

Accions a mida

Catàleg d'activitats d'orientació i recerca de feina per entitats



Índex de continguts



[Sobre el catàleg](#)

[Àmbit 1: Informació i acollida](#)

[Àmbit 2: Orientació i canvi professional](#)

[Àmbit 3: Competències clau](#)

[Àmbit 4: Gestió emocional](#)

[Àmbit 5: Recerca de feina](#)

[Àmbit 6: Mercat Laboral](#)

Sobre el catàleg

El catàleg s'estructura en 6 àmbits que permeten construir itineraris adaptats a les necessitats de cada col·lectiu en general i en cada persona participant.

Àmbits:

Informació i acollida

Orientació i canvi professional

Competències clau

Gestió emocional

Recerca de feina

Mercat laboral

Cada activitat es formula com una càpsula formativa autònoma amb objectiu d'aprenentatge, contingut i sentit formatiu propi, però també susceptible de formar part d'un itinerari per afavorir progressió i transferència. Les càpsules es programen majoritàriament en format presencial, i es poden realitzar en format virtual o híbrid quan la necessitat del grup ho requereixi, garantint l'adequació metodològica a la realitat, les necessitats i al nivell del grup.

El catàleg proposa dinàmiques pràctiques, simulacions, exercicis guiats i recursos aplicables, per assegurar l'assimilació dels conceptes clau, la participació activa i la capacitat de continuïtat un cop finalitzada la sessió (fulls de ruta, rutines, plans d'acció o entrenament).

Objectiu: millorar l'ocupabilitat de les persones participants, concretament, la capacitat per orientar-se, decidir, preparar-se i accedir a oportunitats laborals, tot enfortint competències, autonomia i sostenibilitat de la trajectòria.

Duració: 3 hores amb possibilitat d'adaptació segons ritme, perfil i necessitat del col·lectiu

Format: presencial com a modalitat prioritària; virtual i/o híbrid de manera ajustada a la demanda i al context de la sessió.

Àmbit 1: Informació i acollida

Les sessions d'acollida i informació són la porta d'entrada al servei d'accions a Grups a Mida ja que o atès que tenen com a objectiu apropar a la ciutadania, especialment les persones en situació de vulnerabilitat, els recursos i serveis d'orientació laboral de Barcelona Activa i en general de la ciutat de Barcelona.

Aquestes sessions garanteixen que les persones participants accedeixin a una informació estructurada, accessible i rigorosa sobre l'ecosistema de serveis d'ocupabilitat, oferta formativa, dispositius, eines digitals, programes d'inserció i vies d'articulació amb altres recursos municipals.

- [Activitat 1.1. Coneix Barcelona Activa per persones sense permís de treball](#)
- [Activitat 1.2. Coneix Barcelona Activa per persones amb permís de treball](#)

1.1. Coneix Barcelona Activa per persones sense permís de treball

Sessions d'acollida i informació especialment adaptades per persones amb passaport amb l'objectiu d'apropar a la ciutadania, dels recursos i dels serveis d'orientació laboral de Barcelona Activa i en general de la ciutat de Barcelona.

Objectius

- Donar a conèixer els serveis d'orientació laboral disponibles a la ciutat.
- Apropar els recursos de Barcelona Activa a les persones participants.
- Facilitar informació clara i accessible sobre opcions de formació i inserció.
- Orientar sobre els diferents dispositius i programes d'ocupació.
- Millorar el coneixement de les eines disponibles per a la recerca de feina.
- Fomentar l'accés als recursos per part de persones en situació de vulnerabilitat.
- Afavorir una primera vinculació amb els serveis d'ocupabilitat.

Continguts

Recursos de Barcelona Activa

- Activitats per a la recerca de feina
- Punts de defensa dels drets laborals
- Formacions
- Emprenedoria: Punt d'Atenció a l'Activitat econòmica
- Espai personal

Altres recursos de la ciutat

- Informació i assessorament per a persones migrades
- Formació
- Certificats professionals (SOC)
- Reconeixement d'estudis i de l'experiència professional
- Tots els recursos de la ciutat: Mapes interactius

1.2. Coneix els recursos de Barcelona Activa amb permís de treball

Sessions d'acollida i informació especialment adaptades per persones en situació de vulnerabilitat amb l'objectiu d'apropar a la ciutadania, dels recursos i dels serveis d'orientació laboral de Barcelona Activa i en general de la ciutat de Barcelona.

