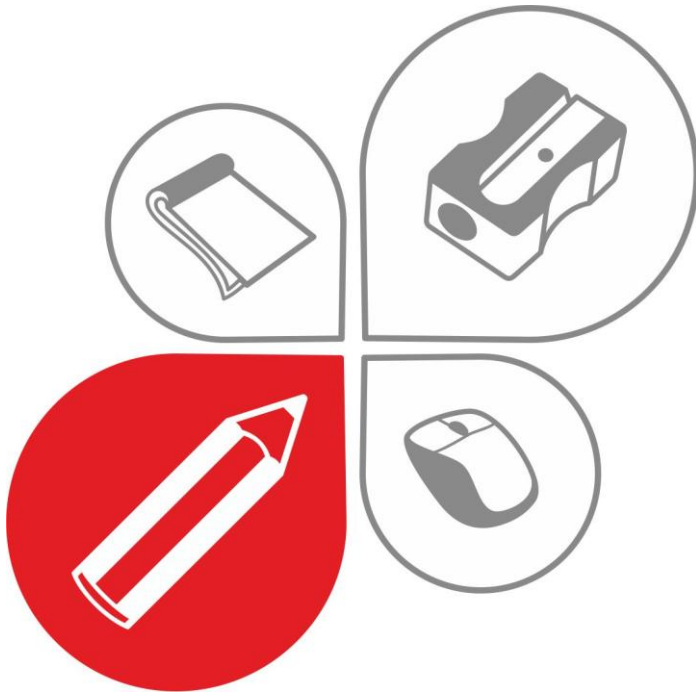


# Competències clau

Quadern de treball alumnat. Versió inicial



Recursos web:

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

El Projecte de Vida Professional us ajudarà a desenvolupar les vostres motivacions professionals i a conèixer la formació més adequada als vostres interessos i competències.

L'espai 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

Porta22 es troba al carrer de la Llacuna, 162 (Barcelona); en horari de dilluns a divendres, de 9 a 20 h.



## 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 de competències

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.

Competència 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 i la 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.	



### c) 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	Què m'aporta	Competències
Hoquei	2010	M'aporta puntualitat a l'entrenament, relacionar-me amb els companys, prendre decisions ràpidament	Organització i planificació Treball en equip Iniciativa
Estudiar l'ESO	2013	M'aporta aprendre coses noves, organitzar-me la feina, aprendre a treballar amb altres companys, esforç,...	Aprenentatge i utilització de coneixements Organització i planificació Flexibilitat Preocupació per l'ordre i la qualitat
Ajudar en les tasques de casa	2015	M'aporta organitzar-me, compromís amb la meva família, ser responsable,...	Organització i planificació Preocupació per l'ordre i la qualitat
Esdeveniment	Quan	Què m'aporta	Competències

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



## 2. 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 (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: Compromís amb l'organització (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. Competència: Autocontrol** *(Clica NIVELL 1)*

---

**Comportaments rellevants:**

---

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

---

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

---

**4. Competència: Preocupació per l'ordre i la qualitat** *(Clica NIVELL 1)*

---

**Comportaments rellevants:**

---

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

---

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

---