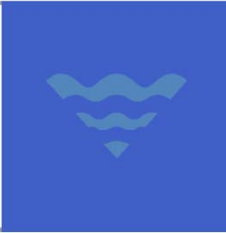


CONSELL  
COMARCAL  
DEL  
MARESME



Diputació  
Barcelona

# CONSTRUEIX EL TEU PROJECTE PROFESSIONAL I CONEIX LES OPORTUNITATS LABORALS AL MARESME

Acció de Concertació Territorial del Consell Comarcal del Maresme  
Subvencionada per la Diputació de Barcelona i cofinançada pel  
Consell Comarcal del Maresme

Octubre novembre i desembre de 2012



El contingut d'aquests materials elaborats per *Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p* està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.

**c r e s à l i d a**  
Creixement i Consolidació Empresarial

# MOTIVACIO, POSSIBILITATS I OPORTUNITATS

- Quina feina busques?
- De què t'agradaria treballar?
- Què creus que pots aportar?
- Quines oportunitats has identificat per poder treballar a curt termini?
- De què depèn que trobis feina?





# **BASES D'UN PROJECTE LABORAL/ PROFESSIONAL: LA OCUPABILITAT**

# BASES D'UN PROJECTE PROFESSIONAL

## QUÈ VULL?

**Interessos i motivacions**  
**Alternatives als objectius d'inserció o laboral/es**



## QUÈ EM DEMANA EL MERCAT LABORAL?

Quin és el **perfil professional** exigit en relació a l'objectiu laboral



## QUÈ TINC?

Factors d'incidència obtinguts de l'Anàlisi d'**ocupabilitat** (formació, experiència professional, competències clau, etc.)



## QUÈ NECESSITO?

Necessitats per la **millora de l'ocupabilitat**: punts dèbils que tinc que combatre mitjançant el desenvolupament de les competències clau per aconseguir l'objectiu.



## QUÈ PUC I VULL POSAR EN JOC?

**Temps**  
Xarxa de **recursos** personals i de l'entorn



## EL PROJECTE PROFESSIONAL

**Objectiu d'inserció o laboral** confirmat. Quins **objectius** em marco per aconseguir el que vull. Què faré per assolir-ho. El **temps disponible** i el temps **necessari**. Com **comprovar** que "ho faig bé"



# FASES PER DEFINIR EL PROJECTE PROFESSIONAL

**FASE 1: APROXIMAR-SE AL MERCAT I IDENTIFICAR ELS FACTORS D'OCUPABILITAT**



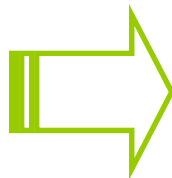
*Què vull? Què em demana el mercat? Què tinc?*

**FASE 2: DEFINIR L'OBJECTIU LABORAL** (sortida laboral, perfil professional en relació a l'objectiu a l'objectiu laboral)



*Quin és el meu objectiu laboral? Què necessito? Què tinc i estic disposat/ada a posar en joc?*

**FASE 3: DISSENYAR EL PLA PER L'EXECUSSIÓ DEL PROJECTE PROFESSIONAL**



**Objectiu laboral confirmat**  
**Fites i objectius concrets**  
**Accions**  
**Recursos**  
**Previsió del temps**  
**Previsió de resultats**



Font: Colomer, M.; Palacín, I.; Rubio, F.; *Claus tutorials, guia per a l'acompanyament i el suport tutorial* (Barcelona. 2008)

El contingut d'aquests materials elaborats per Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.



## QUÈ ES LA OCUPABILITAT?

❑ La ocupabilitat és un **indicador de la relació entre la persona i l'ocupació**, en un moment determinat de la seva vida i en un context laboral concret.

❑ La **Ocupabilitat** és:

- **Dinàmica**: Evoluciona al llarg de la vida de la persona, en paral·lel als seus canvis (d'experiència, de formació, de situació personal, de domini de competències, etc)
- **Relativa**: Un determinat nivell d'ocupabilitat sempre és en relació a un determinat treball o perfil professional, per al que tindrà unes determinades competències. Alhora, aquestes competències poden ser suficients per accedir a un treball en un context social i cultural determinat però no en un altre (tot i ésser el mateix treball).
- **Variable**: Canvia en funció de l'evolució i el comportament dels mercats econòmics i de l'impacte d'aquests en el mercat de treball.



