

1

L'autoconeixement

SABER

- Reflexió sobre un mateix.
- Competències personals i socials en el treball.
- Perfil professional.

SABER FER

- Identificar els meus interessos, motivacions, qualitats i habilitats envers la feina.
- Valorar què sé fer millor.
- Definir les característiques del meu perfil personal i professional.



ENS FEM PREGUNTES

- A grans trets, com sóc? Què destacaria de la meva personalitat?
- Què m'agrada fer? Quines són les meves principals aficions?
- Quins són els meus interessos? I les meves motivacions? Quins són els meus principis i valors professionals?
- Quines competències tinc o puc adquirir?

L'autoconeixement és el procés de reflexió sobre un mateix que ens permet recopilar informació sobre com som, què ens agrada, quines coses sabem fer i amb quines tenim més dificultat, com ens relacionem amb els altres i amb l'entorn, com reaccionem davant de diferents situacions de la vida, etc. Recopilar aquesta informació sobre nosaltres mateixos ens és molt útil a l'hora de **prendre decisions**.

1

Com sóc?

Abans d'acabar l'etapa escolar haurem de tenir clar què volem fer amb el nostre futur professional, ja que, en funció d'aquesta decisió, ens marcarem quin **objectiu laboral** volem aconseguir, escollirem com continuar la formació i a quines institucions haurem d'anar.

Si la millor manera de ser productius, d'innovar, de ser bons en la feina és que ens apassioni el que fem, el primer pas per ser persones emprenedores és saber exactament com som i en què volem treballar.

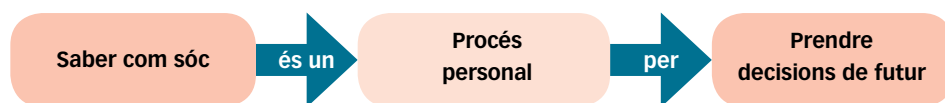


Figura 1.1 L'autoconeixement.

Els perfils professional i personal

El perfil **professional i el personal** són una *fotografia* de les característiques d'una persona relacionades amb l'exercici d'una activitat professional.

Els ingredients que integren el perfil professional són els següents:

- **Els interessos professionals**
- **Les motivacions envers el treball**
- **Els coneixements i les competències professionals**

Per poder saber tot això et pots valdre de qüestionaris d'autoconeixement o autoavaluació, però també pots recórrer a l'opinió de les teves amistats, de la teva família, del professorat, dels orientadors curriculars, que d'una forma més objectiva et poden ajudar a veure quines són les teves habilitats i motivacions, i quins recursos tens per poder construir el teu **perfil professional**.

El perfil professional és el primer que s'estudia per valorar si una persona és adequada per a un lloc de treball determinat.



SABER-NE MÉS

«Nosce te ipsum», coneix-te a tu mateix, era una frase que estava inscrita a l'entrada del temple de Delfos i que Sòcrates hauria dit sovint. Significa que, a més de conèixer el món, també hem de mirar dintre nostre per saber com som, quines són les nostres debilitats i forteses.



A continuació, mostrem un exemple dels diferents apartats en el quals hauríem de pensar per completar els nostres perfils professional i personal.

1. Dades personals

2. Personalitat (com et sembla que ets amb relació a la feina i com et veuen els altres): treball en equip – polivalència i multiculturalitat – autoaprenentatge – creativitat – lideratge – esperit emprenedor – habilitats socials – compromís ètic – etc.

3. Coneixements: el que saps d'acord amb el que has adquirit mitjançant formació reglada i complementària.

4. Experiència laboral: també s'inclouen activitats de voluntariat, prelaboral...

5. Interessos professionals i motivacions

6. Disponibilitat: horaris, llocs, mobilitat...

Saber descriure aquests aspectes ens aporta informació per:

