les condicions laborals
34. Quines són les meves perspectives de futur

35. ENCARA NO SÉ PROU SOBRE LA INSERCIÓ LABORAL

36. Com trobar vacants i ofertes de treball
37. Quins serveis d'inserció tinc al meu abast
38. Com s'han de fer les sol·licituds de treball
39. Com fer i com comportar-me en una entrevista de feina
40. Com respondre a les proves psicotècniques
41. Com demanar a algú que redacti un informe positiu al meu favor
42. Com afiliar-me a una organització sindical
43. Quins són els meus drets i els meus deures com a persona treballadora
44. Com s'organitza la pròpia empresa
45. Com associar-me a altres persones en cooperativa
46. Com conciliar el treball amb la formació

OBSERVACIONS PERSONALS

Escriu aquí algun problema que no s'hagi mencionat abans:

Quins tipus de feina o professió creus que seria la més adient per tu un cop hagi acabat la teva graduació?

Per què?

Creus que un orientador professional podria ajudar-te?

En cas afirmatiu, com i en què podria fer-ho?

J. EL MEU DIRECTORI PER COMENÇAR A BUSCAR UN TREBALL

Descripció de la tasca i objectius

Per organitzar les dades recollides cara a la inserció laboral, és molt pràctic confeccionar a poc a poc una agenda amb les fonts que podràs anar a consultar, les adreces, els contactes i moltes altres coses. És per això que aquesta activitat ensenya a organitzar les dades i a iniciar un directori

Activitat: un cop tinguis la necessitat de consultar una font d'informació professional, ràpidament anota el seu nom, anotant on la pots trobar, quina informació et proporcionarà i amb quina persona et convé connectar. Pots compartir i/o intercanviar aquestes dades amb altres companys de la teva classe o grup.

FONT	ON LA TROBARÉ?	TIPUS D'INFORMACIÓ	PERSONA DE CONTACTE

Notes:

De vegades és important anotar si aquesta font és molt difícil de trobar, és a dir si és accessible o no i per què. Cas de tenir moltes dificultats, consulta amb el professor/tutor.

L'intercanvi amb altres companys/es és més enriquidor del que et sembla. En segons quins països, en les institucions destinades a ajudar a buscar feina a persones en atur, són molt coneguts els Clubs de Feina que faciliten que tothom s'ajudi mútuament.