

**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

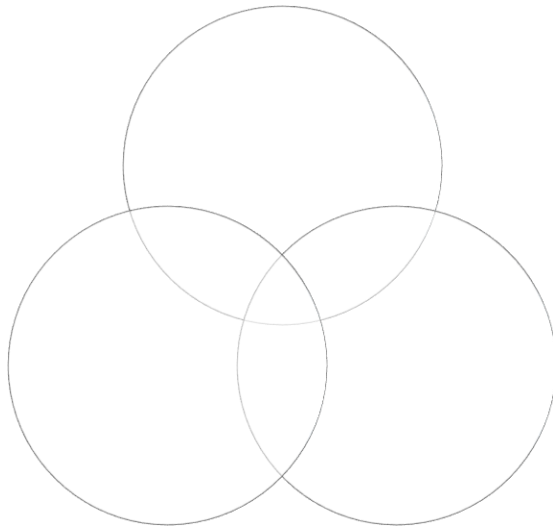


1. LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

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. DICIONARI 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. ROLE-PLAY SITUACIÓ LABORAL

Sou un equip de treball format per 4 membres i avui teniu una reunió molt important: us trobeu per a definir un nou logo per a la vostra empresa o projecte. Totes 4 persones esteu d'acord en què la paraula que voleu que defineixi la vostra empresa i la manera de treballar, és la voluntat. Ara, però, cal que us poseu d'acord amb el color que haurà de tenir el nou logo.

Cada membre del grup tindrà assignada una de les competències i les actituds que hi estan associades. Tenen 15 minuts com a màxim per a arribar a un acord.

AUTO- CONFIANÇA	COMPORTEMENTS	OBS.
1	Expressa seguretat en les seves capacitats.	
2	Actua com un expert/a, algú que domina les seves responsabilitats i treu les coses endavant.	
3	No es desanima davant els fracassos i assimila eficaçment les seves lliçons.	
4	Manifesta explícitament confiança en els seus propis criteris i judicis.	
5	No desisteix davant els obstacles i problemes: persegueix els seus objectius amb tenacitat.	

AUTO- CONTROL	COMPORTEMENTS	OBS.
1	Comprèn com les pròpies emocions afecten al seu acompliment i tracta d'evitar que puguin interferir a la seva feina diària.	
2	Segueix funcionant bé o respon constructivament malgrat l'estrès	
3	Fa servir tècniques o hàbits específics per controlar les emocions i la tensió.	

4	Controla la frustració davant d'obstacles freqüents o les dificultats per aconseguir els objectius.	
---	---	--

<u>FLEXIBILITAT</u>	COMPORAMENTENTS	OBS.
1	Adequa els objectius o projectes a la situació de mercat i a l'entorn al qual s'enfronta.	
2	Qüestiona "l'estatus quo" i implica a altres persones en el procés de canvi	
3	Impulsa noves metodologies, enfocaments o formes de fer les coses, predicant amb l'exemple.	
4	Defineix àrees de canvi i proposa noves maneres d'actuar.	
5	Defineix una visió explícita dels canvis, detallant la informació	

<u>CREATIVITAT</u>	COMPORAMENTENTS	OBS.
1	Demostra sensibilitat i crea nous conceptes dins l'entorn.	
2	És innovadora i creativa quan dóna noves solucions	
3	Troba noves maneres de fer les coses davant de problemes actuals i planteja alternatives.	
4	Considera allò radical o poc convencional tot i que suposi assumir riscos.	
5	Supera els models preestablerts i pensa de forma oberta més enllà de la informació disponible.	



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

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

ENLLAÇ:

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