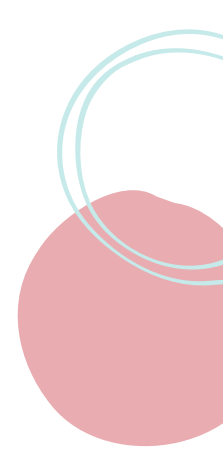




FASE 1

AUTOCONEIXEMENT

DOSSIER ORIENTACERDANYOLA



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès

**Oficina
Jove**
Acompanyament
i Orientació



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement





Autoria

Oficina Jove - Ajuntament de Cerdanyola.

Passeig del pont núm. 45

Cerdanyola del Vallès

Tel. 93 580 58 69 - 667770124

Edició 2023.

Introducció



Aquest dossier d'autoconeixement està relacionat amb la primera fase del programa d'Orientacerdanyola. Té com a objectiu proposar una sèrie d'activitats per començar a treballar l'orientació acadèmica i professional, les quals t'ajudaran a prendre decisions i definir el teu camí formatiu.

El dossier Orientacerdanyola es divideix en 6 blocs:

1. Personalitat
2. Interessos
3. Talents
4. Competències
5. Valors del treball

Autoconeixement?

“Procés de **reflexió sobre un/a mateix/a** a través del qual recopiles informació sobre com ets, que t'agrada, com et relaciones, com reacciones davant de les situacions, que valors en un lloc de treball, etc.”

Si aprofundeixes en aquesta anàlisi, et serà més fàcil trobar uns estudis o una ocupació que encaixin amb les teves necessitats i motivacions, perquè **saber com és el teu perfil personal facilita la definició i construcció del perfil professional.**

L'autoconeixement no és un procés estàtic. Les persones patim canvis, aprenem competències noves o descobrim nous interessos, per això, la fotografia (resultats) que surti en finalitzar el dossier, no té per què ser la mateixa que la d'aquí a uns anys. Segurament, al llarg de la vida hauràs de tornar a analitzar aquests aspectes per prendre noves decisions.

1. PERSONALITAT

COM SOC?



Comencem amb una activitat que t'ajudarà a analitzar com ets. Sovint no dediquem temps a pensar en nosaltres mateixos/es, per això et convidem a reflexionar sobre quines són les teves característiques personals més destacades.

Aquesta activitat consta de dos qüestionaris:

Qüestionari: com em veig?



Omple el primer formulari, valorant de gens a molt els adjectius proposats. Després, tria les 5 característiques de la categoria MOLT que creguis que millor et defineixen i posa'ls a la graella.

Qüestionari: com em veuen?



Busca una persona que et conegui molt bé, i demana-li ajuda perquè ompli el segon formulari pensant en els teus atributs. Quan finalitzi, també haurà de triar els 5 adjectius que hagi marcat a la casella MOLT que cregui que et descriuen millor i posar-los a la seva graella.

Qüestionari: com em veig?

Aquest formulari l'ha d'omplir l'estudiant



Formulari 1

En general soc una persona...	Gens	Poc	Força	Molt
Observadora. Examino les coses amb atenció, m'hi fixo. Estic atenta a les coses que passen al meu voltant.				
Dinàmica. Activa, actuo amb energia i vitalitat.				
Pacient. Sé prendre'm les coses tranquil·lament, amb calma i serenitat.				
Endreçada. Sempre tinc les coses al lloc on els corresponen.				
Sensible. M'emociono amb facilitat. Em deixo portar pels meus sentiments.				
Lògica. Utilitzo la raó. Soc raonable i coherent.				
Enèrgica. Amb força. No em rendeixo davant els problemes, soc una persona decidida.				
Discreta. Actuo amb prudència i tacte. No crido l'atenció. Sé estar de manera adequada en cada situació.				
Rigorosa. Minuciosa i precisa. Estricta, compleixo les normes amb exactitud.				
Sociable. Tinc un caràcter amable. És fàcil tractar amb mi, em relaciono amb facilitat.				
Reservada. No manifesto fàcilment el meu interior. Soc una persona introvertida, callada. És difícil saber què penso.				
Lenta. Soc una persona pausada i ho faig tot molt a poc a poc.				
Prudent. Vaig amb compte. Actuo de manera cautelosa i sensata.				
Espontània. Actuo amb naturalitat, em mostro tal com soc. Faig coses de manera involuntària.				
Eficaç. Faig bé la meva feina. Faig les coses de manera apropiada.				
Impacient. No tinc paciència. Vull aconseguir les coses ràpidament. Soc una persona ansiosa, inquieta.				
Resistent. Tinc vigor, energia. Soc una persona forta físicament. No em rendeixo davant dels problemes.				
Independent. Autònoma, capaç de decidir i actuar sense dependre d'altres persones.				