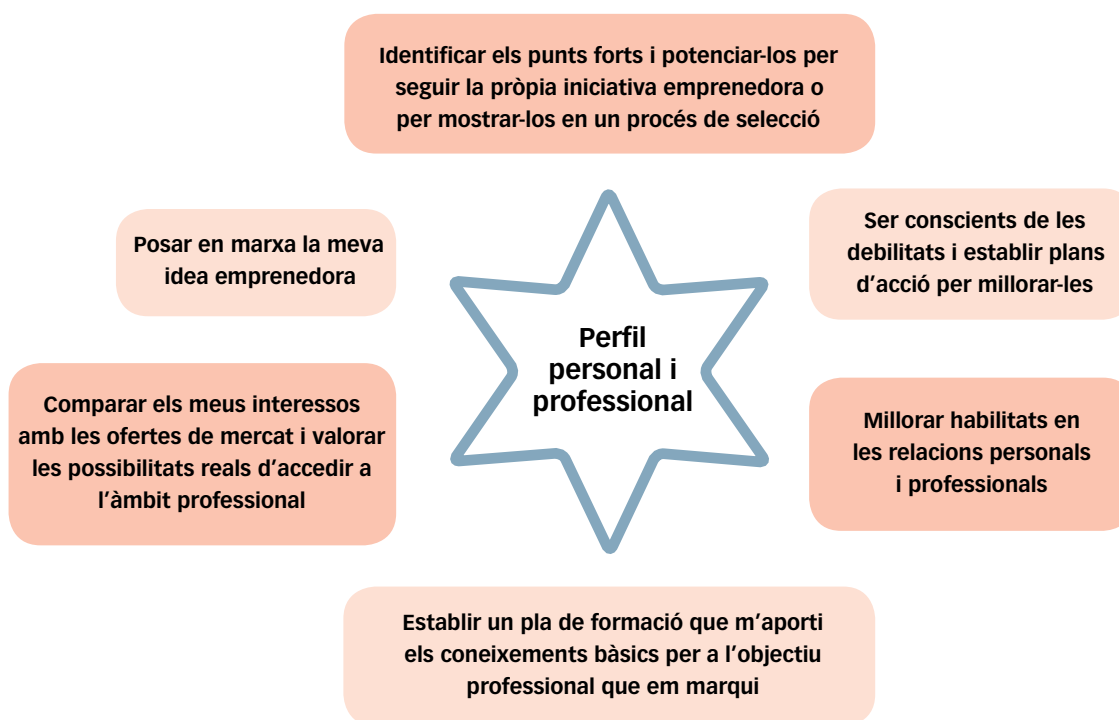


Figura 1.2 Els usos del perfil personal i professional.

ACTIVITATS

- 1 Construeix un personatge imaginari a partir de la teva personalitat i una professió. Completa d'una manera breu les característiques que definirien el seu perfil personal i professional seguint l'esquema anterior.
- 2 Entra per mitjà d'un cercador d'Internet a portals on hi ha ofertes de llocs de treball: FeinaActiva, InfoJobs, Hacesfalta.org, SEPE, etc. Cerca tres anuncis que es relacionin amb els teus interessos professionals, analitza el perfil professional que sol·liciten (quines habilitats es demanen) i comprova quines habilitats hauries de millorar per poder optar a aquest lloc de treball.

2

Què vull fer?

Sé de què m'agradaria treballar? Què voldria fer en el futur? Quins són els **meus interessos**? Pensa en el que t'il·lusiona i com t'agradaria veure't d'aquí a uns quants anys. El fet de saber-ho t'ajudarà a definir el teu pla de carrera per aconseguir-ho.

Si no ho saps, si no ho tens clar, busca-ho, deixa que et guiï la intuïció i no pensis només en les professions habituals o en el que creus que et serà més fàcil, o en el mateix que fan el pare o la mare... Reflexiona sobre les possibilitats d'èxit que qualsevol professió et pot oferir i sobre les **potencialitats personals** que tens per fer una activitat o una altra.

Treballar en allò que realment t'agradi contribuirà a fer que et sentis bé i et permetrà expressar al màxim el teu talent i el teu potencial com a persona. **Identificar les teves preferències i interessos professionals** és un pas fonamental per al procés de selecció de la teva carrera professional.

El que estiguis fent d'aquí a deu anys en bona part serà el resultat de les decisions que possiblement comencis a prendre a partir d'avui; per tant, no desaprofitis el temps i comença a construir el teu futur.



SABER-NE MÉS

Els **interessos professionals** són les activitats professionals per a les quals es té predisposició segons les preferències professionals. Conèixer la nostra predisposició per a unes activitats en concret ens permet marcar-nos un punt de partida per explorar les oportunitats laborals que més encaixen amb les nostres inquietuds.

