

Orientació acadèmica
i professional

Recerca de feina

Competències clau

Esperit emprenedor

El **Projecte de Vida Professional** és el programa on podeu conèixer les vostres motivacions professionals i quina és la formació més adequada als vostres interessos i competències.

Porta22 és un centre de Barcelona Activa que té com a objectiu oferir suport i recursos sobre:

- L'orientació acadèmica i professional
- La recerca de feina
- La millora i desenvolupament de competències clau
- El foment de l'esperit emprenedor

ADREÇA: Llacuna, 162 - Barcelona - Horari de 8:30 a 19:30 de dilluns a divendres.

CONTACTE: 931 517 605 www.barcelonactiva.cat/treball/provp

Què són les competències clau?

Les competències clau són aquell conjunt d'habilitats, actituds i comportaments necessaris per desenvolupar una ocupació de manera excel·lent.

1. Conèixer les competències clau. Definicions

Per a conèixer millor les competències clau, relacioneu cadascuna de les competències amb les definicions que trobareu a la dreta. Penseu també l'exemple d'una ocupació en la que aquella competència sigui indispensable per a poder desenvolupar-la de manera excel·lent.

Competències clau	Definició	Ocupació
1. Autoconfiança	Implicar-se amb la feina, actuar d'acord amb els objectius i necessitats de l'empresa.	
2. Autocontrol	Estar segur que un és capaç de realitzar amb èxit una tasca	
3. Compromís amb l'organització	Mantenir les pròpies emocions sota control.	
4. Flexibilitat i gestió del canvi	Capacitat per proposar noves idees i resoldre situacions de forma que ningú ha fet abans.	
5. Aprenentatge i utilització de coneixements	Curiositat per aprendre o saber més	
6. Creativitat	Adaptar-se i treballar en diferents situacions i persones. Canviar i acceptar els canvis sense problemes.	
7. Treball en equip i cooperació	Fer la feina ben feta. Seguir les normes de treball. Revisar la feina per detectar possibles errors, prestar molta atenció als detalls.	
8. Planificació i organització	Col·laborar i cooperar amb els altres, formar part d'un grup, treballar junts.	
9. Preocupació per l'ordre de qualitat.	Pensar i estructurar el treball per aconseguir uns objectius.	
10. Iniciativa	Apropar punts de vista diferents i promoure acords, buscant el benefici per totes les parts.	
11. Negociació	Anticipar-se davant els problemes. Veure altres possibilitats. Buscar solucions abans que ningú ho demani.	
12. Orientació al client	Ajudar o servir als clients/es. Descobrir o satisfer les necessitats dels clients/es.	
13. Empatia	Voler entendre les altres persones. Escoltar, entendre correctament els pensaments, sentiments o preocupacions dels altres encara que no s'expressin verbalment.	
14. Comunicació	Habilitat de transmetre, de fer conèixer alguna cosa a algú d'una manera clara i entenedora.	
15. Networking	Establir contactes amb un ampli ventall de persones, que els permet ajudar-se mútuament, en situacions professionals i personals.	

2. Com sóc jo?

Penseu uns instants en vosaltres mateixos i escriviu les dades més rellevants de la vostra biografia i les competències que hi estan associades. Exemple :

Esdeveniment	Quan	Explicar situació - Aprenentatge
Hoquei	2010	<p>Vaig aprendre a jugar a hoquei. Aquesta experiència em va aportar puntualitat a l'entrenament, relacionar-me amb companys, prendre decisions ràpidament.</p> <p><i>Aprenentatge i utilització de coneixements - Puntualitat - Treball en equip - Compromís - Comunicació - Networking</i></p>
Estudiar l'ESO	2013	<p>M'aporta aprendre coses noves, organitzar-me la feina, aprendre a treballar amb altres companys, esforç,...</p> <p><i>Aprenentatge i utilització de coneixements - Organització - Comunicació - Empatia - Iniciativa - Planificació per l'ordre i la qualitat - Compromís</i></p>
Ajudar en les tasques de casa	2015	<p>M'aporta organitzar-me, compromís amb la meva família, ser responsable</p> <p><i>Planificació i organització - Compromís - Iniciativa - Preocupació per l'ordre i la qualitat</i></p>

Esdeveniment	Quan	Explicar situació

Com a CONCLUSIÓ les competències clau que tinc són...