Qüestionari: com em veig?

En general soc una persona...	Gens	Poc	Força	Molt
Desconfiada. Incrèdula, no em fio de les altres persones. D'entrada, no crec el que em diuen.				
Creativa. Tinc idees originals, desenvolupo la meua imaginació.				
Influenciable. Deixo que m'afectin les opinions d'altres persones i actuo segons el que em diuen.				
Hàbil. Tinc facilitat per fer les coses. Soc traçuda i àgil.				
Treballadora. Treballo molt. Soc molt aplicada en la meua feina.				
Autoritària. M'agrada imposar el meu criteri. Soc dominant vull que les altres persones segueixen les meves ordres.				
Curiosa. Vull saber-ho tot. Tinc interès per saber coses noves.				
Organitzada. Soc ordenada i planifico les coses i tasques a realitzar.				
Precisa. Faig les coses de manera exacta. M'explico de manera concisa i amb els detalls necessaris.				
Impulsiva. Actuo tal com em surt, sense pensar en les conseqüències que tindran els meus actes.				
Somadora. Fantasiosa. Imagino amb facilitat				
Original. Tinc enginy, invento coses noves. Tinc idees singulars, fora del "normal".				
Generosa. M'agrada compartir les meves coses amb altres. Actuo de manera desinteressada.				
Ambiciosa. Faig tot el possible per aconseguir el que vull i m'interessa. Vull aconseguir fites molt elevades.				
Tossuda. Sempre vull tenir la raó. Em costa molt canviar d'opinió.				
Dependent. Em costa decidir-me i actuar sense tenir l'aprovació o companyia d'altres persones.				
Reflexiva. Em penso bé les coses abans d'actuar. Tendeixo a analitzar i a valorar els pros i els contres abans de fer alguna cosa.				
Agressiva. No m'aturo encara que els meus actes o paraules puguin ferir les persones que tinc al voltant. De vegades, expresso ràbia sense ser curosa amb les altres persones.				
Amable. Sempre em comporto amb respecte i tenint en compte els sentiments de les altres persones.				

Qüestionari: com em veuen?

Aquest formulari l'ha d'omplir la persona que et coneix



Formulari 2

En general soc una persona...	Gens	Poc	Força	Molt
Observadora. Examino les coses amb atenció, m'hi fixo. Estic atenta a les coses que passen al meu voltant.				
Dinàmica. Activa, actuo amb energia i vitalitat.				
Pacient. Sé prendre'm les coses tranquil·lament, amb calma i serenitat.				
Endreçada. Sempre tinc les coses al lloc on els corresponen.				
Sensible. M'emociono amb facilitat. Em deixo portar pels meus sentiments.				
Lògica. Utilitzo la raó. Soc raonable i coherent.				
Enèrgica. Amb força. No em rendeixo davant els problemes, soc una persona decidida.				
Discreta. Actuo amb prudència i tacte. No crido l'atenció. Sé estar de manera adequada en cada situació.				
Rigorosa. Minuciosa i precisa. Estricta, compleixo les normes amb exactitud.				
Sociable. Tinc un caràcter amable. És fàcil tractar amb mi, em relaciono amb facilitat.				
Reservada. No manifesto fàcilment el meu interior. Soc una persona introvertida, callada. És difícil saber què penso.				
Lenta. Soc una persona pausada i ho faig tot molt a poc a poc.				
Prudent. Vaig amb compte. Actuo de manera cautelosa i sensata.				
Espontània. Actuo amb naturalitat, em mostro tal com soc. Faig coses de manera involuntària.				
Eficaç. Faig bé la meva feina. Faig les coses de manera apropiada.				
Impacient. No tinc paciència. Vull aconseguir les coses ràpidament. Soc una persona ansiosa, inquieta.				
Resistent. Tinc vigor, energia. Soc una persona forta físicament. No em rendeixo davant dels problemes.				
Independent. Autònoma, capaç de decidir i actuar sense dependre d'altres persones.				