ACTIVITATS

- 3 Busca a YouTube el discurs de Steve Jobs (Stanford, 1995). Relaciona el discurs amb les innovacions al llarg de la seva vida professional.
- 4 L'exploració de les ocupacions existents i la identificació d'aquelles que t'agradaria desenvolupar et facilitarà escollir la professió que vols fer i els estudis que necessites per dur-la a terme. Fent el Test d'Interessos Professionals de Barcelona Treball de BcnActiva, descobriràs les professions més afins als teus interessos i motivacions. Un cop fet, t'animes a compartir el resultat a l'aula?

PERSONES
EMPRENEDORES

«No et quedis assegut esperant que arribin les coses per a tu. Lluita pel que vols, fes-te responsable de tu mateix».

Michel Tanus

3

Quin tipus de treballador vull ser?



Quines són les meves **motivacions** envers el treball? Preguntar-se per les motivacions és fer-ho pels **principis i valors** que ens guien a l'hora de desenvolupar una activitat professional. Tot ho fem sota uns paràmetres molt personals que responen a creences i esquemes mentals molt difícils de canviar.

Com més satisfets estem amb la feina que fem, més **benestar personal** n'obtidrem. Conèixer les nostres necessitats ens facilitarà prendre bones decisions i, quan calgui, saber-les corregir.

Ara bé, cal tenir present que satisfer les nostres motivacions no depèn tan sols de nosaltres; hi ha tres factors més que hi influeixen:

- Els valors implícits de tota professió
- La cultura de l'organització i de l'entorn
- El context general on es troba l'organització

El primer factor el podem saber prèviament, però els altres dos, tot i que podem investigar i saber-ne una mica més, costa molt conèixer-los en profunditat. Per això encara és més important tenir clares les nostres motivacions i saber quin tipus de treballador volem ser, ja que serà el pal de pa-ller de la nostra carrera professional.

PASSA A L'ACCIÓ

Els teus valors

Emparelles? Et donem sis valors i has de trobar la seva definició i quina és la pregunta clau que t'hauries de fer per saber si tens o no aquest valor. Un cop feta l'activitat, reflexiona sobre tu mateix. Amb quins valors et sents identificat?

VALORS	DEFINICIÓ - LES PERSONES AMB AQUEST VALOR...	PREGUNTES CLAU
Assoliment- Autorealització	... cerquen ocupacions on es marquin clarament els objectius a seguir i hi hagi ordre i planificació.	Penses que el més important és trobar una feina amb prestigi que et permeti millorar i ascendir?
Independència	... cerquen professions que els permetin donar servei a altres persones en un entorn de treball cooperatiu.	Creus que la millor feina per a tu és la que t'ofereix les millors condicions?
Constància	... cerquen ocupacions de prestigi, que ofereixin possibilitats de creixement professional i lideratge.	T'agraden les feines que t'ofereixen reptes?
Seguretat	... cerquen ocupacions en què puguin treballar de manera autònoma i prendre decisions.	D'una feina valeres sobretot tenir bones relacions amb els companys?
Reconeixement- Poder	... cerquen ocupacions on se'ls ofereixi estabilitat i bones condicions econòmiques.	El més important per a tu és poder organitzar el teu treball aplicant criteris molt disciplinats?
Col·laboració	... estan orientades als resultats i cerquen ocupacions que els permetin desenvolupar les seves competències i habilitats per assolir els seus objectius.	Prefereixes treballar de manera autònoma i seguir el teu propi criteri?

Les motivacions professionals

Què busquem les persones en una feina? Hi ha molts tipus de motivacions, i sovint no són excloents, sinó que les persones en podem tenir més d'una. Tot seguit t'oferim les més freqüents:



Reconeixement social: «busco feines que tinguin un prestigi social».



Creativitat: «busco feines creatives, que m'enfrontin a nous reptes».



Ambient físic: «busco feines que es desenvolupin a l'aire lliure».



Seguretat: «m'encantaria una feina per a tota la vida».



Guany econòmic: «m'és igual si m'agrada la feina, escolliré la més ben pagada».



Personalitat (independència, direcció): «la meva prioritat és liderar».



Contacte social: «tinc do de gents i busco una feina en què es potenciïn les relacions socials».



Altruisme: «el que més m'atreu és la sensació d'haver fet alguna cosa pels altres».



Varietat: «si hi ha una cosa que m'agrada és canviar (de lloc, de companys, d'activitat); em sembla que és la millor manera d'aprendre».

