



DEFINEIX EL TEU OBJECTIU PROFESSIONAL



Activitats
d'Orientació
Professional



www.el-despertador.com | info@el-despertador.com

Què és el Servei d'Ocupabilitat de la UAB?



Activitats
d'Orientació
Professional



Aquesta activitat està organitzada pel Servei d'Ocupabilitat de la UAB, amb la col·laboració de les Facultats i Escoles de la UAB.

El Servei d'Ocupabilitat de la UAB és aquell Servei de la Universitat que us pot ajudar a desenvolupar-vos professionalment i a fer el salt al món laboral, sempre en ocupacions vinculades als vostres estudis.

El teniu a la vostra disposició de forma gratuïta i us hi podeu adreçar si necessiteu:

- Orientació professional. Per exemple, per potenciar competències professionals, per planificar la cerca de feina, per millorar el CV o per preparar una entrevista de selecció, entre altres aspectes.
- Fer pràctiques extracurriculars o cercar ofertes laborals a l'aplicació NEXUS.

Què és el Servei d'Ocupabilitat de la UAB?



Activitats
d'Orientació
Professional



- Tenir una experiència professional internacional. El Servei disposa de programes de beques per fer pràctiques a l'estranger.
- Formar-vos en emprenedoria o obtenir assessorament especialitzat si teniu un projecte emprenedor que voleu tirar endavant.

Podeu trobar tota la informació sobre el Servei d'Ocupabilitat de la UAB al web www.uab.cat/ocupabilitat.

**Servei d'Ocupabilitat de la UAB – Unitat d'Orientació, Pràctiques i
Inserció laboral**
Plaça Cívica, Edifici RR, Planta Primera - 08193 Bellaterra (Cerdanyola
del Vallès) · Barcelona, Spain
T +34 93 586 89 70
s.ocupabilitat@uab.cat
www.uab.cat/ocupabilitat



Objectius

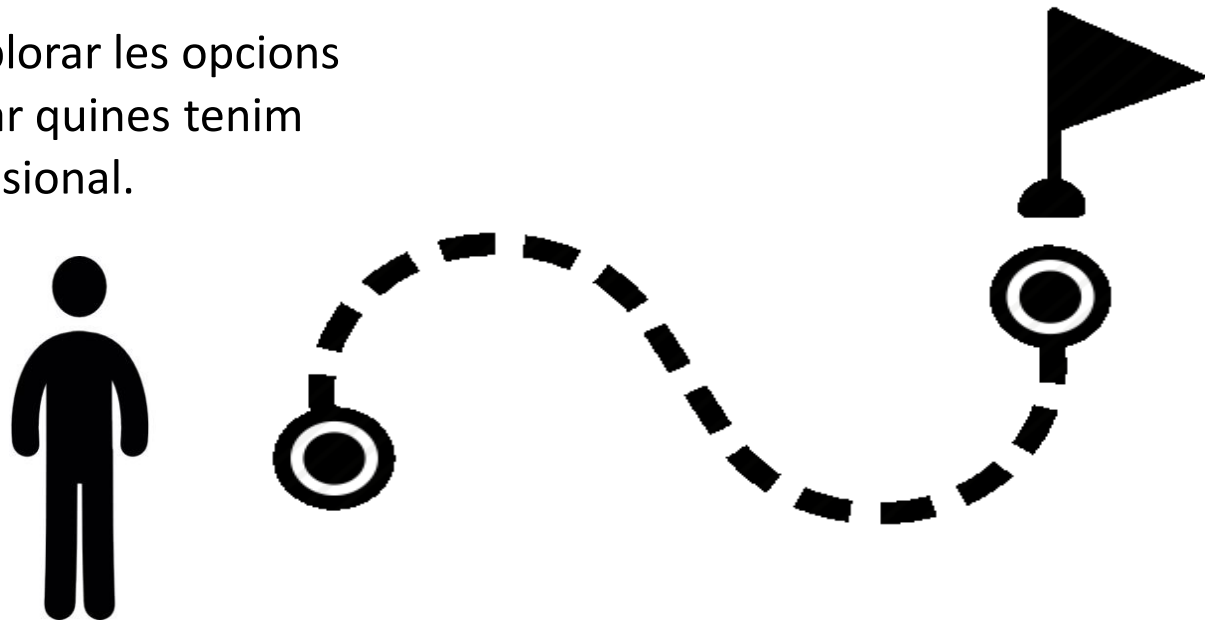
- ✓ Identificar com és un procés d'orientació i d'autoconeixement.
- ✓ Eines per explorar el meu valor afegit.
- ✓ Dissenyar una estratègia de recerca de feina.





