

A. Procés de construcció del projecte professional. El passat

SÍNTESI DEL BALANÇ REFLEXIU	
reflexiu	a. Síntesi de les meves competències genèriques: en quines em distingia?
	b. Qualificacions i rendiment en l'estudi: Quines eren les millors. Quines les pitjors?
	c. Em van servir per a la carrera que faig ara?
	d. Quines han estat les activitats laborals més útils per a la carrera que ara estic cursant?
	e. En quines coses em vaig equivocar?
	f. En quines coses vaig encertar?
	g. Les meves activitats extraescolars, m'estan essent útils?
	h. Les amistats que abans tenia, segueixen essent les mateixes?
	i. Quins sectors socials vaig deixar més desatesos?
	j. Quins són els meus punts forts ara?
	k. Quins són els meus punts febles ara?
	l. Algú em van orientar a l'institut o a l'entrada a la universitat? Qui?
	m. L'orientació, em va servir de molt? Si no vaig rebre orientació, per què vaig triar la carrera que ara estic fent? M'en penedeixo?

B. Procés de construcció del projecte professional. El present

RESUM DEL BALANÇ DE SINTESI	
1. RECONSTRUIR EL PRESENT QUÈ SÓC ARA?	a. Habilitats socials, familiars i acadèmiques més significatives
	b. Quines són les aptituds que més em caracteritzen?
	c. Quins són els valors laborals que he puntuat més alt? Són rellevants per a la carrera que ara faig?
	d. Com crec que la meua autoestima i auto concepte influiran en el meu futur treball?
	e. Com sóc? S'adiu la meua personalitat amb la trajectòria acadèmica que estic desenvolupant? He canviat molt des que vaig acabar els estudis secundaris? En què?
	f. Què és el més interessant que he après a la Universitat? Em van servir de molt les matèries de la secundària?
	g. Quins estudis complementaris he fet ? M'han servit per alguna cosa? Quins altres estudis complementaris em falten?
	h. En quin àmbit competencial em distingeixo? Em falten algunes competències per adquirir? Quines?
	i. Tinc les mateixes preferències professionals que tenia quan vaig acabar els estudis secundaris o els estudis que m'han permès entrar a la universitat? Quines han sofert variacions?
	j. De totes les activitats laborals que he fet fins ara, quines m'han estat més útils per al meu futur?
	k. Ha canviat molt meu concepte de treball? En què?
	l. Sabria ara anar a informar-me exhaustivament de les oportunitats laborals?
	m. Penso que el meu perfil professional coincideix amb el que normalment demanen els empresaris (siguin públics o siguin privats)?
	n. Quins problemes tinc ara que estic a punt de buscar un treball o una professió?

C. Procés de construcció del projecte professional. Síntesi segon balanç. El futur

PREVISIONS DE FUTUR	
3. PREVEURE EL FUTUR QUÈ VULL FER	a. Vistos el primer balanç i el segon balanç i fetes les corresponents comparacions, què estic disposat/da a fer?
	b. Què crec que faria millor?
	c. Què és el que mai no em decidiria a fer?
	d. On m'agradaria treballar?
	e. Com i en quines condicions?
	f. Em queden algunes coses per aprendre abans d'acabar la carrera? Quines?
	g. Quines formacions complementàries crec que haig de cursar abans d'anar a treballar?
	h. Quin és el meu nivell en llengües estrangeres?
	i. Quins són els meus coneixements en tecnologies?

D. La presa de decisions

LA PRESA DE DECISIONS IMPLICACIÓ, COMPROMÍS, OBLIGACIÓ			
ETAPES, ACCIONS PREVISTES I RECURSOS (EXEMPLE DE DISTRIBUCIÓ)			
Què decideixo fer?			
ETAPES	ACCIONS QUE PLANIFICO	TEMPORALITZACIÓ	RECURSOS
Etap 1.	Aniré a treballar a : Seguiré estudiant: Sortiré a l'estranger Altres alternatives:	Dates: Dates: Dates: Dates:	Amb què ho faré:
Etap 2	Aniré a treballar a : Seguiré estudiant: Sortiré a l'estranger: Altres alternatives:	Dates: Dates: Dates: Dates:	Amb què ho faré:
Etap 3	Aniré a treballar a : Seguiré estudiant: Sortiré a l'estranger: Altres alternatives:	Dates: Dates: Dates: Dates:	Amb què ho faré:
AVALUACIÓ DE LA MEVA DECISIÓ			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Com avaluaré si he implementat la meva decisió final? 2. M'he implicat vertaderament? 3. He pres una decisió responsable? 4. He consultat amb el meu orientador/a o tutor/a? 5. Haig de reprendre un nou camí? Quins són els nous plantejaments? 			

Estic satisfet/a de la meva decisió? Per què?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....