3. Diccionari de competències clau

En aquesta aplicació multimèdia podreu trobar vídeos il·lustratius dels comportaments associats a les competències clau. Fixeu-vos que aquestes es poden assolir en diferent mesura!

RUTA: Persona > Competències clau > Diccionari de Competències Clau

a) Consulteu el Diccionari de competències clau Busqueu en el diccionari interactiu les competències que us demana l'exercici i visualitzeu els vídeos. Anoteu en el requadre següent, els comportaments més rellevants, el grau d'assoliment i com millorar la competència.

1. Competència: Planificació i organització (Clica NIVELL 1)

Comportaments rellevants:

És important aquesta competència en el món del treball? Si/No. Per què?

Pensa un exemple de la vida quotidiana i/o del món del treball en què aquesta competència sigui indispensable

2. Competència: Preocupació per l'ordre i la qualitat (Clica NIVELL 3)

Comportaments rellevants:

És important aquesta competència en el món del treball? Si/No. Per què?

Pensa un exemple de la vida quotidiana i/o del món del treball en què aquesta competència sigui indispensable

3. Role-Playing: Cap de setmana

Es realitza un concurs en el qual s'haurà d'endevinar quines competències es posen en pràctica en una acció quotidiana concreta.

L'acció i context:

QUÈ FEM AQUEST CAP DE SETMANA?

Des de fa mesos, la colla "CDLM" un grup d'amics i amigues de fa molt anys, ha decidit fer una quedada de cap de setmana per anar a celebrar que s'apropa l'estiu. Fa molt temps que no es reuneixen tots/es junts/es i es volen posar d'acord a quin lloc podrien anar. Han quedat al bar de sempre i cadascú/na té un paper molt definit dins del grup,

Endevines quines són les competències de cada un/a dels/de les components? També n'hi ha una a millorar, sabries dir quina és?

Personatge 1:

Competències que té:

Tens molt clares les teves idees i les propostes al grup. Ets una persona molt respectada i la gent sempre et té en compte per prendre decisions. Has de transmetre la teva idea perquè el grup decideixi anar d'acampada a un càmping que és el que veus més convenient.

Competència a millorar:

Personatge 2:

Competències que té:

T'adaptes a les propostes que fa tothom, busques solucions, proposes idees noves, dones suport al/la líder del grup aportant diversos punts de vista i ben definits. Toleres molt bé els canvis, t'adaptes i intentes que tothom també ho faci, de manera assertiva.

Competència a millorar:

Personatge 3:**Competències que té:**

T'agrada molt organitzar-te, penses que cada acció que fem hauria de tenir una temporalitat i uns objectius. Proposaràs fer un horari del cap de setmana, planificant les coses per avançat, fent una llista de la compra i de les coses que us emportareu. Faràs èmfasi que quan estigueu de cap de setmana les coses han d'estar ben ordenades per conviure bé.

Competència a millorar:**Personatge 4:****Competències que té:**

Fa molts anys que teniu aquest grup d'amics/amigues i a tu et fa molt il·lusió aquesta "escapada" doncs fa molt de temps que no en feu. Proposaràs idees però també t'adaptaràs al que vol el grup. La teva idea principal és que es concreti quan abans millor on vol anar cada un/una dels amics/amigues i què es farà finalment. El teu compromís amb el grup és tan gran que faràs èmfasi amb "tothom hem d'aportar perquè el grup d'igual ho és tot".

Competència a millorar:**Personatge 5:****Competències que té:**

T'agrada molt treballar en equip i que tothom porti el millor de sí mateix/a. La cooperació és una de les competències que més et diferencien de tots/es els/les demés i és per això que tot el que proposis tindrà un objectiu, que sigui un treball conjunt i on tothom hi formi part de manera activa."

Competència a millorar:

Si voleu consultar més informació relacionada

WWW

Barcelona Activa

➤ RUTA 1: Persona > Competències clau > Diccionari de Competències Clau

Recursos web:

➤ bcn.cat/treball

➤ https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/209_competencies_clau

➤ https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/202_CV_Competicions