Qüestionari: com em veuen?

En general soc una persona...	Gens	Poc	Força	Molt
Desconfiada. Incrèdula, no em fio de les altres persones. D'entrada, no crec el que em diuen.				
Creativa. Tinc idees originals, desenvolupo la meua imaginació.				
Influenciable. Deixo que m'afectin les opinions d'altres persones i actuo segons el que em diuen.				
Hàbil. Tinc facilitat per fer les coses. Soc traçuda i àgil.				
Treballadora. Treballo molt. Soc molt aplicada en la meua feina.				
Autoritària. M'agrada imposar el meu criteri. Soc dominant vull que les altres persones segueixen les meves ordres.				
Curiosa. Vull saber-ho tot. Tinc interès per saber coses noves.				
Organitzada. Soc ordenada i planifico les coses i tasques a realitzar.				
Precisa. Faig les coses de manera exacta. M'explico de manera concisa i amb els detalls necessaris.				
Impulsiva. Actuo tal com em surt, sense pensar en les conseqüències que tindran els meus actes.				
Somadora. Fantasiosa. Imagino amb facilitat				
Original. Tinc enginy, invento coses noves. Tinc idees singulars, fora del "normal".				
Generosa. M'agrada compartir les meves coses amb altres. Actuo de manera desinteressada.				
Ambiciosa. Faig tot el possible per aconseguir el que vull i m'interessa. Vull aconseguir fites molt elevades.				
Tossuda. Sempre vull tenir la raó. Em costa molt canviar d'opinió.				
Dependent. Em costa decidir-me i actuar sense tenir l'aprovació o companyia d'altres persones.				
Reflexiva. Em penso bé les coses abans d'actuar. Tendeixo a analitzar i a valorar els pros i els contres abans de fer alguna cosa.				
Agressiva. No m'aturo encara que els meus actes o paraules puguin ferir les persones que tinc al voltant. De vegades, expresso ràbia sense ser curosa amb les altres persones.				
Amable. Sempre em comporto amb respecte i tenint en compte els sentiments de les altres persones.				

Un cop ompliu els formularis, cal fixar-se en la columna de la categoria MOLT i triar els 5 adjectius que creguis que més et representen a tu mateix/a, en el primer cas, i en el cas del formulari que fa la persona que et coneix, els que ella cregui que millor et defineixen. Penseu en quins exemples poden demostrar aquestes característiques. Si hi ha alguna que vols destacar, però no surt al llistat, la podeu afegir.



Formulari 1

CARACTERÍSTIQUES	EXEMPLES



Formulari 2

CARACTERÍSTIQUES	EXEMPLES



Quan ambdues parts hàgiu fet la vostra selecció, podràs comparar-les i comprovar si la visió que tens de tu mateix/a coincideix amb la que tenen les altres persones sobre tu.

PER REFLEXIONAR:

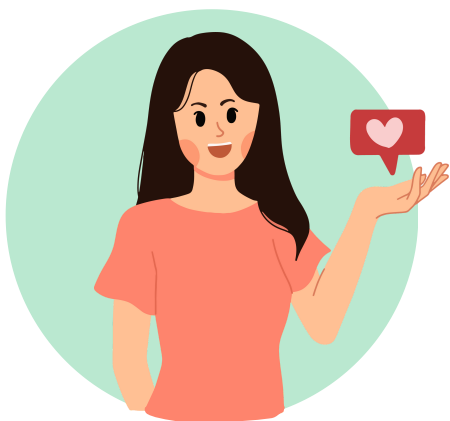
Quantes
coincidències
hi ha?

Comparteixes l'opinió
dels i les altres sobre tu?
I ells/elles la teva?

