



Qui soc i què vull? (3 sessions)

Descripció:

En aquesta sessió inicial començarem a treballar amb l'alumnat les seves metes i possibles interessos vitals i professionals. Introduïrem la idea dels objectius professionals a curt, mitjà i llarg termini per començar a dibuixar possibles itineraris de manera incipient.

També aprofitarem per començar a autoanalitzar les nostres forteses i aspectes per millorar, com pas previ al desenvolupament competencial en el que anirem aprofundint més endavant. El resultat final de l'activitat serà que l'alumnat acabi tenint una graella d'objectius/metes professionals preliminars.

Objectius

- Començar a treballar amb l'alumnat metes i possibles interessos vitals i professionals.
- Introduir la idea dels objectius professionals a curt, mitjà i llarg termini.
- Iniciar el procés d'autoconeixement.
- Obtenir una primera aproximació de metes professionals a curt, mitjà i llarg termini.

Competències que es treballen

- Millorar l'autoconeixement.
- Desenvolupar la capacitat d'autocrítica.
- Fomentar la comunicació interpersonal, l'escolta activa, l'assertivitat i l'empatia.
- Millorar la capacitat de projecció i d'organització a curt, mitjà i llarg termini.
- Desenvolupar la capacitat d'aprendre a aprendre.
- Responsabilitat individual i col·lectiva.

Resultats esperats

Taula d'avaluació	No assolit	Poc assolit	Bastant assolit	Assolit
L'alumnat delimita les pròpies metes professionals a curt, mitjà i llarg termini				
L'alumnat incorpora les metes professionals al projecte professional (portafolis)				
L'alumnat millora l'autopercepció i l'autoconeixement				



Metodologia i indicacions per a la seva aplicació: La sessió s'organitza en els passos següents:

- **Pas 1.** Trencar el gel. **(1a sessió)**
- **Pas 2.** Explicar la finalitat de la sessió. **(2a sessió)**
- **Pas 3.** Posar en comú un exemple. **(2a sessió)**
- **Pas 4.** Treball per parelles o petits grups. **(3a sessió)**
- **Pas 5.** Actualització del portafolis personal «El meu projecte professional». **(3a sessió)**

Pas 1. Trencar el gel (1a sessió)

Opció 1. Crear cohesió de grup

En primer lloc i per trencar el gel, ens col·locarem en rotllana i farem una ronda en la que cada alumne/a haurà de respondre quatre preguntes:

1. Com em dic.
2. D'on ve el meu nom?
3. Una cosa que sé fer.
4. Una cosa que vull aprendre a fer.

L'objectiu d'aquesta dinàmica serà trencar el gel i començar a crear cohesió de grup. Haurem de permetre i fomentar que ens ho passem bé, rient i compartint amb els companys i companyes, però treballant el respecte cap a les opinions de les altres persones, respectant el torn de paraula i fomentant l'escolta activa. Serà una eina que també ens permetrà conèixer el grau de confiança en si mateix general del grup.

Opció 2. Trencar el gel per començar a compartir

Donarem a cada alumne/a la següent fitxa i li demanarem que busqui entre els seus companys i companyes persones que responguin aquestes frases:

	Nom company/a
Una persona del grup que hagi visitat Madrid.	
Una persona del grup que hagi viatjat per Europa.	
Una persona del grup a qui li agradin els mateixos esports que a mi.	
Una persona del grup amb els cabells del mateix color que els meus.	
Una persona del grup que tingui els ulls del mateix color que els meus.	
Una persona del grup que hagi llegit el mateix llibre que jo.	



Una persona del grup més jove que jo.	
Una persona del grup que faci anys el mateix mes que jo.	
Una persona del grup que té el mateix número de sabata que jo.	
Una persona del grup més alta que jo.	
Una persona del grup que té la mateixa afició que jo.	
Una persona del grup a qui li agrada el mateix programa de televisió que a mi.	
Una persona del grup a qui li agradava anar a escola.	
Una persona del grup que mai ha canviat de casa.	
Una persona del grup que té el vermell com a color preferit.	

Deixarem 10 minuts perquè tothom hagi pogut finalitzar la seva targeta de visita i ho posarem en comú.

Pas 2. **Explicar la finalitat de la sessió (2a sessió)**

Explicarem el que farem avui, començant a treballar amb l'alumnat les seves metes i possibles interessos vitals i professionals, i introduint la idea dels objectius professionals a curt, mitjà i llarg termini per dibuixar possibles itineraris de manera incipient. I ho vincularem amb la construcció del projecte professional que vàrem treballar en la sessió anterior.

Començarem amb una introducció a través del vídeo "*¿Te atreves a soñar? ¡Desafía tu zona de confort!*":

https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

Una vegada vist el vídeo, podem encetar un debat sobre el que ens planteja. Algunes preguntes poden ser les següents:

- Què vol dir sortir de la zona de confort?
- Es fàcil assumir riscos?
- Per què hem d'assumir riscos?
- Ens podem atrevir a somiar? Ho hem de fer?
- Tothom pot treballar d'allò que vulgui?
- Estudiar, facilita aconseguir les metes professionals que ens plantegem?