□ **La construcció de les competències professionals** (factors competencials) depenen tant de factors de l'entorn ( factors estructurals) com de les característiques personals (factors personals), i tots tres factors defineixen alhora la ocupabilitat d'una persona:

□ L'objectiu de l'anàlisi de la ocupabilitat és saber **identificar** aquells elements que incideixen de manera significativa –ja sigui en positiu o en negatiu- en la ocupabilitat de cada una de les persones.




□ En una societat basada en la informació i el coneixement, en un mercat de treball que requereix versatilitat, flexibilitat, i adaptació als canvis, cal que la persona **desenvolupi i actualitzi les competències** de manera permanent.

□ En un context econòmic on la ocupació és inestable, el més òptim és disposar d'una **àmplia cartera de competències** i saber utilitzar-les en context de treballs molt diversificats.





# TAULA DE LA OCUPABILITAT

<b>FACTORS ESTRUCTURALS</b> 	<b>FACTORS PERSONALS</b> 	<b>FACTORS COMPETENCIALS</b> 
<p>Factors <b>econòmics, polítics i socials</b> externs</p> <p>Situació del <b>mercat laboral</b> en relació a les persones treballadores</p> <p><b>Conjuntura</b> del sector ocupacional</p> <p><b>Polítiques</b> econòmiques i socials</p> <p><b>Infraestructura</b> econòmica i social</p> <p>Factors de <b>discriminació</b></p>	<p><b>Trajectòria professional formal i informal (ocult) i posicionament professional</b> envers el sector o activitat</p> <p><b>Trajectòria formativa formal i informal</b></p> <p><b>Situació socioeconòmica</b></p> <p><b>Nivell sociocultural</b></p> <p><b>Sistema de creences</b></p> <p><b>Situació familiar (rol exercit)</b></p> <p><b>Altres</b> (estat de salut, discapacitat, gènere, violència masclista, etc).</p>	<p><b>COMPETÈNCIES TÈCNiques</b> Competències del perfil professional i empresarial</p> <p><b>COMPETÈNCIES DE BASE</b> Accés a l'ocupació Instrumentals bàsiques Instrumentals específiques</p> <p><b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b> Competències de diagnòstic Competències relacionals Competències d'afrontament</p>

Es milloren mitjançant decisions polítiques i/o canvis econòmics

Es milloren amb aprenentatges formatius, laborals, experiències personals, recursos socials i accions d'assessorament i/o acompanyament.

Font: Colomer, M.; Palacín, I.; Rubio, F.; *Claus tutorials, guia per a l'acompanyament i el suport tutorial* (Barcelona. 2008)