Si les persones que l'han omplert no estan gens d'acord amb els adjectius que tu has destacat i a la inversa, vol dir que has de treballar amb profunditat l'autoconeixement, ja que la imatge que tens de tu mateix/a no coincideix amb el que projectes a les altres persones.



Per aprofundir, pots fer aquest **test** i continuar treballant les característiques que conformen la teva personalitat



2. INTERESSOS

QUÈ M'AGRADA?

Segur que hi ha algun àmbit que t'agrada o hi ha temes que et motiven més que d'altres. **Pensa quins són els teus interessos i enumera quines activitats t'agraden i quins hobbies o aficions tens.** Exemples: natura, esports, jocs de taula, videojocs, treballs manuals, ball, lectura, animals, escalada, xarxes socials, etc.

QUÈ M'AGRADA?

Hobbies (aficions) i activitats que m'interessen

1

2

3

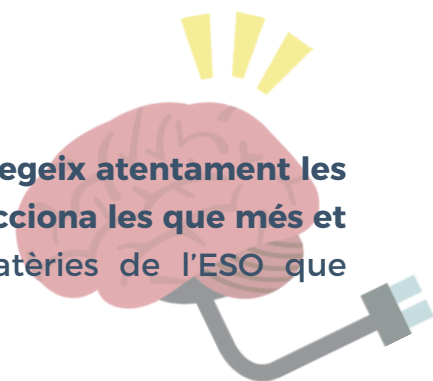
4

5

6

ÀREES DE CONEIXEMENT

Ara que ja has començat a analitzar els teus interessos, **llegeix atentament les següents àrees d'aprenentatge que et presentem, i selecciona les que més et motivin.** Relaciona-ho amb l'exercici anterior i les matèries de l'ESO que t'agraden.



Marca amb una creu les àrees de coneixement que més t'interessen (Mínim 2).



Matemàtiques



Oficina i comptabilitat



Ciències
química, física biologia...



**Tecnologies de la
informació i la
comunicació**



Idiomes i llenguatge



**Administració
d'empreses**
gestió, màrqueting,...



Arts plàstiques
dibuix, pintura, disseny



Treballs manuals
mecànica, jardineria...



Arts escèniques
música, interpretació,
cinema...



Tecnologia
electrònica, dibuix tècnic...



Ciències socials
història, psicologia, filosofia



**Educació física i
esports**



Imatge i so



Ciències de la salut



Disseny



Altres: _____

3. TALENTS

TINC FACILITAT O TRAÇA PER FER.....



És el moment d'explorar quins són els teus talents i habilitats, ens referim a la teva capacitat per desenvolupar adequadament una tasca o activitat, és a dir, **allò que saps fer bé i realitzes amb facilitat.**

Primer pensa quines són les teves destreses o talents i escriu-los a la graella de major a menor grau. Si et costa identificar-los, no et preocupis, pregunta de nou a la gent que et coneix, segur que et donen idees de quins són els teus punts forts.

TINC TRAÇA PER A...

Talents i destreses



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

A continuació, et presentem un **llistat de talents i habilitats** perquè les valoris i puguis determinar quines són les que tens més desenvolupades. **Puntua-les de l'1 al 10 posant el número en el requadre que hi ha després de cada definició.**

TALENTS I HABILITATS

1 2
3 4

Numèrica

Rapidesa i precisió per treballar amb nombres fent operacions aritmètiques, saber resoldre problemes matemàtics, mesurant, analitzant, estadística, etc.

a b
c d

Lingüística o verbal

Domini de l'expressió verbal, tant oral com escrita. Ús correcte de l'idioma.



Artística

Capacitat per l'expressió i la interpretació estètica d'idees i sentiments, a través de les diferents disciplines artístiques.



Lideratge

Aptitud per la direcció d'activitats i grups, prendre decisions, ser sol·licitada per tirar endavant un projecte, etc.



Corporal

Habilitat en la coordinació del cos en moviment, resistència muscular, força, flexibilitat, ús del cos de manera harmònica, etc.



Concentració

Habilitat per mantenir l'atenció en una tasca de manera constant. Atenció als detalls. Resistència a la monotonia.



Didàctica

Saber acompanyar en els processos d'aprenentatge. Saber ensenyar.