Figura 1.3 Les motivacions professionals.

PASSA A L'ACCIÓ

Joves amb IVA

1. Busca a YouTube «Joves amb IVA», (I)dees positives, (V)alors sòlids i (A)ctituds constructives.
2. Escull dos d'aquests vídeos i visualitza'ls.
3. Quines són les motivacions dels joves que hi apareixen per desenvolupar el seu projecte professional?
4. I ara, reflexiona sobre tu mateix: Et sents identificat amb les seves motivacions? Sempre tens les mateixes motivacions o varien segons el moment i el lloc? Quan estàs motivat? Quan creix la teva motivació? Per què creix? Quant dura?

4

Competències generals: actituds, habilitats i coneixements



Les **competències** són capacitats que tenim les persones per resoldre problemes reals en contextos diversos. Les competències són clau per a les persones emprenedores, per tant, hem de ser conscients de quina implicació tenen en el nostre futur projecte empresarial i saber identificar com podem desenvolupar-les.

Les característiques innates són difícils de canviar, però sí que es poden **aprendre i desenvolupar** fins a assolir un grau acceptable en:

- **Actituds:** motivacions que les persones tenim davant de tot allò que anem a fer.
- **Habilitats:** capacitats operatives que faciliten l'acció.
- **Coneixements:** informacions tant quantitatives com qualitatives sobre la realitat.

➔ SABER FER



IDENTIFICAR ELS TEUS PUNTS FORTS I FEBLES

Sabries identificar els teus punts forts i febles relacionats amb una feina? Els punts forts són aquells que garanteixen que encaixis per fer determinada activitat professional. Els punts febles són aquells que hauries de treballar (amb formació i/o entrenament) per poder millorar-los si vols dedicar-te a una determinada professió que els requereix. Escriu en un full la professió de què voldries treballar, les competències que hauries de tenir i els punts forts i punts febles del teu perfil per a això.

Vull treballar de:

Florista

Les competències necessàries per a aquest perfil són:

Li agrada treballar amb flors i plantes i en té coneixements (les ven, les prepara, les cuida, fa recomanacions de manteniment...), Aptituds per treballar en el servei al client (bon tracte, discreció, habilitats comunicatives, paciència, empatia), organitzada, creativitat i imaginació (prepara aparadors amb estructura bella i harmònica, fa expositors florals...), habilitats manipulatives, capacitat per treballar sota pressió, capacitat per treballar en ambients freds i humits, té força, habilitat de negociació en la compravenda, coordinació visomanual, capacitat de gestió (portar una botiga, habilitat pels nombres, aparadors nets, prepara i revisa trameses a clients...)

Els meus punts forts i els febles respecte al perfil són:

Punts forts	Punts febles
Sóc creativa i tinc imaginació	No sóc gaire minuciosa
Tinc sensibilitat artística	Sóc poc organitzada
Sóc responsable	No sóc gaire treballadora
M'agrada molt la natura	Sóc tímida
Sóc curiosa	No tinc el carnet de conduir
M'interessa el disseny	No tinc habilitat negociadora
M'agraden les manualitats	
Tinc paciència en moments d'estrès	

La **competència professional** és el conjunt de coneixements tècnics, habilitats, destreses i comportaments necessaris per a la feina.

La competència professional està formada per:

- **Competència tècnica i acadèmica (saber)**

Si es dominen les tasques i continguts d'un àmbit de treball concret, i els coneixements disciplinaris i destreses necessaris per treballar-hi.

- **Competència metodològica (saber fer)**

Si se sap reaccionar aplicant el procediment adequat a les tasques encomanades i a les irregularitats que es presenten, si es troben de forma independent vies de solució i se sap transferir adequadament les experiències adquirides a altres problemes de la feina o situacions similars.

- **Competència social (saber ser)**

Si se sap col·laborar amb altres persones de forma constructiva i es mostra un comportament orientat al grup i a una entesa interpersonal.

- **Competència participativa (saber estar)**

Si se sap participar en l'organització del lloc i l'entorn de treball, si hi ha capacitat d'organitzar, decidir, i acceptar responsabilitats.



CLAUS PER EMPRENDRE

Les competències acadèmiques (titulació, especialització, llengües i TIC) són essencials per treballar. Tots els estudis demostren que, com més expertesa, més possibilitats hi ha de trobar feina.