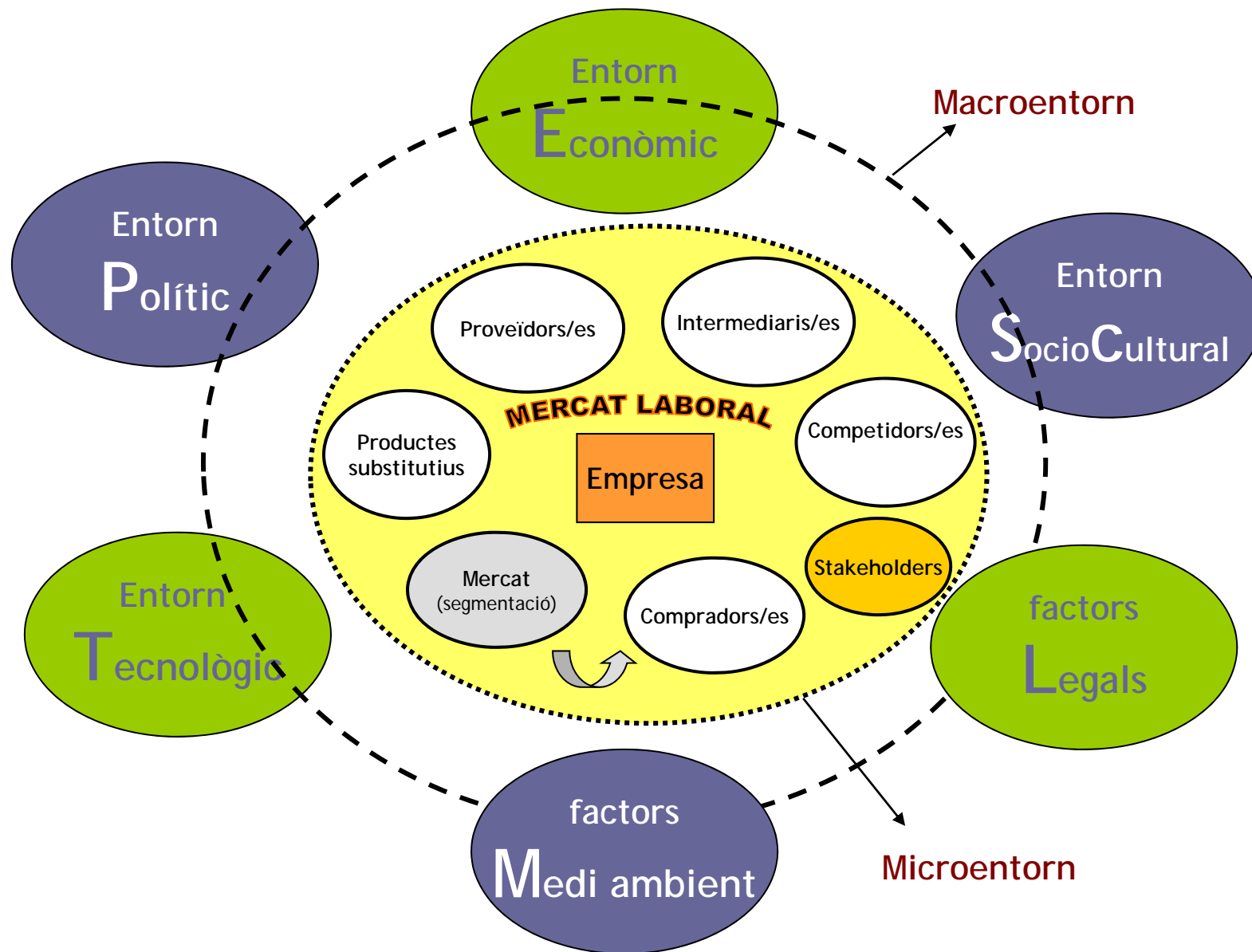


El contingut d'aquests materials elaborats per Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.



**L'ENTORN I EL  
MERCAT LABORAL**

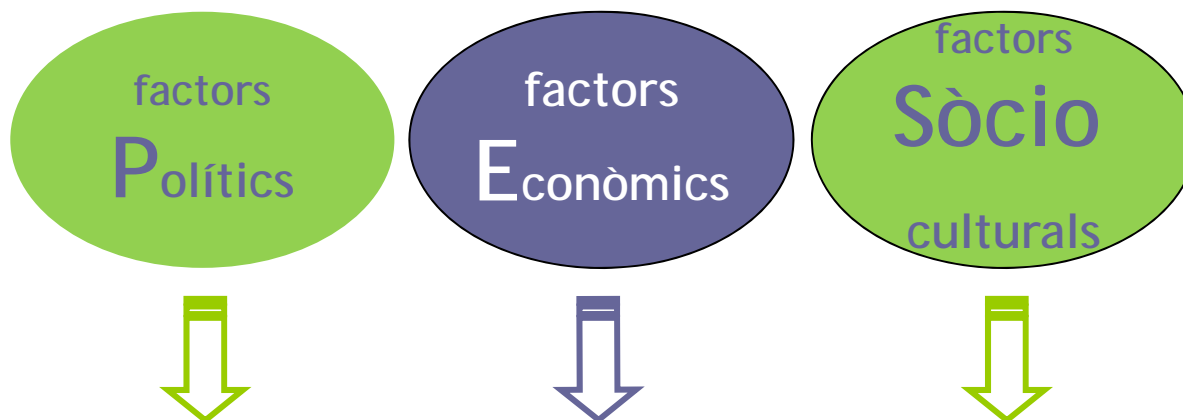
# EL MACROENTORN



Font: Saragossa, A.; Zaragoza, M.; *Elements clau d'un projecte Empresarial*. (Barcelona. 2010)