Objectius

- Donar a conèixer els serveis i recursos de Barcelona Activa.
- Informar sobre les opcions d'orientació laboral disponibles.
- Presentar l'oferta formativa i programes d'ocupació.
- Facilitar l'accés a eines per a la recerca de feina.
- Orientar en l'ús dels serveis segons les necessitats de cada persona.
- Fomentar l'autonomia en l'ús dels recursos d'ocupabilitat.
- Afavorir la vinculació amb els serveis de Barcelona Activa.

Continguts

- Barcelona Activa i els seus recursos
- Barcelona Treball
- Coneix el teu espai personal
- Plataforma Empresa-Ocupació
- Cibernàrium
- Altres recursos

Àmbit 2: Orientació i canvi professional

Bloc d'activitats destinades a treballar i definir el projecte professional des d'una posició realista i adaptada a les necessitats de les persones participants. Ens centrem en treballar l'apoderament individual amb un enfocament a mida. S'acompanya les persones des d'una fase inicial d'exploració fins a la definició d'objectius professionals concrets, alineats amb el mercat i els sectors prioritaris.

Aquest bloc és clau per orientar la resta d'accions formatives i d'acompanyament.

- [Activitat 2.1. Defineix el teu objectiu professional!](#)

2.1. Defineix el teu objectiu professional!

Càpsula centrada en acompanyar les persones participant en la identificació interessos, competències i expectatives per establir un objectiu professional a curt, mig i/o llarg termini operatiu i ajustat al mercat mitjançant la reflexió dels punts forts, motivacions i experiències prèvies professionals..

Objectius

- Identificar interessos professionals, motivacions i expectatives personals.
- Reconèixer competències i punts forts a partir de l'experiència prèvia.
- Prendre consciència del propi perfil professional i del seu valor.
- Definir un objectiu professional realista i ajustat al mercat laboral.
- Establir objectius a curt, mig i llarg termini de manera operativa.

Continguts

- Autoconeixement aplicat a la recerca de feina (interessos, valors i motivacions).
- Identificació de competències.
- Anàlisi de l'experiència professional i personal transferible.
- Detecció de punts forts i aspectes de millora.
- Definició d'objectius professionals (curt, mig i llarg termini).
- Introducció a eines i recursos per explorar ocupacions i sectors.
- Relació entre objectiu professional i estratègia de recerca de feina.

Àmbit 3: Competències clau

Les competències clau són un element central per a la millora de l'ocupabilitat. Proposem treballar-les integrant activitats orientades a aprendre a detectar-les, valorar-les i aplicar-les a situacions laborals reals. Es planteja, també, la creació d'un pla d'entrenament de les competències que necessitin més reforç, promovent, així, l'autonomia, l'apoderament i la capacitat de transferir les habilitats al procés de selecció i al lloc de treball. La finalitat és construir trajectòries professionals més sostenibles.

- [Activitat 3.1. Identifica les teves competències clau!](#)
- [Activitat 3.2. Entrena les teves competències clau!](#)

3.1. Identifica les teves competències clau!

Activitat orientada a identificar, analitzar, potenciar i entrenar qualsevol de les competències clau de l'escola de competències de cada persona participant de manera adaptada i personalitzada. L'objectiu és millorar l'autoconeixement i la capacitat de posar en valor les competències pròpies en situacions de selecció, afavorint l'autonomia i l'apoderament professional i, finalment, la millora de l'ocupabilitat. Tanmateix, servirà per crear un propi pla d'entrenament competencial.

Objectius

- Identificar les competències clau.
- Millorar l'autoconeixement competencial i professional.
- Reconèixer el valor de les pròpies competències en contextos laborals.
- Desenvolupar la capacitat de comunicar les competències en processos de selecció.
- Fomentar l'autonomia i l'apoderament professional.
- Definir un pla d'entrenament competencial individualitzat.

Continguts

- Marc de les competències clau
- Identificació de competències a partir d'experiències personals i professionals.
- Tipologia de competències: bàsiques, tècniques i transversals.
- Anàlisi de punts forts i àrees de millora competencial.
- Estratègies per posar en valor les competències.
- Introducció a l'entrenament de competències clau.
- Elaboració d'un pla d'acció competencial individualitzat.

3.2. Entrena les teves competències clau!

Activitat d'aprofundiment orientada a analitzar i gestionar situacions laborals mitjançant casos reals, simulacions i estratègies de presa de decisions. L'objectiu és consolidar competències clau i facilitar la seva aplicació en entorns laborals el més reals possible d'una manera pràctica. Aquest objectiu està directament relacionat amb el foment l'apoderament i l'autonomia de les persones participants i en conseqüència té un impacte directe en la millora de l'ocupabilitat.

