

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.

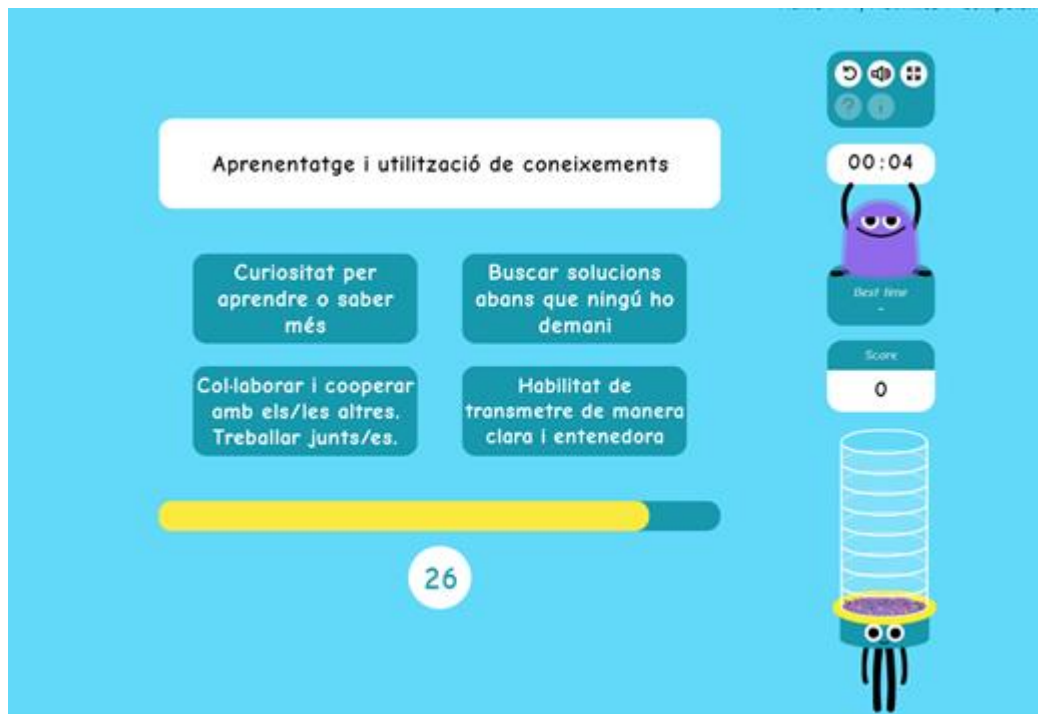
CONTACTE: 931 517 605 www.barcelonactiva.cat/treball/provp

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 al joc següent. Penseu també l'exemple d'una ocupació en la qual, aquella competència sigui indispensable per a poder desenvolupar-la de manera excel·lent. Anoteu-ho al vostre quadern.



Competències clau	Ocupació
1. Autoconfiança	
2. Flexibilitat i gestió del canvi	
3. Aprentatge i utilització de coneixements	
4. Creativitat	
5. Treball en equip i cooperació	

6. Iniciativa
7. Empatia
8. Comunicació

 **2. Com sóc jo?**

Penseu uns instants 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	Vaig aprendre a jugar a hoquei. Aquesta experiència em va aportar puntualitat a l'entrenament, relacionar-me amb companys, prendre decisions ràpidament. <i>Aprenentatge i utilització de coneixements - Puntualitat - Treball en equip - Compromís - Comunicació - Networking</i>
Estudiar l'ESO	2013	M'aporta aprendre coses noves, organitzar-me la feina, aprendre a treballar amb altres companys, esforç, ... <i>Aprenentatge i utilització de coneixements - Organització - Comunicació - Empatia - Iniciativa - Planificació per l'ordre i la qualitat - Compromís</i>

Esdeveniment	Quan	Explicar situació

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



3. SELECCIONEM EN CLAU DE COMPETÈNCIES

Escollir quin personatge és adient segons la descripció facilitada per a la oferta de feina a la qual es vol optar.

- A la fitxa de la oferta hi apareix un número, aquest pertany al nombre d'entrevistes que farà l'empresa i el total de persones que s'escolliran.

Sigueu curiosos/es llegint la descripció del personatge i la oferta de feina ja que heu de descartar persones segons les característiques i/o competències que presenten.

Oferta de feina	Persona seleccionada	Per què?
Bar-Cafeteria		
Forn de pa		
Gestió e Innovació		
Recepcionista		
Responsable de tenda de roba		

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

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

ENLLAÇ:
https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/cat/202_CV_Competencies