

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

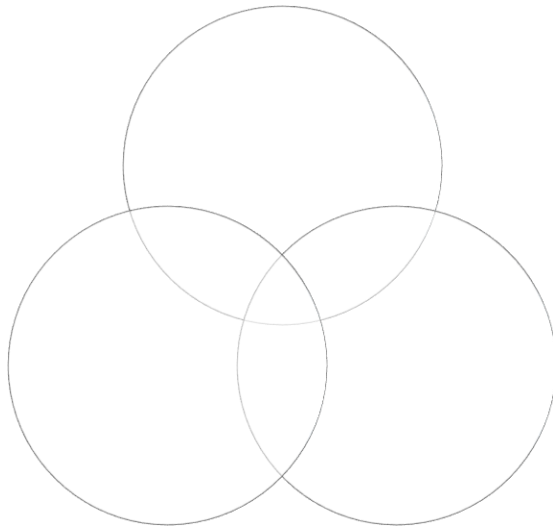


1. LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

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.

1. Competència:

Definició de la competència:

Comportaments rellevants:

Creus que tens desenvolupada aquesta competència en el nivell 3?



3. ANEM A POSAR-NOS A PROVA!

En grups de 4 persones i cadascun amb l'etiqueta de la competència que ha treballat, realitzarem 5 rondes d'un joc amb el que podreu sumar punts.

No obstant, aquest joc l'haureu d'interpretar tenint cadascú els comportaments associats a la vostra competència molt presents. Us en fem un recordatori:

Autoconfiança	<p>Com a representant de l'Autocofiança, tens l'encàrrec d'aconseguir transmetre la teva idea de manera segura. Les actituds que has de tenir en compte són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressa seguretat en les seves capacitats. - Actua com un expert/a, algú que domina les seves responsabilitats i treu les coses endavant. - No es desanima davant els fracassos i assimila eficaçment les seves lliçons. - Manifesta explícitament confiança en els seus propis criteris i judicis. - No desisteix davant els obstacles i problemes: persegueix els seus objectius amb tenacitat.
----------------------	---

Autocontrol	<p>El teu objectiu serà aconseguir transmetre les teves idees, controlant les teves emocions i evitant reaccions negatives en front de preocupacions, oposició o hostilitat per part d'altres o en situacions d'estrès. Les actituds rellevants d'aquesta competència són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprèn com les pròpies emocions afecten al seu acompliment i tracta d'evitar que puguin interferir a la seva feina diària. - Segueix funcionant bé o respon constructivament malgrat l'estrès. - Fa servir tècniques o hàbits específics per controlar les emocions i la tensió. - Controla la frustració davant d'obstacles freqüents o les dificultats per aconseguir els objectius.
--------------------	---

Flexibilitat	<p>El teu objectiu serà entendre i valorar postures o punts de vista diferents, així com adaptar el propi enfocament sempre que es requereixi, acceptant sense problemes els canvis que es succeeixin.</p> <p>Aquestes són les actituds concretes que es valoraran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adequa els objectius o projectes a la situació i a l'entorn al qual s'enfronta. - Qüestiona "l'estatus quo" i implica a altres persones en el procés de canvi. - Impulsa noves metodologies, enfocaments o formes de fer les coses, predicant amb l'exemple.
---------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Defineix àrees de canvi i proposa noves maneres d'actuar. - Defineix una visió explícita dels canvis, detallant la informació.
--	---

Creativitat	<p>La creativitat es defineix com l'habilitat per a identificar, plantejar i resoldre problemes de manera rellevant i divergent. És l'habilitat d'establir relacions de coneixement diferents, fer noves preguntes i donar respostes originals.</p> <p>Actituds rellevants:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostra sensibilitat i crea nous conceptes dins l'entorn. - És innovadora i creativa quan dóna noves solucions. - Troba noves maneres de fer les coses davant de problemes actuals i planteja alternatives. - Considera allò radical o poc convencional tot i que suposi assumir riscos. - Supera els models preestablerts i pensa de forma oberta més enllà de la informació disponible.
--------------------	--

Després de la consigna de la dinamitzadora, un/a membre de cada grup anotarà totes les possibles respostes que generin ella i els seus/ves companyes. Tindreu 30 segons per anotar totes les respostes.

En finalitzar els 30 segons, cada equip donarà a conèixer les seves respostes; les que estiguin repetides per un o més grups, s'eliminen i no sumen punts; **només tindran punts per les respostes que siguin úniques d'un equip**. Per cada ronda s'anotaran a la pissarra els punts que vagi aconseguint cada grup.

1	Respostes	Puntuació

2	Respostes	Puntuació

3	Respostes	Puntuació

--	--	--

4	Respostes	Puntuació

5	Respostes	Puntuació

RONDA DE NEGOCIACIONS:

Amistat	
Enemistat	



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 crisis, 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

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

ENLLAÇ:

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