Figura 1.4 Els elements de la competència professional.

PASSA A L'ACCIÓ



Les teves competències clau

Les competències clau són el valor afegit de tot professional. Barcelona Treball de BcnActiva identifica 21 competències personals, les més valorades en el mercat laboral actual.

Saps quines són les teves competències més destacades? Els altres les saben reconèixer?

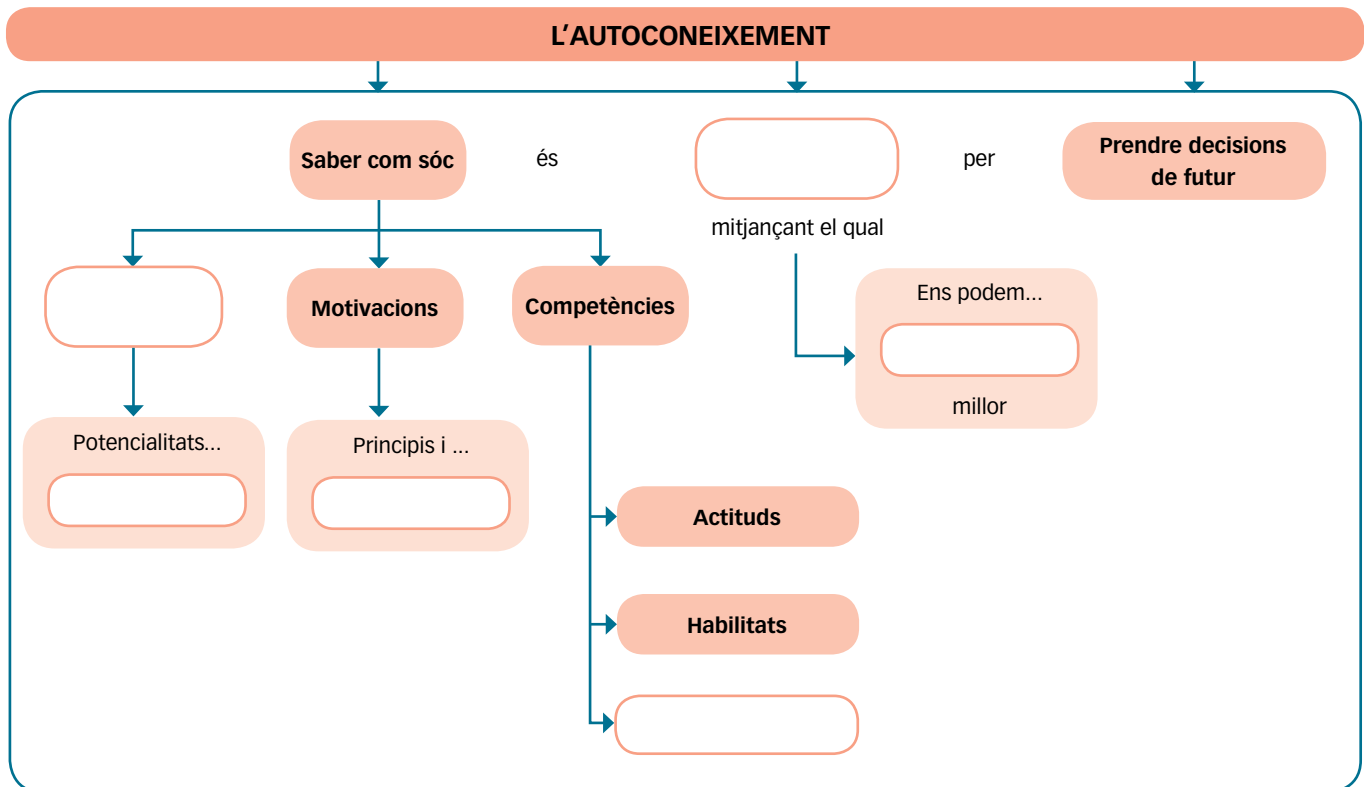
Trebal·leu en parella i, a partir del Diccionari de Competències Clau (<http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp>), feu el següent:

1. Llisteu i definiu quatre competències pròpies.
2. Llisteu i definiu quatre competències del vostre company o companya.
3. Poseu en comú i compartiu si coincideu en les competències que us heu identificat en vosaltres i les que el vostre company o companya us ha reconegut.