- Tal com està el món avui dia, té sentit plantejar-nos el futur?

És important llençar preguntes controvertides que generin debat i que responguin les preguntes i observacions que l'alumnat ha anat compartint. Es tracta d'un exercici de realitat que posa les expectatives al centre, analitzant-les des del context que ens ha tocat viure però també amb optimisme cap al futur.

Pas 3. Posar en comú un exemple (2a sessió)

Una vegada vist el vídeo i fet el debat, començarem a dibuixar les nostres metes. Per fer-ho, començarem amb un exemple que construïrem a nivell grupal a través d'un testimoni que pot ser inventat pel tutor/a, en funció dels interessos de l'alumnat, o bé utilitzar l'exemple següent:

La Lia és una noia d'origen dominicà que va venir a viure a Barcelona fa més de deu anys. Va estudiar l'ESO i després va fer batxillerat, amb algunes dificultats perquè no li agradava gaire, però finalment es va graduar i va matricular-se al CFGS Laboratori d'anàlisi i de control de qualitat.

Ella vol dedicar-se professionalment a temes relacionats amb la biologia, encara que no sap ben bé fet el què. Volia estudiar el grau de Biologia, però no va presentar-se a la selectivitat: primer volia fer un cicle formatiu per saber si realment li interessava el tema. Actualment està fent el primer curs i no li va gens malament, i encara que li costa una mica la microbiologia, domina molt l'anglès.

Però a la Lia també li apassiona la fotografia i li agradaria consolidar el seu canal d'Instagram sobre fauna salvatge, que ella descriu com el seu hobby i la seva passió, i que té obert des de fa tres anys. També li agradaria seguir donant classes de reforç d'anglès a infants, que li serveix per tenir alguns ingressos mentre estudia, encara que no descarta buscar també algunes opcions de treball a mitja jornada.



- Quines creieu que són les metes professionals de la Lia?
- Si la Lia hagués de prioritzar les seves metes, quin ordre creieu que establiria?
- Si la Lia hagués de prioritzar-les a curt, mitjà i llarg termini, quin ordre creieu que seguiria?
- Creieu que són factibles les metes que es plantejaria la Lia? Per què?
- Què té la Lia per assolir aquestes metes? I què necessita que no tingui?



Pas 4. Treball per parelles o petits grups (3a sessió)

Un cop treballat un model, fem parelles i/o petits grups per tal que cada alumne/a es posi a pensar en les seves metes professionals, seguint l'estructura de graella que trobareu més a baix.

Abans de fer-ho, és important que les parelles dediquin uns minuts a explicar-se mútuament quines metes professionals els agradaria assolir, responent principalment una pregunta: *si em permeto somiar, què m'agradaria assolir personalment i professionalment en el futur?*

Aquest exercici té una complexitat cognitiva elevada que requereix d'una reflexió serena, profunda i acompanyada. Si per les característiques del grup preveieu que el treball per parelles entre iguals és probable que no funcioni, podeu demanar a l'alumnat que reflexioni prèviament sobre el tema a casa i que arribi a classe amb algunes idees prèvies al respecte; això pot facilitar el procés o permetre treballar-ho en una sessió següent.

Pas 5. Actualització del portafolis personal «El meu projecte professional» (3a sessió)

Quan tothom hagi pogut fer el seu quadre de principals metes professionals, serà important contextualitzar que NO es tracta d'una taula inamovible, sinó que molt probablement l'haurèm d'anar actualitzant al llarg dels dos anys del cicle i que, per tant, que ningú no es preocupi per si més endavant canvia d'opinió.

Cada alumne/a haurà de compartir la taula al seu portafolis professional.

Agents implicats


Aquesta sessió de treball està pensada per implementar-la en una sessió de tutoria grupal a principi del primer trimestre del primer curs. Es recomana haver coordinat les accions d'orientació prèviament amb tots els agents implicats del centre per tal d'acordar el pla de treball.

Material necessari

- Pissarra o pantalla per escriure.
- Retoladors/bolígrafs de pissarra.
- Accés a ordinadors amb connexió a internet/materials per distribuir (graella).
- Projector.
- Material «Graella d'objectius professionals».



Graella d'objectius professionals

Ordre cronològic	Objectiu	Què faré?	Per què?	Què tinc per assolir-ho?	Què necessito per assolir-ho?
Curt termini  Llarg termini	Exemple de la Lia: acabar CFGS Laboratori d'Anàlisi i Control de Qualitat	Estudiar i assistir a classe, potser hauré de fer classes de repàs	Vull obtenir el títol i poder començar pràctiques en el sector per saber si realment m'agrada com a sector professional	Bona assistència i actitud, mitjana de notes suficient	Millorar en microbiologia. No faltar a classe
	Meta / objectiu 1				
	Meta / objectiu 2				
	Meta / objectiu 3				
	Meta / objectiu 4				