Objectius

- Aplicar competències clau en situacions laborals pràctiques.
- Desenvolupar la capacitat d'anàlisi i resolució de situacions reals de feina.
- Millorar la presa de decisions en contextos laborals.
- Fomentar l'autonomia i l'apoderament professional.
- Incrementar la seguretat i confiança en entorns laborals.
- Millorar l'ocupabilitat mitjançant la pràctica aplicada

Continguts

- Anàlisi de situacions laborals reals.
- Simulacions d'escenaris professionals habituals.
- Estratègies de resolució de problemes en l'àmbit laboral.
- Presa de decisions en contextos professionals.
- Aplicació de competències transversals (comunicació, treball en equip, adaptabilitat, etc.).
- Reflexió sobre l'actuació pròpia i aprenentatges adquirits.
- Transferència de les competències a situacions reals de feina.

Àmbit 4: Gestió emocional

Treballem la gestió emocional com a eix transversal orientat a a reforçar els recursos emocionals i relacionals de les persones participants, considerats factors clau per a la millora de l'ocupabilitat i la sostenibilitat de les trajectòries professionals. Plantegem un enfocament que promou l'apoderament personal i l'autonomia pel fet de facilitar i entrenar eines d'autoregulació davant la incertesa, la pressió i els possibles obstacles associats a la recerca de feina. Les càpsules són fonamentalment pràctiques amb dinàmiques guiades, anàlisi de situacions reals, exercicis de reflexió aplicada i simulacions, adaptades a les persones participants, els seus ritmes, perfils i necessitats.

- [Activitat 4.1. Aprèn a gestionar el canvi en processos de recerca de feina](#)
- [Activitat 4.2. Auto-Motiv-Acció](#)
- [Activitat 4.3. Claus per a una comunicació efectiva](#)
- [Activitat 4.4 Aprèn a gestionar conflictes en l'entorn laboral](#)

4.1. Aprèn a gestionar el canvi en processos de recerca de feina

Activitat orientada a identificar emocions associades a la recerca de feina, el canvi professional i la incertesa laboral, així com a desenvolupar estratègies bàsiques de regulació emocional. L'objectiu és millorar la capacitat d'afrontament davant situacions de tensió i canvi, afavorint l'estabilitat emocional i la continuïtat en el procés d'inserció.

Objectius

- Identificar les emocions vinculades a la recerca de feina i al canvi professional.
- Prendre consciència de l'impacte emocional de la incertesa laboral.
- Desenvolupar estratègies bàsiques de regulació emocional.
- Millorar la capacitat d'afrontament davant situacions de tensió i canvi.
- Incrementar la seguretat personal i la confiança en el procés de recerca de feina.
- Afavorir l'estabilitat emocional en contextos laborals i de transició.

Continguts

- Emocions associades a la recerca de feina i al canvi professional.
- Impacte de la incertesa i la frustració en el procés d'inserció.
- Identificació de pensaments i reaccions emocionals habituals.
- Estratègies bàsiques de regulació emocional.
- Recursos personals per gestionar l'estrès i la pressió.
- Aplicació de la gestió emocional a situacions reals de recerca de feina.

4.2. Auto-Motiv-Acció

Sessió centrada en la identificació de factors que influeixen en la motivació i en la gestió de l'energia personal durant la recerca de feina. L'activitat facilita eines per organitzar rutines, mantenir el focus i prevenir el desgast emocional, promovent una actitud activa i sostinguda en el temps

Objectius

- Identificar els factors que influeixen en la motivació en la recerca de feina.
- Prendre consciència del propi nivell d'energia i del seu impacte en el procés.
- Desenvolupar estratègies per mantenir la motivació de manera sostinguda.
- Prevenir el desgast emocional i la desmotivació.
- Fomentar una actitud activa i orientada a objectius.

Continguts

- Factors interns i externs que influeixen en la motivació.
- Energia personal: identificació de moments d'activació i desgast.
- Estratègies per mantenir el focus i la constància.
- Gestió del temps i planificació d'accions.
- Prevenció del desgast emocional i la procrastinació.
- Recursos pràctics per sostenir la motivació en processos de recerca de feina.

