



EL MEU PERFIL COMPETENCIAL (PROFESSIONAL)

(Autors: Emi, Eduard i Sara)

Conèixer-nos a nosaltres mateixos és fonamental a l'hora de presentar la nostra candidatura a les empreses. Partint d'aquest autoconeixement, podríem adaptar el nostre perfil professional al que demanen les empreses per a cobrir llocs de treball.

Un perfil professional és una descripció de les competències tècniques, personals i socials, i l'experiència d'una persona, el que la fa capaç d'afrontar amb solvència les tasques i les responsabilitats d'un lloc de treball. Les empreses realitzen un anàlisi del perfil professional dels llocs de treball per a realitzar les ofertes de feina i trobar el candidat més idoni pel lloc de treball.

A les empreses, els perfils professionals s'utilitzen per a:

-Avaluar el potencial de les persones candidates a un lloc de treball en els processos de selecció.

-Implantar i desenvolupar els plans de formació.

-Adequar les característiques personals i professionals de la plantilla per a exercir amb solvència les tasques del lloc.

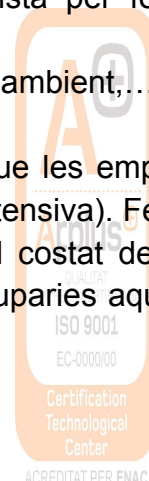
ACTIVITAT 1.

- a) Penseu i reflexioneu quines actituds ètiques i laborals són valorades més positivament per les empreses. Realitzeu una llista per fer una posada en comú amb tot el grup-classe.

Exemples: complir l'horari / puntualitat, respecte al medi ambient,...

- b) A continuació adjuntem les competències transversals que les empreses valoren a l'alumnat que fa les pràctiques Dual (general i intensiva). Fes una autovaloració (*Molt bona / Bona Suficient / Deficient*), al costat de cada ítem, valorant de forma sincera com creus que desenvoluparies aquestes competències en una empresa:

2.1 Compleix l'horari. _____





- 2.2 *Mostra una presentació personal adequada.* _____
- 2.3. *És responsable en l'execució de les tasques assignades.*

- 2.4. *S'adapta als canvis de les tasques assignades.* _____
- 2.5. *Manifesta iniciativa en la resolució de problemes.* _____
- 2.6. *Valora la importància de la seva activitat professional.*

- 2.7. *Manté organitzada la seva àrea de treball.* _____
- 2.8. *Té cura dels materials, equips o eines que utilitza en la seva activitat.*

- 2.9. *Manté una actitud clara de respecte al medi ambient.*

- 2.10. *Estableix una comunicació i relació eficaç amb el personal de l'empresa.*

- 2.11. *Es coordina amb els membres del seu equip de treball.* _____

- c) De les competències anteriors, quines hauries de millorar? Proposa algunes estratègies per desenvolupar les competències que creus que pots millorar.
- d) Pensa quines característiques pots millorar del Pla d'Activitat anterior que valoren les empreses.

ACTIVITAT 2

Introducció: Visualitza el vídeo [Què són les competències professionals? Soft and hard skills.](#) - YouTube de Foment de Terrassa, Servei d'Ocupació.

Proposarem la següent activitat a l'alumnat:

Heu de pensar com organitzar una festa sorpresa per al vostre millor amic, que ha marxat a viure a Madrid. Sou 6 amics i amigues i voleu reunir unes 50 persones. És gener i voleu celebrar-la el mes d'agost. I de moment només teniu 100 euros. Som-hi!!

Com a indicacions, direm que només disposen de 20 minuts i que hauran de respondre les preguntes de la fitxa de la manera més clara possible.





- Què fareu per aconseguir organitzar la festa?
- Com ho fareu?
- Qui farà cada gestió?
- Què necessitareu?
- Quan penseu fer la festa?
- On la fareu?
- Quines dificultats preveieu?

Cada grup haurà de presentar la seva proposta i després es triarà la més creativa, la més original, la més realista... i la més ben organitzada.

ACTIVITAT 3

El paper que les competències juguen a l'actual mercat de treball pot ser determinant per a la teva trajectòria professional. Les competències es consideren característiques personals que distingeixen els professionals que obtenen resultats excel·lents en el seu lloc de treball

Realitza el test de competències que trobaràs a la pàgina web <https://testcompetencies.barcelonactiva.cat/> i respon les següents preguntes:

- a) Quines són les competències que tens més desenvolupades?
- b) Quines són les competències que tens poc o gens desenvolupades?
- c) A continuació tens el diccionari de *Barcelona Activa*. Proposarem la següent activitat a l'alumnat: pensant en vosaltres, seleccioneu cinc competències demandades al vostre sector i quines d'aquestes penseu que hauríeu de millorar.





Assoliment	Gestió de l'equip	Gestió personal	Influència	Pensament
				
Iniciativa	Direcció de persones	Autoconfiança	Comunicació	Aprenentatge i utilització de coneixements
Orientació a l'assoliment	Lideratge	Autocontrol	Empatia	Creativitat
Planificació i organització	Treball en equip i cooperació	Compromís amb l'organització	Negociació	Orientació estratègica
Preocupació per l'ordre i la qualitat		Flexibilitat i gestió del canvi	Networking	Pensament analític
			Orientació al client	Pensament conceptual

ACTIVITAT 4

Recopilació i validació de les meves competències professionals.

A partir dels tests i links que heu anat fent en aquesta activitat, en l'activitat de "qui soc i que vull" i de la de "les meves metes professionals" feu una **recopilació** a la taula següent de les que creieu que teniu, analitzeu-les i mireu si les teniu que millorar, valideu les que teniu molt incorporades, les que només una mica i heu de millorar i les que encara teniu pendents i us falta aconseguir, per tal de tenir unes competències fortes i un perfil professional adequat tant com per a la cerca de feina com per la posterior posada en marxa a la feina (manteniment, promoció i ascens). Afegiu les files necessàries segons les competències treballades.

A la última columna afegirem com pensem que puc millorar i quines estratègies puc fer per aconseguir-ho (ho treballarem a IPO 2, però segur que ja sabeu alguna estratègia)





Taula Recopilació i validació

COMPETÈNCIA RECOPIlada	VALIDADA COM A MOLT INCORPORADA	VALIDADA COM A FALTA MILLORAR	VALIDADA COM A FALTA INCORPORAR	QUINA ESTRATEGIA PUC FER SERVIR PER MILLORAR

