

# ProVP

Projecte de  
Vida Professional

Arriba lluny, aprèn a  
treballar en equip!

Quadern Alumnat

Versió inicial - Presencial

Orientació acadèmica  
i professional

Recerca de feina

Competències clau

Esperit emprenedor

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

El Convent de Barcelona Activa té com a objectiu oferir suport i recursos sobre:

- L'orientació acadèmica i professional
- La recerca de feina
- La millora i el desenvolupament de competències per al treball
- Sales de treball, equips informàtics i espais per a compartir experiències.

📍 Plaça Pons i Clerch, 2, 1er pis, 08003 Barcelona

🕒 De dilluns a dijous de 8.30 a 18.30h i divendres de 8.30 a 15.00h

☎ 93 268 43 93 / 603 805 131

✉ [convent@barcelonactiva.cat](mailto:convent@barcelonactiva.cat)

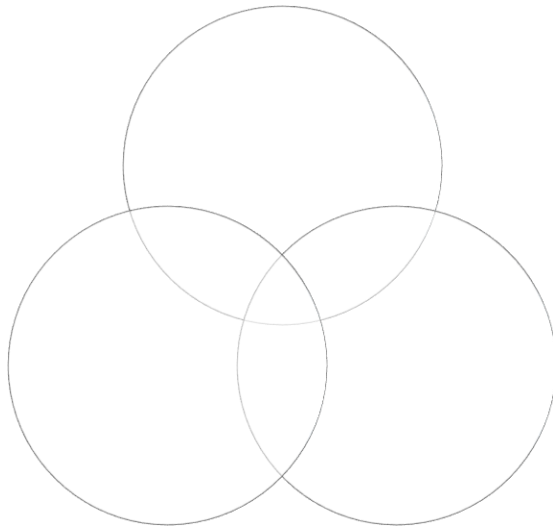


## 1. LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

### A) Què són les competències professionals?

Coneixements, habilitats i actituds que, de manera integrada, capaciten a una persona per al correcte desenvolupament en un lloc de treball.

### B) Quins tipus de competències hi ha?



### C) Quins tipus de competència consideres més important per al desenvolupament excel·lent d'una ocupació? Per què?

---

---



## 2. DICCIONARI DE COMPETÈNCIES CLAU

En aquesta aplicació multimèdia de Barcelona Activa podreu trobar les definicions i vídeos il·lustratius dels comportaments associats a les competències clau. Fixeu-vos que aquestes tenen 4 graus d'assoliment.

**RUTA: BARCELONA TREBALL - Persona > Competències clau > Diccionari de Competències Clau**

a) Busqueu en el diccionari interactiu la competència que us ha estat assignada i visualitzeu els vídeos. Anoteu en el requadre següent, els comportaments més rellevants en el grau d'assoliment número 3.

<b>1. Competència:</b>
<b>Definició de la competència:</b>
<b>Comportaments rellevants:</b>
<b>Creus que tens desenvolupada aquesta competència en el nivell 3?</b>



### 3. ROLE-PLAY SITUACIÓ LABORAL

Sou un equip de treball format per 5 persones i un dels vostres companys està de baixa. Durant 3 mesos el substitueix una companya nova: la Marta. La Marta ja porta 3 setmanes amb vosaltres i ha mostrat una actitud col·laboradora i bona predisposició cap a les tasques assignades, no obstant va molt a poc a poc en el lliurament de la feina i això us està generant problemes amb els terminis d'entrega amb la clientela. Avui heu decidit reunir-vos amb la Marta per tal de poder explicar-li el problema i trobar-ne solucions. És la primera vegada que en parleu amb la Marta i necessiteu trobar una solució avui mateix.

<u>LIDERATGE</u>	COMPORTEMENTS	OBS.
1	Delega responsabilitats transmetent confiança, formant i donant suport i supervisió en tot moment.	
2	Dóna feedback positiu de millora a cada membre de l'equip per desenvolupar i motivar.	
3	Desenvolupa a cada membre de l'equip segons les seves característiques i interessos.	
4	Estableix plans d'acció i ofereix suggeriments específics de millora	

<u>T.EQUIP I COOPERACIÓ</u>	COMPORTEMENTS	OBS.
1	Fomenta i promou la col·laboració.	
2	Anima i motiva les altres persones, fent-los sentir forts i importants.	

3	Fomenta la participació i aportació d'idees de tots els membres de l'equip.	
4	Reconeix públicament els mèrits dels membres del grup que han treballat bé	

<b>COMUNICACIÓ</b>	<b>COMPORTAMENTS</b>	<b>OBS.</b>
1	Utilitza diferents canals i formes de comunicació adaptant el missatge i el medi en funció de l'interlocutor/a.	
2	Sap fer-se entendre i crea les xarxes de relació necessàries per obtenir la informació que és rellevant.	
3	Adapta el seu discurs per atraure l'interès de les altres persones.	
4	S'anticipa i es prepara per les reaccions de les altres persones	

<b>EMPATIA</b>	<b>COMPORTAMENTS</b>	<b>OBS.</b>
1	Entén el sentit o el perquè les altres persones actuen en aquell moment d'una manera determinada, tot i que aquestes no ho expliquin o ho facin d'una forma incompleta o imprecisa	
2	Aconsegueix que les altres persones segueixin les seves recomanacions, utilitzant la seva comprensió dels seus sentiments	
3	Identifica les característiques generals (positives i també negatives) de les altres persones	
4	Es posa en el lloc dels seus interlocutors/es i entén les coses des de la perspectiva dels altres	



#### 4. LES MEVES COMPETÈNCIES CLAU.

Després d'haver vist que les competències clau requereixen d'uns comportaments que han de ser visibles en el lloc de treball i sobretot en els moments de conflicte o crisi, quina competència clau de les que hem treballat tens clarament adquirida? Quina hauries de millorar?

Si voleu consultar més informació relacionada

**Barcelona Activa >**

**RUTA ENLLAÇOS WEB:**

**RUTA 1:** [Persona](#) > [Competències clau](#) > [Diccionari de Competències Clau](#)

**Altres enllaços web:**

**ENLLAÇ:** [bcn.cat/treball](http://bcn.cat/treball)

**ENLLAÇ:** [https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/209\\_competencies\\_clau](https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/209_competencies_clau)

**ENLLAÇ:**

[https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/202\\_CV\\_Competicions](https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/202_CV_Competicions)