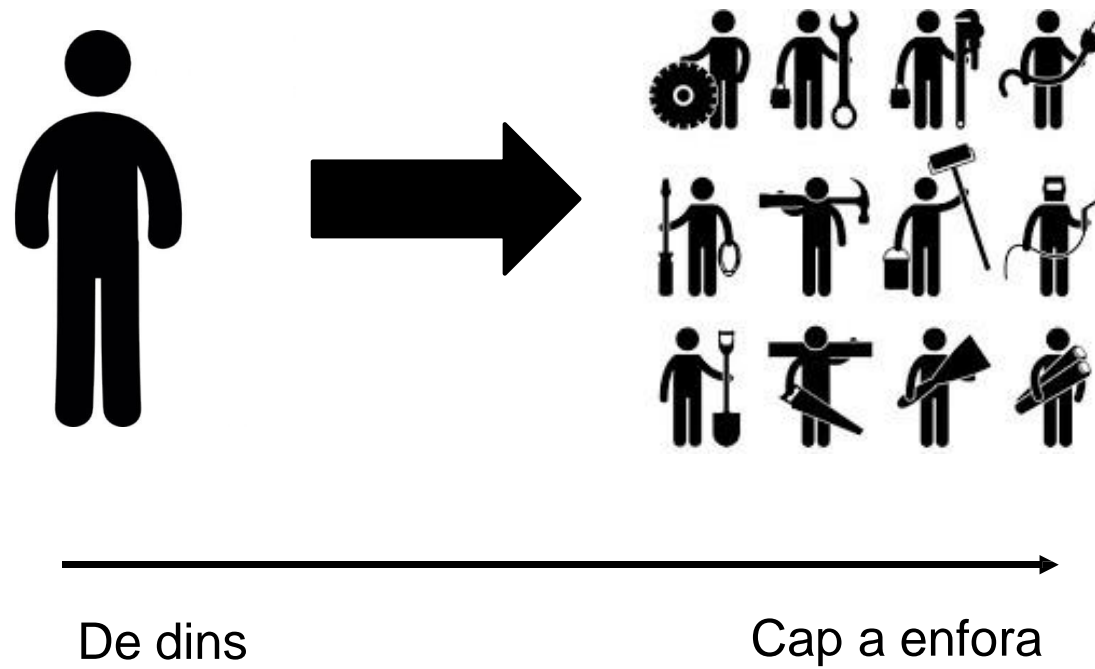
Com ens orientem?

- ✓ Acompanyar-nos a explorar les opcions d'empleabilitat i valorar quines tenim major projecció professional.





El procés d'orientació





El procés d'orientació

Què vols ser de gran?





El procés d'orientació

Què vols ^{FER}~~ser~~ de gran?



Àrees d'autoconeixement

La importància de preguntar-nos i respondre'ns des de la vivència per construir el propi itinerari, per crear un aprenentatge significatiu.





Àrees d'autoconeixement



Amb quins
recursos
compto?



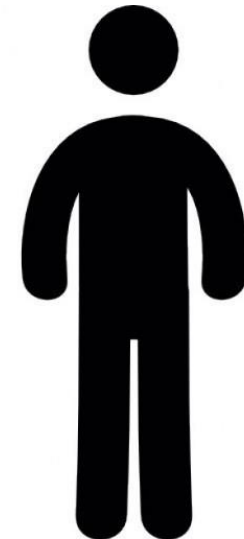
Què vull
aportar?



Quins són els
meus
interessos?



Quin tipus de
feina em crida
l'atenció?





Com ens podem acompanyar?