4.3. Claus per a una comunicació efectiva

Sessió pràctica centrada en el desenvolupament d'habilitats de comunicació emocional en contextos professionals, com entrevistes, treball en equip o relació amb responsables. Es treballen estratègies d'expressió assertiva, escolta activa i gestió de missatges difícils, amb l'objectiu de millorar la qualitat de les interaccions i la integració en entorns laborals.

Objectius

- Millorar la comunicació en contextos professionals.
- Desenvolupar habilitats d'expressió assertiva.
- Potenciar l'escolta activa i la comprensió de l'altre.
- Aprendre a gestionar converses difícils de manera constructiva.
- Adaptar el missatge segons el context i l'interlocutor.
- Incrementar la seguretat i confiança en la comunicació interpersonal.
- Afavorir relacions professionals positives i eficients.

Continguts

- Principis bàsics de la comunicació efectiva en l'entorn laboral.
- Comunicació verbal i no verbal.
- Expressió assertiva: drets i límits en la comunicació.
- Escolta activa i empatia en contextos professionals.
- Gestió de converses difícils i missatges complexos.
- Adaptació del missatge segons el context (entrevista, equip, responsables).
- Errors habituals i bones pràctiques en la comunicació professional.

4.4. Aprèn a gestionar conflictes en l'entorn laboral

Activitat orientada a identificar i gestionar situacions de conflicte que poden aparèixer tant durant la recerca de feina com en l'entorn laboral. A partir de casos pràctics i simulacions, es treballen estratègies de regulació emocional, comunicació assertiva i resolució de desacords, amb l'objectiu de millorar la capacitat de resposta davant situacions de tensió, reforçar l'autonomia personal i afavorir la continuïtat i l'estabilitat professional.

Objectius

- Identificar situacions de conflicte en la recerca de feina i en l'entorn laboral.
- Analitzar les pròpies reaccions davant el conflicte.
- Desenvolupar estratègies de regulació emocional en situacions de tensió.
- Millorar la comunicació assertiva davant desacords.
- Adquirir eines per a la resolució constructiva de conflictes.
- Reforçar l'autonomia personal en la gestió de situacions difícils.

Continguts

- Tipologies de conflicte en la recerca de feina i a la feina.
- Identificació de reaccions emocionals i conductuals davant el conflicte.
- Estratègies de regulació emocional aplicades a situacions de tensió.
- Principis de la comunicació assertiva.
- Tècniques de resolució de conflictes i negociació bàsica.
- Anàlisi de casos pràctics i simulacions d'escenaris reals.
- Transferència d'estratègies a situacions laborals quotidianes.

Àmbit 5: Recerca de feina

L'àmbit està orientat a dotar les persones participants d'eines i estratègies per desenvolupar un procés de recerca de feina estructurat, autònom i adaptat tant al seu perfil professional com al mercat laboral actual. Les activitats aborden la recerca com un procés actiu que requereix planificació, coneixement específic dels canals d'accés a les ofertes i oportunitats laborals i domini d'eines digitals. Integra la preparació de candidatures, la comprensió dels processos de selecció i l'ús eficient de recursos corporatius de Barcelona Activa.

- [Activitat 5.1. La feina de cercar feina](#)
- [Activitat 5.2. CV i carta de presentació](#)
- [Activitat 5.3. Borsa de treball: Plataforma Empresa i Ocupació](#)
- [Activitat 5.4. Canals i portals de recerca de feina](#)
- [Activitat 5.5. Autocandidatura i marca personal](#)
- [Activitat 5.6. LinkedIn i xarxes socials](#)
- [Activitat 5.7. Elevator Pitch](#)
- [Activitat 5.8. Entrevista de feina: prepara't per superar un procés de selecció!](#)
- [Activitat 5.9. Networking i mercat ocult](#)
- [Activitat 5.10. Fes-ne ús de les IA i potencia la teva cerca de feina](#)

5.1. La feina de buscar feina

Activitat orientada al coneixement, comprensió i anàlisi de les diferents fases que configuren un procés de selecció laboral complet: des de que una empresa identifica una vacant fins a la contractació del perfil que més encaixa. Permet comprendre que s'espera d'una persona candidata i preparar-se de manera més estratègica i ajustada. Se'ls dona eines perquè puguin fer-ne us davant qualsevol oferta que s'hi trobin després de la sessió.

Objectius

- Conèixer les diferents fases d'un procés de selecció laboral.
- Comprendre el punt de vista de l'empresa i els criteris de selecció.
- Identificar què s'espera d'una persona candidata en cada fase.
- Preparar-se de manera estratègica per afrontar processos de selecció.
- Millorar la capacitat d'adaptació a diferents tipus de processos.
- Incrementar l'autonomia en la gestió de candidatures.
- Afavorir una participació més segura i efectiva en processos de selecció.