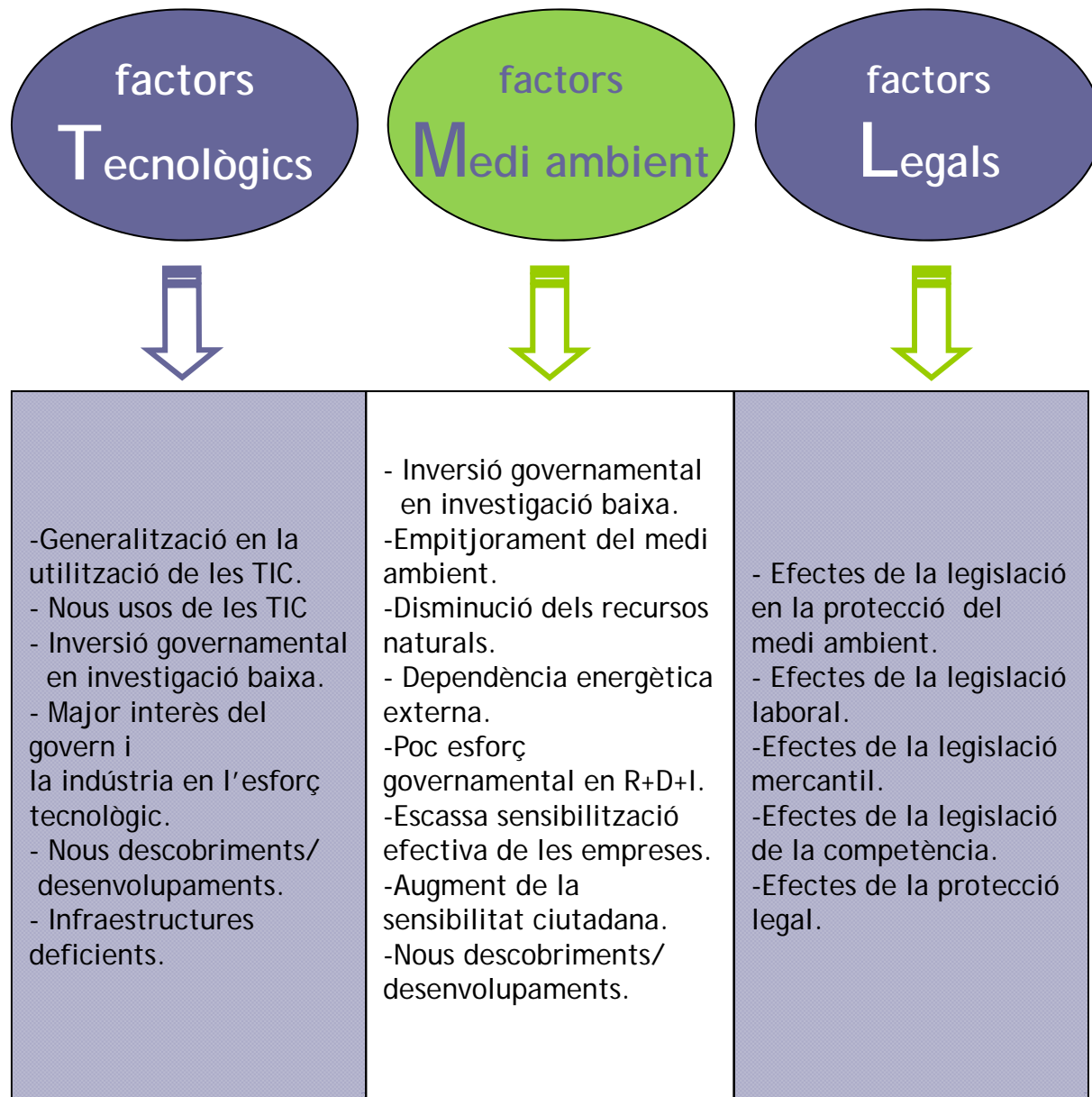
El contingut d'aquests materials elaborats per *Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p* està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Excessiva burocràcia</li> <li>- Augment dels impostos</li> <li>- Liberalització dels mercats: capital, mercaderies i serveis, laboral.</li> <li>- Poca protecció medi ambient.</li> <li>- Flexibilització del mercat aboral.</li> <li>- Dificultats per regular el mercat laboral.</li> <li>- Dificultats per mantenir l' Estat del benestar.</li> <li>- Inestabilitat política</li> <li>- Altres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cicles econòmics inestables i canviants.</li> <li>-Crisi econòmica.</li> <li>-Augment de la competència.</li> <li>-Estancament del PNB.</li> <li>-Pèrdua de la política monetària com a instrument regulador intern.</li> <li>-Perill d' Inflació.</li> <li>-Elevades taxes d'atur</li> <li>-Disminució de la Renda disponible.</li> <li>-Disponibilitat i cost de l'energia.</li> <li>-Disminució dels subsidis socials.</li> <li>-Major interès per la RSC de les empreses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inversió de la piràmide demogràfica.</li> <li>-Distribució irregular de la renda.</li> <li>- Augment del risc d'exclusió social per part de determinats grups.</li> <li>-Forta mobilitat social.</li> <li>-Canvis en l'estil de vida.</li> <li>-Canvi d' actituds respecte al treball i l'oci.</li> <li>-Elevat consumisme.</li> <li>-Dificultats en el sistema educatiu.</li> <li>-Major interès per la Responsabilitat Social</li> </ul>
--	--	--