ACTIVITATS DE REPÀS

ESQUEMA DE CONTINGUTS

- 1 Copia al teu quadern o en un processador de textos el següent esquema dels continguts de la unitat i completa el que hi falta.



REPASSA ALLÒ ESSENCIAL

- 2 Completa en el teu quadern o en un processador de textos les frases següents:

Si tinc competència tècnica i acadèmica SABRÉ...

Si tinc competència metodològica SABRÉ FER...

Si tinc competència social SABRÉ SER...

Si tinc competència participativa SABRÉ ESTAR...

PRACTICA

- 3 Quins valors professionals t'inspiren les imatges següents? Amb quins et sents més identificat?



AMPLIA

- 4 Coneix les teves competències clau. Fes-ho entrant al Diccionari de Competències Clau de Barcelona Treball, amb l'ajut de l'assessor virtual.



http://w28.bcn.cat/___ch___/_ccd/_app.php?gAppId=ccd&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb



AUTOAVALUA'T

- 5 En cada unitat d'aquesta assignatura trobaràs aquesta secció perquè coneguis millor com ets mitjançant qüestionaris. El primer serveix perquè avaluïs la teva assertivitat, és a dir, la capacitat que tens d'expressar-te amb certesa, de manera clara i equilibrada. Per fer-ho, et proposem que responguis a cada situació utilitzant l'escala següent: 1 (sempre), 2 (moltes vegades), 3 (a vegades), 4 (molt poques vegades) i 5 (mai).

	1	2	3	4	5
1. Quan demano alguna cosa a algú, no sento cap mena de culpa ni ansietat.					
2. Si algú em demana que faci alguna cosa que no vull, em nego sentir-me culpable.					
3. Em sento bé quan parlo davant de moltes persones.					
4. Expresso la meva opinió amb confiança.					
5. Sóc capaç d'expressar amb paraules sentiments forts com la ira o la còlera.					
6. Si expresso la meva ira, ho faig sense culpar la resta.					
7. Em trobo a gust quan expresso el meu punt de vista davant dels altres.					
8. No sóc capaç de mantenir el meu posicionament quan no estic d'acord amb els altres.					
9. Reconec els meus errors.					
10. Si la conducta dels altres em crea problemes, ho faig saber als responsables.					
11. Interactuo amb facilitat amb persones que no conec sense sentir-me incòmode.					
12. Si parlo de les meves creences, ho faig sense etiquetar les dels altres («bogeria», «barbaritat»...)					
13. Confio en la gent, pensant que és competent.					
14. Confio que puc fer bé una cosa que no he fet abans					
15. Crec que les meves necessitats són tan importants com les dels altres.					

Sumant tots els punts, un resultat de 60 o més significaria que tens habilitats per gestionar situacions difícils amb una gran assertivitat. I una puntuació menor de 35 mostraria que tens grans dificultats per ser assertiu. Un punt intermedi seria una puntuació d'entre 45 i 60, característica de persones de naturalesa assertiva. I entre 35 i 45 suposaria que mostres algunes conductes assertives, però que habitualment la teva naturalesa no és així. Aquestes puntuacions són més habituals en persones que tenen un patró més agressiu.

El curriculum vitae

Llegeix l'article següent. Imagina't que et trobes en aquesta situació i prepara el teu primer currículum. Et proposem que el facis en format vídeo, com ha fet en Pau Nin (<https://www.youtube.com/watch?v=vYeu-qzAIIQ>).

1. Dividiu-vos per parelles; treballar en equip us facilitarà la tasca.
2. Prepareu un guió per a cadascun de vosaltres a partir de la pràctica que heu fet a l'activitat 1.
Aquest guió ha de recollir allò que creieu que és fonamental destacar per captar l'atenció del vostre interlocutor en un entorn professional.
3. Enregistreu un vídeo per a cadascú que duri com a màxim 1.30". El fet de tenir una bona capacitat comunicativa ajuda a captar l'interès de qui t'escolta; a més, és una habilitat emprenedora cabdal.
4. Compartiu els vídeos a l'aula i reflexioneu junts sobre els interessos, les motivacions i les competències.

Tens por del currículum en blanc? Com crear el teu primer CV

«He acabat els estudis... i no tinc "res". Què puc posar en el meu currículum?»