Continguts

- Fases d'un procés de selecció: definició de la vacant, cribatge curricular, entrevistes i decisió final.
- Canals i eines utilitzades per les empreses en la selecció.
- Expectatives de l'empresa i criteris de valoració de candidatures.
- Tipologies de processos de selecció (entrevistes individuals, grupals, proves, etc.).
- Estratègies per preparar cada fase del procés.
- Errors habituals i bones pràctiques en la participació en processos de selecció.

5.2. CV i carta de presentació

Aquesta activitat proposa treballar el currículum i la carta de presentació de manera personalitzada i adaptada al perfil de cada persona participant. D'aquesta manera treballarem amb les persones participants el tipus de CV més adient i representatiu del seu perfil professional, així com en la comprensió de quins són els apartats imprescindibles i quins són opcionals, com estructurar-los i presentar la informació amb la finalitat de transmetre tot el que es vol oferir.

Objectius

- Elaborar un currículum adaptat al perfil professional de cada persona.
- Conèixer els diferents tipus de CV i escollir el més adequat.
- Identificar els elements clau d'un currículum efectiu.
- Aprendre a estructurar i presentar la informació de manera clara i atractiva.
- Desenvolupar la capacitat de posar en valor l'experiència i les competències.
- Elaborar cartes de presentació personalitzades segons l'oferta.
- Millorar l'adequació de la candidatura a les demandes del mercat laboral.

Continguts

- Tipologies de currículum (cronològic, funcional, mixt, etc.).
- Estructura i apartats del CV: imprescindibles i opcionals.
- Redacció i presentació de la informació (experiència, formació, competències).
- Adaptació del CV a diferents ofertes i perfils professionals.
- Errors habituals i bones pràctiques en l'elaboració del CV.
- Funció i estructura de la carta de presentació.
- Elaboració de cartes de presentació personalitzades.

5.3. Borsa de treball: Plataforma Empresa i Ocupació

Sessió pràctica centrada en l'ús eficient d'aplicacions mòbils, portals d'ocupació generals i sectorials, així com de la Plataforma Empresa–Ocupació de Barcelona Activa. L'activitat permet conèixer el funcionament de cada eina, configurar perfils i alertes, i millorar la qualitat de les candidatures presentades. Tanmateix, es treballa el funcionament d'aquestes aplicacions i portals des del punt de vista de l'empresa per entendre millor com funcionen i així fer-ne un ús més eficient d'ells.

Objectius

- Conèixer les principals eines digitals per a la recerca de feina.
- Aprendre a utilitzar aplicacions mòbils i portals d'ocupació de manera eficient.
- Configurar perfils i alertes adaptades als objectius professionals.
- Millorar la qualitat i l'adequació de les candidatures online.
- Comprendre el funcionament dels portals des del punt de vista de l'empresa.
- Incrementar l'autonomia digital en la recerca de feina.

Continguts

- Funcionament de la Plataforma Empresa–Ocupació de Barcelona Activa.
- Creació i optimització de perfils en portals d'ocupació.
- Configuració d'alertes i gestió d'ofertes.
- Procés de candidatura online i bones pràctiques.
- Funcionament dels portals des de la perspectiva de l'empresa (cribatge i filtres).
- Estratègies per millorar la visibilitat i adequació de les candidatures.

5.4. Canals i portals de feina

Activitat orientada a la identificació, anàlisi i ús dels diferents canals i portals de recerca de feina, generalistes, sectorials i ocults. Es treballa la selecció de canals després de fer una anàlisi dels avantatges i inconvenients de cada un d'ells segons el perfil, sector i objectiu professional. L'objectiu és detectar quins són els més adients per cada persona participant i optimitzar l'eficiència del procés de recerca de feina.

Objectius

- Identificar els diferents canals de recerca de feina (generalistes, sectorials i ocults).
- Analitzar els avantatges i inconvenients de cada canal segons el perfil professional.
- Seleccionar els canals més adequats en funció del sector i objectiu laboral.
- Millorar l'estratègia de recerca de feina de manera planificada.
- Optimitzar el temps i l'eficiència en la recerca de feina.
- Fomentar l'autonomia en la presa de decisions sobre canals de recerca.
- Incrementar les oportunitats d'accés a ofertes, incloent el mercat ocult.