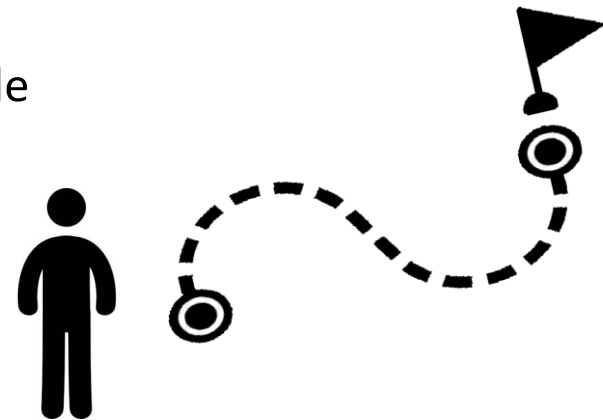
- Treballar l'**autoconeixement** per a poder indagar sobre un mateix/a.
- Cercar fonts d'informació per explorar el **mercat laboral** i investigar informació de les ocupacions relacionades.
- Construir una **xarxa col·laborativa** i de suport per a compartir dubtes i inquietuds.
- Anar concretant l'**objectiu professional** i ocupacions diana a mesura que fem camí.
- Construir eines per organitzar tota la informació que va apareixent i visualitzar el **pla d'acció**.



Objectius transversals

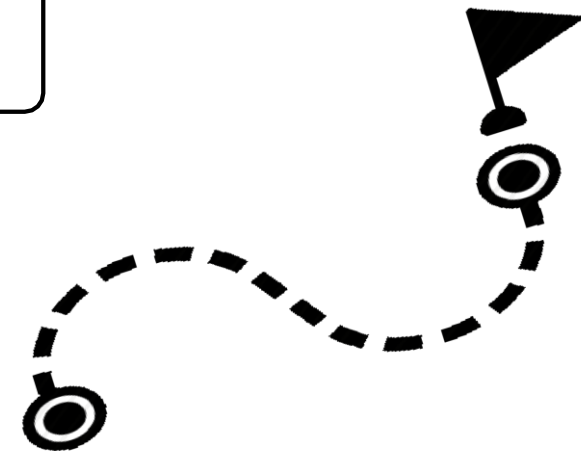
- Fomentar l'**autonomia i el compromís** en el propi projecte professional.
- Incrementar l'**autoconfiança** identificant els recursos personals i professionals
- Fomentar la **creativitat** com a recurs a l'hora de plantejar-se un camí professional