Qualsevol persona pot oferir al mercat laboral un bagatge en aquestes tres àrees: saber, saber fer i saber estar.

En el cas d'afrontar una primera experiència professional, d'aquestes tres àrees les que representen més valor per a la candidatura són la formació i les competències personals.



QUÈ PUC DESTACAR AL CURRÍCULUM?

Abans de redactar el currículum reflexiona sobre les **sortides professionals** a les quals pots accedir amb la teva formació. L'organització dels apartats i de la informació s'han d'estructurar **d'acord amb aquest objectiu professional**, perquè aquesta és la clau per fer un **bon màrqueting personal** i donar valor a aquells punts forts del perfil professional.

- **Formació**

El teu **valor afegit** en formació són els **coneixements actualitzats** sobre la matèria i, per tant, la possibilitat d'aplicar-los. Mostra el teu coneixement de les últimes tècniques, metodologies, conceptes...

- **Experiència**

Llista tot el que hagis fet que estigui relacionat amb **activitats d'oci, experiència sense contracte, experiència en accions de voluntariat, pràctiques** a empreses i totes aquelles habilitats tècniques que puguis aportar al teu objectiu professional.

- **Competències personals**

Diferencia't dels altres candidats emfasitzant aquest apartat. Pensa en totes les habilitats personals que has desenvolupat i que poden ser útils per al lloc de treball al qual et presentes.

- **Format original**

Identifica quin és el format més atractiu i eficaç per transmetre la informació. Recorda que hi ha diferents opcions, com per exemple fer un vídeo currículum.

Font: <http://emprenem.ara.cat/barcelonatraball/2014/03/10/primercv/comment-page-1/#comment-1547> (10/03/2014)

L'empresa és...



<http://batec-mobility.com/es>



Pau Bach

A QUÈ ES DEDICA...

Batec Mobility dissenya, fabrica i comercialitza productes innovadors concebuts per i per a persones amb discapacitat física de tot el món, amb la finalitat de facilitar-los la mobilitat.

ARA...

Ofereix tres Batecs bàsics, manual, elèctric i híbrid, però disposa d'un ampli catàleg de dispositius adaptables al 99% de les cadires de rodes existents al mercat.

Des del 2006 ha anat teixint una xarxa de distribució que li permet cobrir tot el territori estatal a través d'ortopèdies. Abans dels 2012 facturava 100.000 € i creixien un 25% cada any. Des del 2012, gràcies a haver aconseguit inversió, va començar a exportar; des d'aleshores ha anat creixent i ha arribat a facturar dos milions d'euros el 2014. L'empresa ha estat reconeguda amb diversos premis i en Pau Bach va ser un dels finalistes al Premi Jove Empresari de Catalunya 2013, que atorga l'AIJEC.

EL COMENÇAMENT...

Batec Mobility sorgeix de l'experiència personal d'en Pau Bach, tetraplègic des dels divuit anys. En Pau va haver d'enfrontar-se a una oferta d'ajudes tècniques i ortopèdia que no satisfien les seves expectatives, ni en mobilitat ni en estil de vida. A partir d'aquí va començar a idear prototips que resolguessin els seus problemes de mobilitat: dispositius acoblables a la cadira de rodes que incorporaven la tecnologia del món de la bici i dels vehicles elèctrics. El 2006, convertint els seus prototips en productes viables i comercialitzables, va néixer Batec Mobility.

HABILITATS EMPRENEDORES...

D'aquestes dues frases del Pau Bach, extreu les motivacions, interessos i habilitats que identifiqués i que hem estat treballant al llarg de la unitat.

- «Vaig començar a fabricar-me els meus propis invents. Volia alguna cosa que solucionés el meu problema bàsic: la falta de mobilitat i la dependència que em suposava.»
- «Per emprendre cal ser valent, i si no, no passa res, es poden fer altres coses. L'emprenedor ha de ser conscient dels riscos. Cal ser constant i perseverant. Es tracta més de treballar que no pas de ser un geni.»

INICIATIVA EMPRENEDORA...

Batec Mobility és una empresa social que parteix del col·lectiu de persones amb mobilitat reduïda per aconseguir un impacte social positiu creant productes que resolguin necessitats d'aquest mateix col·lectiu. Navega pel seu web i identifica els tres impactes socials positius que fan que Batec Mobility sigui considerada una empresa social.