Continguts

- Tipologia de canals de recerca de feina: portals generalistes, sectorials i mercat ocult.
- Característiques, avantatges i limitacions de cada canal.
- Criteris per seleccionar canals segons perfil, sector i objectiu professional.
- Planificació de l'ús dels canals en el procés de recerca de feina.
- Errors habituals i bones pràctiques en l'ús dels canals.
- Disseny d'una estratègia personalitzada de canals de recerca.

5.5. Autocandidatura i marca personal

Sessió dedicada a desenvolupar estratègies d'autocandidatura i posicionament professional. L'objectiu és identificar el valor diferencial del perfil de les persones participants i comunicar-lo de manera proactiva a empreses i organitzacions, reforçant la iniciativa i la visibilitat professional.

Objectius

- Identificar el valor diferencial del propi perfil professional.
- Desenvolupar estratègies d'autocandidatura eficaces.
- Aprendre a comunicar el perfil de manera clara i proactiva.
- Fomentar la iniciativa en la recerca de feina.
- Millorar el posicionament professional davant empreses i organitzacions.
- Afavorir l'accés a oportunitats a través del mercat ocult.

Continguts

- Concepte i importància de l'autocandidatura.
- Identificació del valor diferencial i proposta de valor professional.
- Canals per fer autocandidatures (email, presencial, xarxes, etc.).
- Elaboració de missatges i presentacions professionals breus.
- Adaptació de la candidatura a diferents empreses i sectors.
- Estratègies de seguiment i manteniment del contacte.
- Bones pràctiques i errors habituals en l'autocandidatura.

5.6. LinkedIn i xarxes socials

Activitat orientada a optimitzar la presència professional a LinkedIn i altres xarxes socials amb finalitats d'inserció laboral. Es treballa la configuració estratègica del perfil, la identificació de paraules clau segons l'objectiu professional i la coherència del relat professional. L'activitat aborda criteris de visibilitat, participació i interacció amb empreses i professionals, així com bones pràctiques d'ús de les xarxes en processos de selecció

Objectius

- Optimitzar la presència professional a LinkedIn i altres xarxes socials.
- Definir un perfil coherent amb l'objectiu professional.
- Identificar i utilitzar paraules clau per millorar la visibilitat.
- Desenvolupar estratègies de participació i interacció amb empreses i professionals.
- Conèixer les bones pràctiques d'ús de xarxes en processos de selecció.

Continguts

- Funcionalitats bàsiques i avançades de LinkedIn i altres xarxes professionals.
- Configuració i optimització del perfil
- Ús de paraules clau segons objectiu professional i sector.
- Construcció d'un relat professional coherent i atractiu.
- Estratègies de visibilitat: publicacions, interacció i networking.
- Bones pràctiques i errors habituals en l'ús de xarxes socials en processos de selecció.

5.7. Elevator Pitch: presenta't en un minut!

Activitat pràctica orientada a construir una presentació breu i efectiva del perfil professional de les persones participants. L'objectiu, a més de construir la presentació -estructura del missatge- és practicar la claredat comunicativa i l'adaptació del discurs a diferents contextos de selecció i networking. En definitiva, el disseny d'una eina d'autocandidatura potent i coherent amb el perfil de la persona participant per utilitzar en processos d'autocandidatura i d'entrevista de feina.

Objectius

- Construir una presentació breu i efectiva del perfil professional.
- Identificar els elements clau del propi discurs professional.
- Millorar la claredat i seguretat en la comunicació oral.
- Adaptar el missatge a diferents contextos (entrevistes, networking, autocandidatura).
- Posar en valor l'experiència, competències i objectius professionals.
- Fomentar la confiança i l'autonomia en la presentació professional.

Continguts

- Estructura del discurs professional breu.
- Identificació dels elements clau: perfil, experiència, competències i objectiu.
- Adaptació del discurs segons context i interlocutor.
- Estratègies de comunicació clara, sintètica i efectiva.
- Pràctica guiada de presentacions professionals.
- Feedback i millora del discurs.
- Aplicació del pitch en situacions reals.

5.8. Entrevista de feina: prepara't per superar una entrevista de feina

Activitat orientada a conèixer els tipus d'entrevistes, la seva estructura i preparar les persones participants mitjançant l'anàlisi de preguntes habituals, estructures de resposta i simulacions. Es proposa, si s'escau, l'ús de simuladors d'entrevista basats en IA com a eina d'entrenament i amb possibilitat de retroalimentació, amb l'objectiu de millorar la seguretat i la capacitat de resposta en situacions reals.