Mecànica

Aptitud per treballar amb màquines o eines. Saber reparar aparells. Facilitat per a la comprensió del funcionament dels mecanismes.



Digital

Habilitat per l'ús de medis digitals i de les tecnologies de la informació i la comunicació.



Persuasió

Capacitat per influir en altres persones. Saber convèncer. Saber vendre un producte, un servei o una idea. Saber negociar.



Científica

Curiositat i capacitat de comprendre els principis científics, observació, experimentació i comprovació d'hipòtesis. Afany de trobar explicació dels fets, etc.



Social

Facilitat per relacionar-se amb els altres. Aptitud per treballar amb la gent. Saber afrontar situacions de tensió i ser assertius. Prevenir i resoldre conflictes.



Visual i Espacial

Saber distingir diferències de formes, de volums i de posicions en l'espai. Facilitat per representar mentalment figures de dues o tres dimensions.



Naturalista

Capacitat per a comprendre el món natural (animals, plantes, minerals, l'univers, fenòmens atmosfèrics, etc.).



Manual

Saber treballar amb les mans, tant en treball d'esforç físic com en activitats de precisió.



Creativitat

És la capacitat de desenvolupar idees noves i aportar solucions originals als diferents reptes o problemes, està relacionada amb la curiositat i la imaginació.

Ara, escriu al requadre aquelles que tinguin una puntuació més alta.
Si hi ha alguna que creguis que tens i no surt a la llista, afegeix-la:

.....

.....

.....

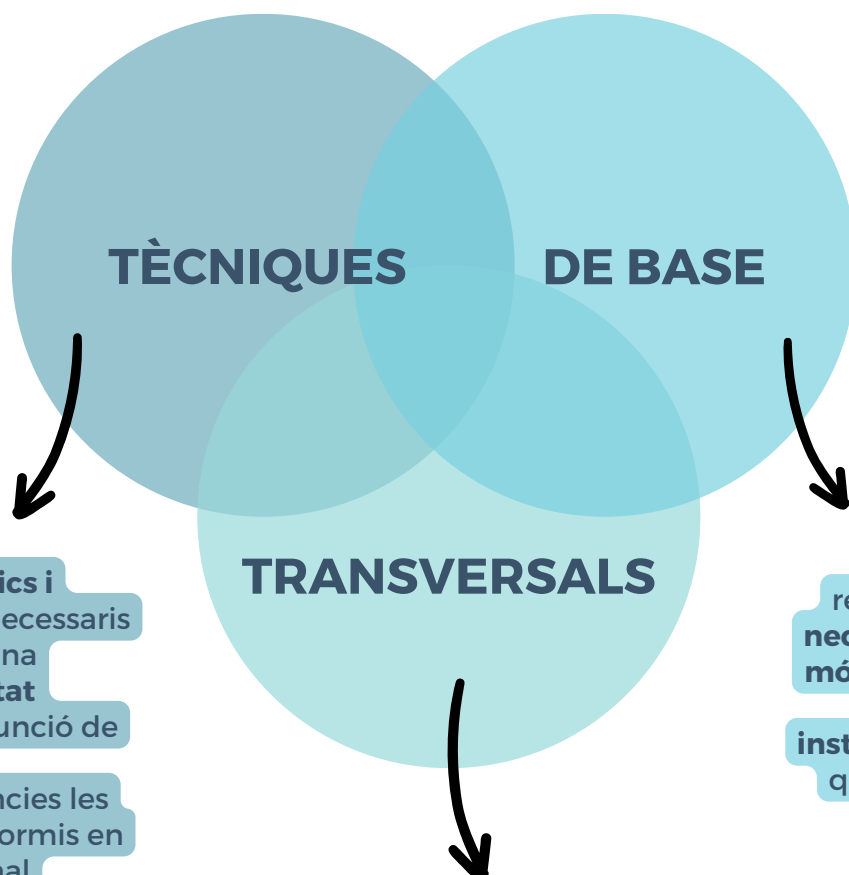
.....