Aprenentatges que
ens seran d'utilitat en
tot el nostre projecte
professional



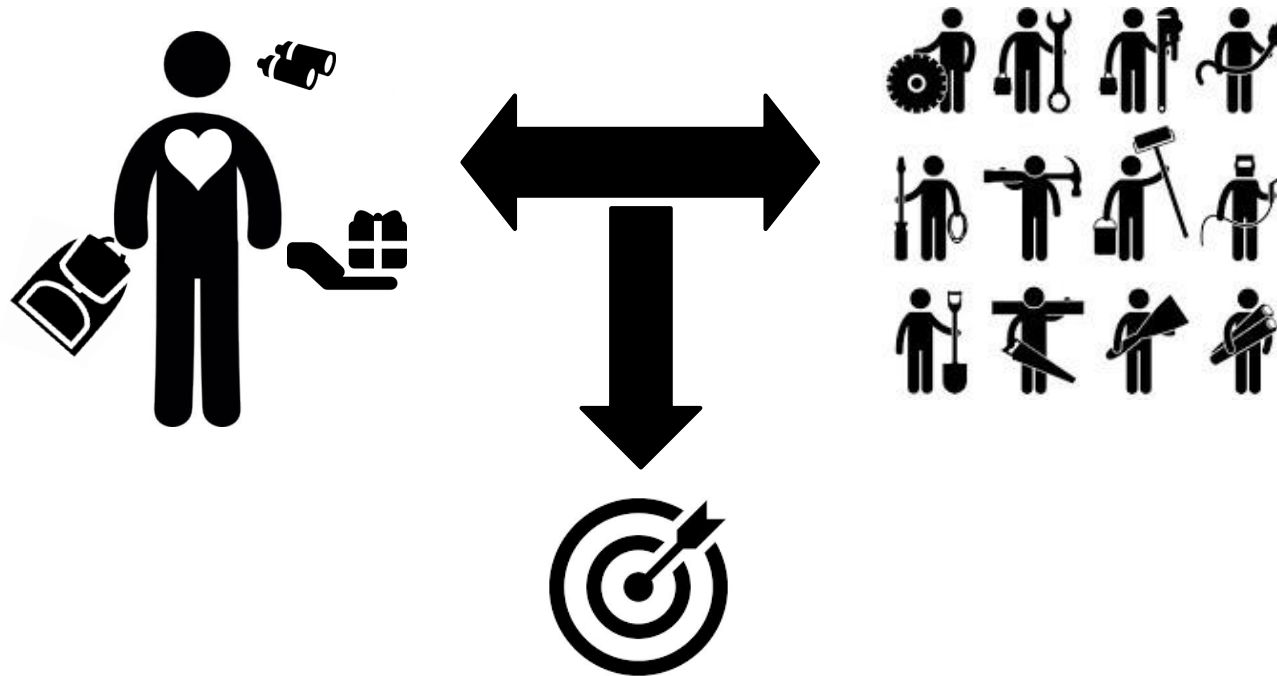


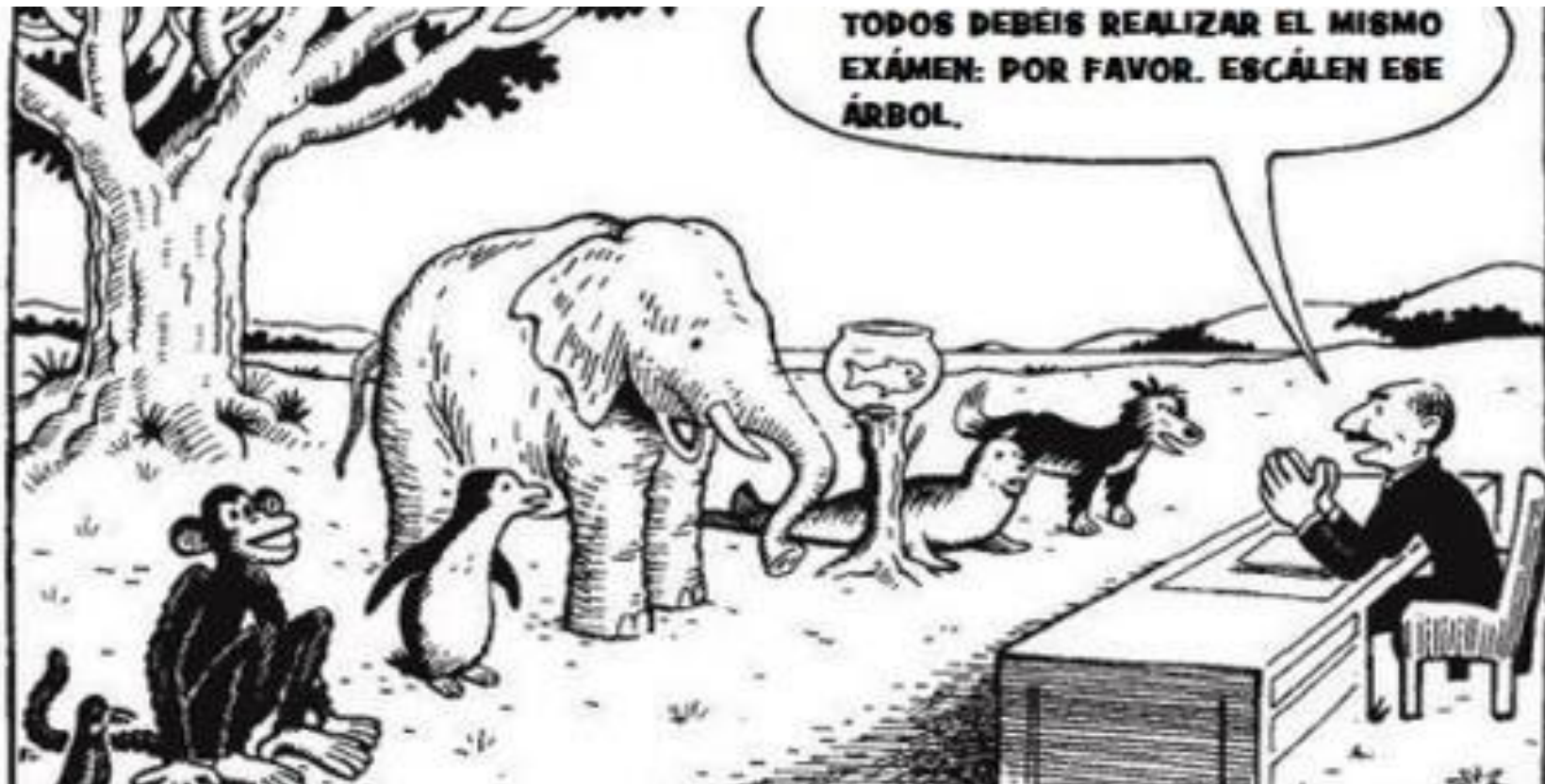
Com ens podem acompanyar?