Objectius

- Conèixer els diferents tipus d'entrevista de selecció.
- Comprendre l'estructura i fases d'una entrevista.
- Preparar respostes a preguntes habituals de manera estructurada.
- Millorar la comunicació i la capacitat de resposta en entrevista.
- Incrementar la seguretat i confiança en situacions de selecció.
- Practicar entrevistes mitjançant simulacions i eines d'IA.
- Afavorir l'autonomia en la preparació d'entrevistes.

Continguts

- Tipologies d'entrevista (individual, grupal, competencial, etc.).
- Estructura de l'entrevista i expectatives de l'empresa.
- Preguntes freqüents i criteris de valoració.
- Tècniques per estructurar respostes (ex. metodologia STAR).
- Comunicació verbal i no verbal en entrevista.
- Simulacions d'entrevista i pràctica guiada.
- Ús de simuladors d'entrevista amb IA i anàlisi de feedback.

5.9. Networking i mercat ocult

Amb aquesta activitat es donaran a conèixer estratègies per a accedir a oportunitats laborals que no es publiquen en portals de feina habituals. S'orientarà en el desenvolupament d'accions d'autocandidatura i en l'ús del networking com a eines potents per a guanyar visibilitat i obrir nous ventalls d'oportunitats laborals. També s'aprendrà a establir contactes amb seguretat, a presentar-se de manera natural i a mantenir relacions professionals útils.

Objectius

- Conèixer el funcionament del mercat ocult de treball.
- Identificar oportunitats laborals no publicades.
- Desenvolupar estratègies d'autocandidatura efectives.
- Aprendre a utilitzar el networking com a eina de recerca de feina.
- Millorar la capacitat d'establir i mantenir contactes professionals.
- Incrementar la seguretat en la interacció amb empreses i professionals.
- Ampliar les oportunitats d'inserció laboral de manera proactiva.

Continguts

- Concepte i importància del mercat ocult de treball.
- Canals d'accés a oportunitats no publicades.
- Estratègies d'autocandidatura i contacte amb empreses.
- Fonaments del networking professional.
- Tècniques per establir contactes i generar converses professionals.
- Presentació personal en contextos informals i professionals.
- Manteniment i gestió de la xarxa de contactes.

5.10. Ús de les IA en la recerca de feina

Activitat orientada a conèixer i utilitzar eines d'intel·ligència artificial aplicades a la recerca de feina. Es proposa dissenyar i/o adaptar el CV a una oferta de feina concreta, generar cartes de presentació, preparar entrevistes de feina, identificar ofertes ajustades al perfil professional, etc. És una activitat pràctica i adaptada a les necessitats de les persones participants on podran aprendre a treure'n partit d'aquestes eines d'una manera pautada i acompanyada.

Objectius

- Conèixer el potencial de la intel·ligència artificial en la recerca de feina.
- Aprendre a utilitzar eines d'IA de manera pràctica i accessible.
- Millorar el currículum i la carta de presentació amb suport de la IA.
- Preparar entrevistes de feina utilitzant simuladors i assistents d'IA.
- Identificar ofertes laborals ajustades al perfil mitjançant IA.
- Fomentar l'autonomia digital en el procés de recerca de feina.
- Promoure un ús crític, responsable i ètic de la IA.

Continguts

- Introducció a la intel·ligència artificial aplicada a la recerca de feina.
- Eines d'IA per a la millora del CV i la carta de presentació.
- Generació de continguts personalitzats (cartes, respostes, perfils).
- Simulació d'entrevistes i preparació de respostes amb IA.
- Ús d'IA per a la recerca i filtratge d'ofertes laborals.
- Bones pràctiques i limitacions de l'ús de la IA.
- Criteris d'ús responsable i verificació de la informació generada.

Àmbit 6: Mercat Laboral

A aquest àmbit ajudem a entendre com funciona el mercat laboral i què cal saber abans d'incorporar-se a una feina. Es treballen aspectes bàsics com els drets i deures, els tipus de contracte, la nòmina i les condicions laborals, perquè les persones puguin prendre decisions amb més seguretat. Tanmateix, es prepara les persones pels primers dies a l'empresa, posant focus en l'adaptació, la relació amb l'equip i el funcionament del lloc de treball. A més, ofereix una mirada actual sobre com està canviant el mercat laboral, quines habilitats esdevenen cada vegada més importants i quines noves oportunitats estan apareixent en diferents sectors.