Exemples d'estudis, àmbits i professions

NUMÈRICA	Fabricació mecànica, matemàtiques, ciències, economia, enginyeries, administració, estadística, etc.
VERBAL	Comerç, mediació, animació sociocultural, interpretació, treball social, política, escriptura, educació, pedagogia, psicologia, traducció, periodisme, publicitat, idiomes, dret, relacions laborals, logopèdia, etc.
ARTÍSTICA	Disseny i publicitat, artesanía, arquitectura, decoració, moda, fotografia, arts en general (Ex: Il·lustració, pintura, dansa, música, interpretació, etc.).
LIDERATGE	Qualsevol posició laboral que impliqui direcció i coordinació de persones o projectes.
CORPORAL	Activitats físiques i esportives, dansa, interpretació, fisioteràpia, socorrisme, bombers, cossos de seguretat, etc.
CONCENTRACIÓ	Investigació, medicina, esports, disseny, activitats manuals, emergències sanitàries, aviació i controladors aèries, mecanització, etc.
DIDÀCTICA	Logopèdia, promoció de la salut, educació (infantil, primària, social), pedagogia, psicologia, divulgació de continguts, història, antropologia, etc.
DIGITAL	Informàtica, enginyeria, comunicació audiovisual, disseny, arts gràfiques, videojocs, ciberseguretat, xarxes socials, etc.
PERSUASIÓ	Política, comerç, dret, cossos de seguretat, interpretació, publicitat, etc.
CIENTÍFICA	Totes les ciències, com per ex: farmàcia, infermeria, medicina, física, química, nutrició, biologia, veterinària, etc.
SOCIAL	Comerç, atenció a les persones dependents, hostaleria, dinamitzador/a de grups, psicologia, turisme, educació, relacions públiques, infermeria, etc.
VISUAL I ESPACIAL	Fabricació mecànica, electricitat, les arts en general, disseny, esports, arquitectura, navegació, conducció de vehicles, aviació, etc.
NATURALISTA	Agrària (jardineria, agricultura, conservació del medi natural...) veterinària, ecologia, ciències ambientals i del mar, meteorologia, biologia, astronomia, geologia, geografia, agent forestal, esports de natura, etc.
MANUAL	Artesania, arts gràfiques, perruqueria i estètica, fusteria, serralleria, fabricació mecànica, reparació de vehicles, cirurgia, odontologia, agrària, construcció, electricitat, energia i aigua, cuina, confecció, laboratori, etc.
CREATIVITAT	Màrqueting, disseny i publicitat, creació d'espectacles, les arts en general, imatge i so, docència, etc.

4. Competències professionals

“ Les competències professionals són el conjunt integrat d'habilitats, coneixements i aptituds que es necessiten per a exercir una ocupació específica o desenvolupar determinades activitats professionals. ”
N'hi ha de tres tipus:



Coneixements teòrics i tècnics específics necessaris per desenvolupar una determinada **activitat laboral**. (varien en funció de l'ocupació). Aquestes competències les adquiriràs quan et formis en un àmbit professional concret.

Ex: tallar els cabells, preparar un plat, identificar les parts d'un motor o entendre els components d'un medicament.

Per una banda, fan referència a les **aptituds necessàries per accedir al món laboral**, i per l'altra, a les **competències instrumentals**, que són les que has anat adquirint a l'etapa de primària i secundària.

Ex: domini d'un idioma o del càlcul, etc.

Conjunt de capacitats i habilitats necessàries **per a donar resposta a qualsevol context laboral**. Se'ls hi diu així perquè són transversals en moltes professions, és a dir, serveixen per a totes les feines, tot i que algunes poden ser especialment importants en alguna ocupació concreta.

Ex: col·laborar amb els companys de feina o saber gestionar conflictes.

Com veus, totes són importants, però les **competències transversals**, en ser comuns a moltes ocupacions, estan molt valorades per les empreses. A la pàgina següent tractarem aquestes competències en profunditat i veuràs que es divideixen en tres grups: **competències d'identificació, de relació i d'afrontament**.

D'IDENTIFICACIÓ

Aquelles que permeten identificar i analitzar les pròpies capacitats i les característiques del context.