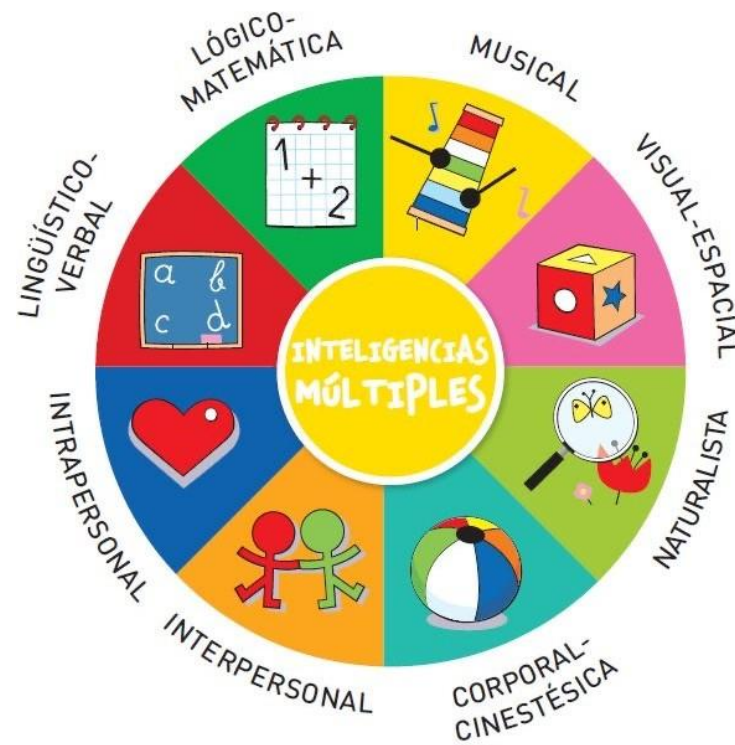
Autoconeixement + mercat laboral





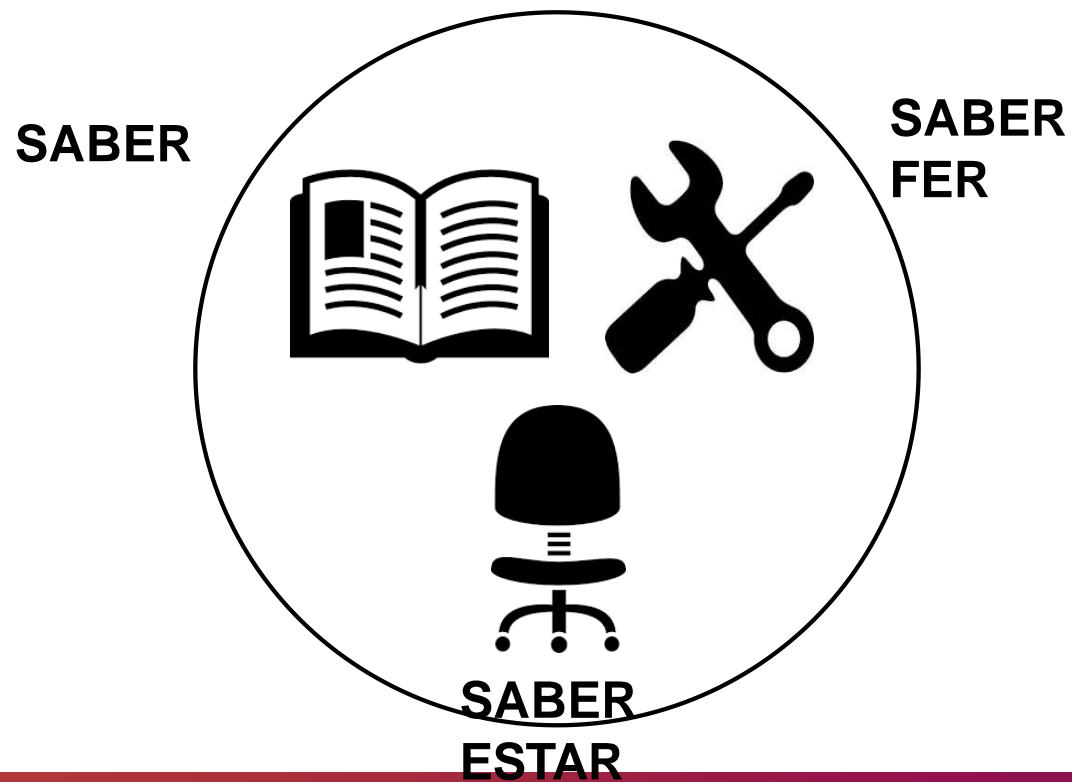


Intel·ligències múltiples





Perfil competencial i de valors





Competències clau

Aprentatge i utilització de coneixements

Autoconfiança

Autocontrol

Compromís amb l'organització

Comunicació

Creativitat

Direcció de persones

Empatia

Flexibilitat i gestió del canvi

Iniciativa

Lideratge

Negociació

Networking

Orientació a l'assoliment

Orientació al client

Orientació estratègica

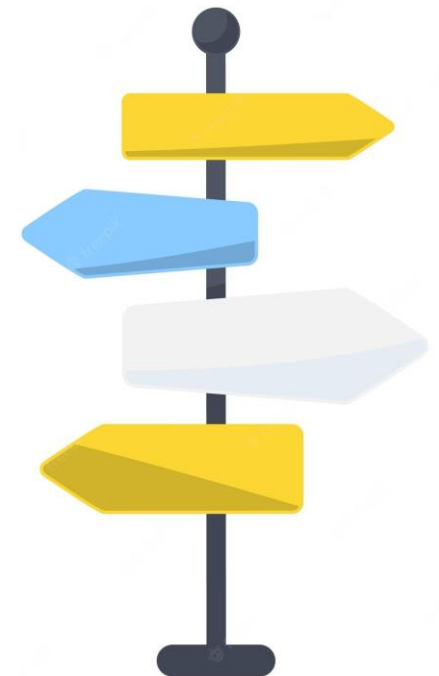
Pensament analític

Pensament conceptual

Planificació i organització

Preocupació per l'ordre i la qualitat

Treball en equip i cooperació





Eines per explorar capacitats



1. Anota 3 coses se'm donen especialment bé.
2. Tria'n 1 i explica amb el màxim de detall una situació concreta
3. Com et senties quan ho explicaves?
4. Quines competències i habilitats vas posar en joc?
5. Quines t'ha detectar el teu company/a?
6. Repeteix el mateix exercici amb les altres 2 coses canviant de company/a.

**QUÈ SE'M
DONA BÉ!!!**



Eines per explorar capacitats



REPTES VISCUTS



1. Pensa en una situació de repte.
2. Explica-la amb el màxim de detall.
3. Com et senties quan ho explicaves?
4. Quines competències i habilitats vas posar en joc?
5. Quin aprenentatge t'emportes de l'experiència?