- [Activitat 6.1. Primers dies a l'empresa](#)
- [Activitat 6.2. Futur del mercat laboral: habilitats requerides](#)
- [Activitat 6.3. Noves ocupacions als sectors en creixement](#)

6.1. Primers dies a l'empresa

Sessió orientada a preparar les persones participants per afrontar els primers dies a l'empresa amb criteris d'adaptació, responsabilitat i comunicació professional. Es treballen expectatives, normes implícites, relacions amb l'equip i amb les figures de referència, així com estratègies per gestionar situacions habituals en la fase inicial. L'objectiu és afavorir una integració adequada que contribueixi a la continuïtat i estabilitat laboral.

Objectius

- Preparar-se per afrontar els primers dies en un nou lloc de treball.
- Conèixer les expectatives de l'empresa en la fase inicial.
- Desenvolupar estratègies d'adaptació a l'entorn laboral.
- Millorar la comunicació amb l'equip i les figures de referència.
- Fomentar actituds de responsabilitat i compromís professional.
- Aprendre a gestionar situacions habituals dels inicis laborals.
- Afavorir la continuïtat i estabilitat en el lloc de treball.

Continguts

- La incorporació a l'empresa: què s'espera d'una nova incorporació.
- Normes explícites i implícites en l'entorn laboral.
- Relació amb companys/es i responsables.
- Comunicació professional en el dia a dia.
- Gestió de dubtes, errors i aprenentatge inicial.
- Estratègies d'adaptació i integració a l'equip.
- Bones pràctiques per afavorir la continuïtat laboral.

6.2. El futur del mercat laboral: habilitats requerides

Activitat centrada en analitzar les principals tendències del mercat laboral i les habilitats personals i professionals que es preveuen clau en els propers anys. Es treballa la identificació de competències transversals vinculades a entorns canviants, digitals i diversos, així com la capacitat d'adaptació i aprenentatge continu. L'objectiu és ajudar les persones participants a anticipar canvis i a orientar el seu desenvolupament professional de manera proactiva.

Objectius

- Conèixer les principals tendències del mercat laboral actual i futur.
- Identificar les competències clau en entorns laborals canviants.
- Prendre consciència de la importància de l'aprenentatge continu.
- Desenvolupar la capacitat d'adaptació a nous contextos professionals.
- Anticipar canvis i oportunitats del mercat de treball.
- Orientar el desenvolupament professional de manera proactiva.
- Fomentar una actitud flexible i oberta al canvi.

Continguts

- Tendències del mercat laboral (digitalització, nous sectors, canvis en l'ocupació).
- Competències transversals clau (adaptabilitat, autonomia, treball en equip, etc.).
- Nous entorns de treball i formes d'organització laboral.
- Importància de la formació contínua i l'actualització professional.
- Identificació de necessitats de desenvolupament competencial.
- Estratègies per adaptar-se a entorns canviants.
- Planificació del desenvolupament professional a mig i llarg termini.

6.3. Noves ocupacions als sectors de creixement

Sessió orientada a identificar noves ocupacions i perfils professionals vinculats a sectors emergents i estratègics, com l'economia verda, blava, digital, de les cures, de la indústria 4.0 o la sociocomunitària. Es treballa l'anàlisi de funcions, requisits d'accés i possibles itineraris formatius associats, més enllà de les etiquetes professionals tradicionals. L'objectiu és ampliar el ventall d'oportunitats i facilitar la presa de decisions informades en relació amb el projecte professional.

Objectius

- Identificar ocupacions i perfils professionals vinculats a sectors emergents.
- Conèixer nous àmbits d'oportunitat laboral més enllà dels perfils tradicionals.
- Analitzar funcions i requisits d'accés de noves ocupacions.
- Explorar itineraris formatius associats als sectors estratègics.
- Ampliar el ventall d'opcions professionals.
- Facilitar la presa de decisions informades sobre el projecte professional.
- Fomentar una mirada oberta i adaptable al mercat laboral.

Continguts

- Sectors emergents i estratègics: economia verda, blava, digital, cures, indústria 4.0 i àmbit sociocomunitari.
- Noves ocupacions i perfils professionals associats.
- Funcions i tasques dels diferents perfils.
- Requisits d'accés i competències demandades.
- Itineraris formatius i vies d'accés als sectors.
- Tendències d'ocupació i oportunitats de futur.
- Relació entre perfil professional propi i noves oportunitats laborals.

barcelonactiva.cat

Segueix-nos a:

