

DESCRIPCIÓ DELS CONTINGUTS DEL PRIMER BALANÇ

FASES	DETALL DELS PROCÉS DE TREBALL I SIGNIFICAT DE LES DADES RECOLLIDES
1. 1.1. Recollida de dades del que vas fer	1. Fer una avaluació de les teves actuals <i>competències genèriques</i> , des d'una perspectiva global, sense entrar en massa detalls. Et servirà a més per a compara-les amb una altra escala paral·lela en finalitzar els estudis universitaris. 2. Analitzar detingudament les <i>qualificacions</i> fins ara obtingudes en els estudis, tot explicant què n'has guanyat amb el seu domini 3. Fer una recopilació dels treballs que has fet fins al moment actual tot detectant el seu valor per al futur acadèmic i laboral que t'espera
1. 1.2. Recollida de dades del que estàs fent ara	4. Reflexió molt sintètica de la teva trajectòria considerant aspectes personals i familiars. 5. Enregistrament del que consideres les teves potencialitats 6. Enregistrament del que consideres les teves febleses 7. La gestió de la teva autonomia: ajuts per a la presa de decisions
2. Anàlisi de les conseqüències respecte al futur:	8. Conseqüències del primer balanç per al futur immediat. Sospesar si la secundària que vas fer (o els estudis previs a la universitat) no acaben de complir les expectatives que demana la carrera; si no vas saber aprofitar el temps especialment en les assignatures que havien de ser bàsiques en la carrera que triaries, si et vas equivocar d'elecció de carrera, etc. O, ben al contrari, si tot el procés et va ser profitós.
3. Síntesi i presa de decisions	9. En aquesta darrera fase del balanç ja només resta decidir si continues els estudis. En cas afirmatiu, si penses matricular-te d'alguna llengua estrangera per a millorar-la o adquirir-la de nou, si et cal complementar els teus recursos amb cursos de noves tecnologies, informàtica, etc. O, en cas que decideixis deixar-los córrer, si creus que és millor buscar un treball. I en tal cas, si val la pena demanar consell orientador. Etc.

A. COMPETÈNCIES GENÈRIQUES I GRAU DE DOMINI

Descripció de la tasca i objectius

Hi ha tota una sèrie de competències genèriques més recomanades en l'EEES que són transversals per a molts dels treballs i professions. La seva transversalitat també les fa transferibles, la qual cosa aconsella adquirir-les quant més aviat millor. Reflexiona i mira de dir quines has après o has assolit en els estudis fets fins ara.

Activitat: assenyalada amb una ✓ en quin grau creus que poseeixes cadascuna de les competències genèriques assenyalades

	Grau de domini				
	1	2	3	4	5
1. Autonomia i responsabilitat: sé treballar en solitari, organitzar-me el temps i planificar-me la feina					
2. Capacitat d'aprenentatge: m'interessa progressar, continuar aprenent, i em preocupo de les avaluacions					
3. Comunicació: conec al menys una llengua estrangera per a comunicar-me oralment i per escrit					
4. Competència per a treballar en equip: m'adequo als ritmes i expectatives dels equips de treball i accepto els intercanvis d'idees					
5. Competència per a iniciar activitats emprenedores: tinc disposició a la iniciativa sense témer el risc i a prendre decisions					
6. Competència per a la gestió de projectes i d'informació: recullo amb molta cura les dades informatives per a planificar el millor possible els treballs i els projectes					
7. Ètica personal i laboral: em comporto amb ètica en la meua vida personal i laboral i procuro la sostenibilitat en la meua societat					

B. QUALIFICACIONS I RENDIMENT EN ELS ESTUDIS

Descripció de la tasca i objectius

Es tracta de fer memòria i enregistrar què s'ha estudiat en els anys passats i deduir les habilitats i competències fruit de la preparació acadèmica

Activitat: complimenta la taula amb totes les dades possibles. Els comentaris personals són de gran transcendència.

Any	Titulació (Batxillerat, CFGS, Majors de 25 anys, etc.)	Assignatures i qualificacions més significatives (per deficitàries o per excel·lents)	Habilitats que has obtingut	Competències que has desenvolupat	Més dades a afegir

Comentaris personals: Els estudis que m'han permès ingressar en el nivell universitari:

1) Han estat molt productius? Per què?:

2) No m'han servit de gaire res? Per què?:

3) Estaven molt lligats a la carrera que he triat?:

4) Estaven molt lligats a la carrera que he triat?:

5) Hi trobava a faltar:

6) Respecte al domini de llengües, m'han preparat suficientment?

7) Respecte a domini de les noves tecnologies, m'han preparat suficientment?

8) He rebut una orientació cap a la meva presa de decisions acadèmica?

9) En cas afirmatiu: En quins moments m'han orientat? Quines eren les activitats que he hagut de fer?

C. REVISIÓ DE LES ACTIVITATS LABORALS FETES FINS ARA

Descripció de la tasca i objectius

Qualsevol treball per petit i curt que sigui facilita l'obtenció de certes habilitats i destreses. Ara és el moment de fer un llistat dels treballs que has fet fins ara (curts, en precari, en vacances, amb contractes a mig termini, etc.) tot intentant veure de què t'han servit i com poden ser útil en la teva nova carrera.

Activitat: complimenta la taula següent i mira d'extreure, de les responsabilitats que tenies, les habilitats i competències que calien desenvolupar.

Any	Empresa	Tasca i salari	Responsabilitats	Habilitats laborals que has aconseguit	Competències que has desenvolupat

Comentaris personals: Què vas aprendre durant els teus treballs? Vas perdre el temps? Consideres que et seran útils ara, en el moment d'estudiar la carrera? Creus que et seran útils després, un cop hagis acabat la carrera?

D. VISIÓ SINTÈTICA DE LA TEVA TRAJECTÒRIA

Descripció de la tasca i objectius

Per tal de saber què m'està passant en el present i poder comparar-lo amb el passat, cal reflexionar sobre com col·labora la família amb la teva trajectòria acadèmica, i com et consideres des de la perspectiva personal i relacional.

Activitat: respondre si o no a les afirmacions següents que avaluen el context familiar i personal i l'adquirit en el context educatiu

	SI	NO
1. La meva família reconeix el meu valor i les meves capacitats per a l'estudi		
2. Tinc dificultats en fer front a les despeses econòmiques que comporta la carrera		
3. Tinc recursos econòmics per a sortir amb els meus amics en els moments d'oci		
4. Fa un temps que em sento aïllat dels altres		
5. A la meva universitat no hi ha activitats d'oci i de lleure que s'avinguin amb els meus gustos		
6. Sé resoldre tot sol/a els meus problemes sense haver de recórrer a la meva família		
7. M'agrada ser com sóc		
8. Trobo a faltar les amistats de la secundària (que tenia a l'institut o el centre anterior)		
9. Per a mi, la transició des de la secundària a la universitat ha esta fàcil des de la perspectiva del domini de les assignatures		
10. Temo que no em serà gens fàcil establir contacte amb les meus professors		
11. Si pogués canviaria de curs		
12. Si pogués canviaria d'universitat		
13. A la secundària moltes matèries no m'agradaven		
14. Les matèries dels crèdits en què m'he matriculat em semblen poc interessants		
15. No he trobat la relació entre les matèries que he cursat i la pràctica de la meva futura professió.		
16. Crec que he escollit la millor àrea professional per a mi		
17. Crec sincerament que els estudis que faig em permetran realitzar-me professionalment		
18. Hi ha un bon clima, estimulants i agradable en el curs		
19. Crec que els estudis són massa teòrics		
Altres observacions que vulguis afegir:		

E. LES POTENCIALITATS

Vistos els condicionaments acadèmics i laborals previs, explica ara quins creus que són els teus punts forts, les teves potencialitats, i afegeix quines observacions consideris pertinents.

PUNTS FORTS	SI O NO	PER QUÈ
1. Estic segur/a que puc concretar els meus valors en la carrera que he triat		
2. Em sento implicat/da en la dinàmica del curs actual		
3. Sóc molt hàbil en fer informes i treballs de classe		
4. Penso que tinc bones tècniques d'estudi i que no em costa estudiar		
5. Tinc facilitat per lidiar amb idees i conceptes abstractes		
6. Sento confiança en mi mateix/a		
7. Tinc bones competències per a l'àrea professional que vull triar		
8. Sé exactament com justificar per què vaig triar seguir estudiant en comptes d'entrar en el món del treball		
9. Sóc clar/a en l'exposició de les meves idees		
Altres punts forts que consideres que tens:		

F. LES FEBLESES

Convé complementar les potencialitats amb la reflexió sincera al voltant dels punts febles o mancances. Explica ara quins creus que són els teus punts febles, les teves potencialitats i afegeix quines observacions consideris pertinents.

PUNTS FEBLES	SI O NO	PER QUÈ
1. Dubto de les meves capacitats intel·lectuals		
2. Darrerament em sento desorientat/da i confós/a		
3. En els exàmens per a entrar a la Universitat no vaig obtenir els millors resultats.		
4. El curs en què em trobo va ser condicionat per les notes d'accés. Però ara veig que no m'agrada.		
5. Tinc dificultat en seleccionar la bibliografia i els textos complementaris adients		
6. Passo moments d'ansietat		
7. No aconsegueixo centrar-me en l'estudi durant molt de temps.		
8. En algunes matèries detecto que em falten les bases i la fonamentació		
9. Considero que aquesta carrera em suposarà massa esforç. Tinc la temptació d'abandonar		
Altres punts febles que consideres que tens:		

G. REVISIÓ DE L'AJUT I DE L'ORIENTACIÓ REBUTS

Finalment, pel que fa a la teva manera de gestionar la teva autonomia i la teva responsabilitat i el coneixements dels camins que has d'anar superant en la cruïlla de les transicions, convé que passis revista a aquells ajuts que vas rebre dels professionals
Digues si estàs d'acord i explica les raons.

1. Hi ha hagut un bon servei d'orientació professional a l'institut (escola de formació professional, etc.). M'han orientat cap a:

2. Tinc una idea clara del que vull fer professionalment:

3. He escollit els estudis que quadren amb les meves aptituds i les meves capacitats:

4. Estic satisfet/a dels crèdits que actualment estic cursant:

5. Tracto de buscar activitats extracurriculars que estiguin relacionades amb els meus estudis:

6. Necessito que altres persones m'ajudin a prendre decisions:

7. No sé com trobar informació sobre el món del treball en la meva àrea o especialitat:

8. Tinc por de no fer-ho bé quan comenci a experimentar les pràctiques que vaig escollir:

9. Mirant cap enrere crec que puc identificar quines raons que em van portar a triar aquesta carrera. Són:

10. Altres comentaris respecte a l'encert o error en la teva presa de decisions. T'empanadeixes d'alguna cosa? De quina?:

H. REFLEXIÓ SOBRE LES CONSEQÜÈNCIES DEL QUE HE FET FINS ARA

1. Quines coses de la secundària (o dels estudis que m'han portat a la Universitat) m'han estat més útils?

2. Quines coses de la secundària (o dels estudis que m'han portat a la Universitat) no m'han servit de gaire cosa?

3. Què és el que va fer que jo perdés el temps?

4. En què em vaig equivocar? Per què?

5. En què vaig encertar? Per què?

6. Quines persones van ser influents en el negatiu?

7. Quines persones van ser influents en el positiu?

8. Estic encara temps de reaccionar o de canviar d'idea?

I. LA MEVA DECISIÓ UN COP FET EL PRIMER BALANÇ

1. Ara, puc prendre una decisió?

2. Si la puc prendre, la vull prendre? Per què sí? Per què no?

3. Quina és la decisió que prenc?