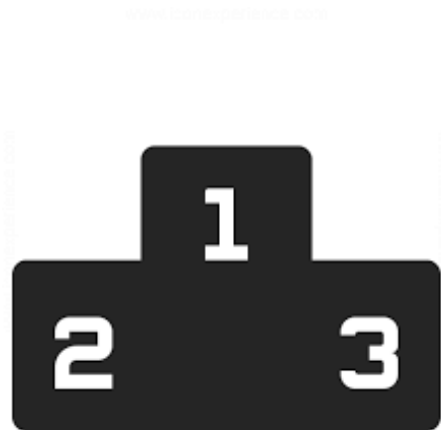
Eines per explorar capacitats



Activitats
d'Orientació
Professional



PODI COMPETENCIAL



1. Quin seria el teu podi competencial?
2. Posa un exemple de cada competència.
3. En quines àrees de coneixement i/o ocupacions creus que poden ser interessant aquestes competències?
4. En quines tasques en concret?



Eines per explorar interessos



Quines coses quan les fas et passa el temps volant?

Quines coses quan les fas t'omplen d'energia?

A què t'agradava jugar quan eres petit/a?

Quines assignatures són les que t'estan agradant més?
O t'han agradat més?



CAPACITATS

+



INTERESSOS



TALENT



Eines per explorar tipus de feina futura



Quins aspectes son importants per tu en la feina que t'agradaria fer?

Quin tipus d'ocupacions poden encaixar més?

Aspectes a **preguntar-nos**:

- Tipus d'empresa (projecte propi, startup, PIME, multinacional)
- Lloc (aire lliure, oficina, teletreball, combinació)
- Tipus de tasca (concretes, per projectes)
- Proximitat (a prop de casa, que permeti viatjar)
- Horari
- Sou
- Valors de l'empresa
- Treball individual, en grup...



Eines per explorar aportació



Activitats
d'Orientació
Professional



Quins valors són importants per a tu?

En què vols que sigui útil la teva feina?

Què t'agradaria aportar?



Escut personal

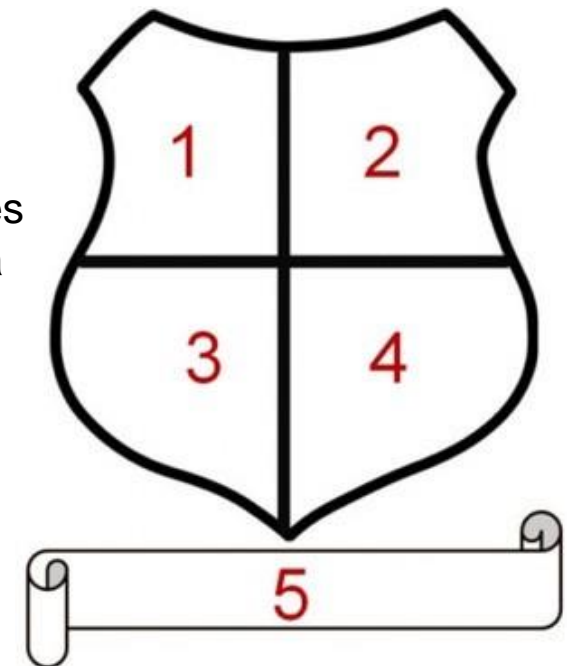
1. Les teves qualitats, competències, talents, dons...

2. Les qualitats que et retorna el teu entorn. Durant aquesta setmana preguntar almenys a 5-6 persones (com més millor) del teu entorn i de diferents àmbits (família, amics, mestres... persones de referència) quines són les teves qualitats i les escriviu aquí. De vegades l'entorn els retorna coses en negatiu. És important deixar molt clar que ens donin qualitats bones!

3. Aficions, hobbies, coses que us agrada fer.

4. Somnis i professions futures que imagineu, somieu.

5. El teu lema de vida i/o un lema personal amb el qual t'identifiquin, que us ajudi.





Disseny d'estratègia



Pas a pas





Moltes gràcies!

Jordi.esque@el-despertador.com

“Nosotros no somos lo que sabemos, somos lo que estamos dispuestos y dispuestas a aprender”

Andrew Schneider