- **Autoconeixement:** saber quins són els nostres punts forts i febles, les nostres possibilitats i els nostres límits
- **Disposició a l'aprenentatge:** capacitat per mantenir una actitud proactiva per aprendre, valorant-ho com una oportunitat de millora personal i professional permanent.
- **Situar-se en un context laboral concret:** saber identificar les característiques del context laboral immediat (ocupació, lloc de treball, perfil professional).

DE RELACIÓ

Permeten establir relacions amb les altres persones.

- **Comunicació:** saber escoltar, entendre als altres, expressar-se de manera clara i respectuosa.
- **Treball en equip:** col·laborar i cooperar en les tasques dins l'equip, entenent que es treballa per un objectiu comú.
- **Establiment de relacions interpersonals:** capacitat per interaccionar amb les persones de manera efectiva, establint vincles positius, a través del respecte.

D'AFRONTAMENT

Permeten crear solucions i/o resoldre diverses situacions de la millor manera possible.

- **Responsabilitat:** implicació en el lloc de treball, assumint els deures i obligacions i respectant les normes.
- **Adaptabilitat:** integrar el canvi i veure'l com una oportunitat, reaccionar positivament davant els imprevistos.
- **Negociació:** buscar acords satisfactoris per a les parts davant els conflictes i apropar posicions.
- **Organització:** saber prioritzar les tasques i dedicar-hi el temps necessari. Complir amb els terminis i els nivells de qualitats exigits.
- **Iniciativa i autonomia:** proposar idees i solucions als problemes, capacitat de treballar de manera independent, sense supervisió constant.
- **Gestió d'emocions i estrès:** entendre i gestionar les nostres emocions i la dels altres. Capacitat d'autocontrol, establir estratègies de resposta positiva davant les dificultats o conflictes.

Escriu les **competències transversals** que podries destacar en el teu currículum:

A

B

C

D



Per aprofundir: Test de competències de Barcelona Activa

5. VALORS DEL TREBALL

Un altre element en el qual has de reflexionar és que **valores d'una feina**, és a dir, quins són per tu els valors del treball més importants.



Selecciona de la llista de **valors ocupacionals** aquelles característiques que creguis imprescindibles en la teva professió.



Disponibilitat de temps lliure



Independència



Assolir prestigi



Altruisme



Treball guiat o supervisat



Creativitat



Relació social



Assumir poder i responsabilitat



Seguretat en l'ocupació



Bon sou



Activitat rutinària



Varietat-diversitat



Per aprofundir, us recomanem [aquesta](#) activitat de "Mapa laboral"



QÜESTIONARIS

Per acabar amb la fase d'autoconeixement et proposem uns **qüestionaris** que tenen en compte conceptes que has estat treballant: les aptituds, els interessos, la personalitat i els valors ocupacionals. Si has fet la reflexió a les activitats anteriors, et serà més fàcil contestar, i els resultats et poden servir per començar a explorar els itineraris en la següent fase.

Realitza com a mínim un dels tests i recorda que els resultats et poden servir per donar-te idees, però no són definitius, perquè cal considerar altres elements que aniràs treballant al llarg del curs.



Test d'orientació acadèmica i professional
(Entorns professionals i exemples d'estudis)



Test d'interessos professionals de BCN Activa
(Ocupacions més afins a les teves motivacions).



CLOE
(Definir objectiu professional).



GR
(Definir projecte professional).

Anota els entorns professionals que t'hagin sortit amb major puntuació:

REFERÈNCIES:

- Barcelona Activa

 <https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/>

-Mapa Laboral

 <https://mapalaboral.org/es/>

-Educaweb

 <https://www.educaweb.com/>

-Tria Educativa

 <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/inici>

-ECAS (entitats catalanes d'acció social)

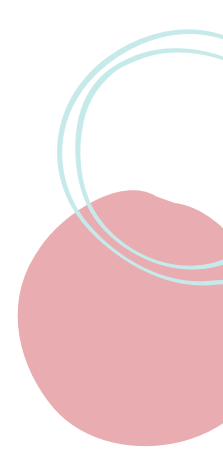
 <https://acciosocial.org/es/home-espanol/>

-Fundació Surt

 <https://www.surt.org/>

-Diputació de Barcelona

 <https://www.diba.cat/es/>



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès

**Oficina
Jove**
Acompanyament
i Orientació



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