*Adaptació dels Factors de Gerry Johnson and Kevan Scholes (2001)*





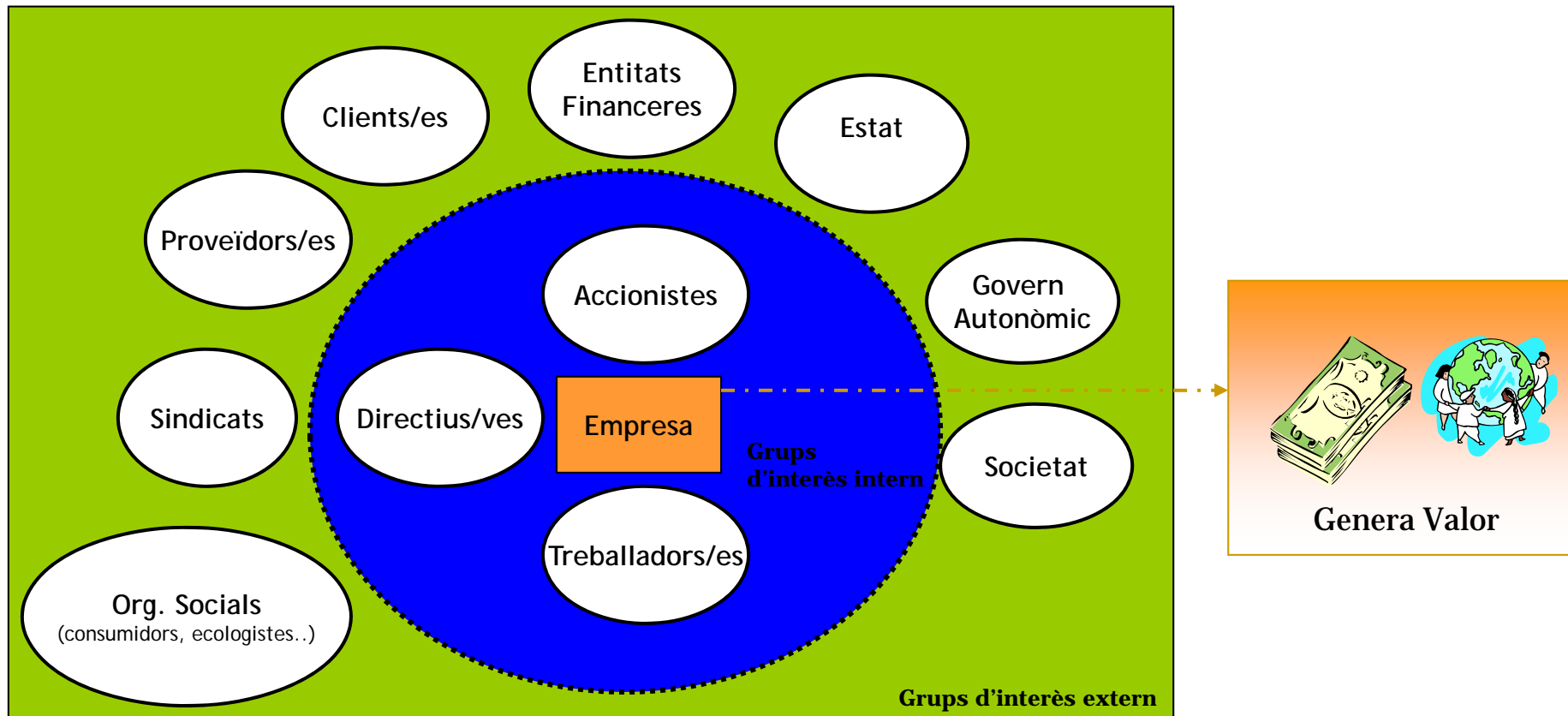
*Adaptació dels Factors de Gerry Johnson and Kevan Scholes (2001)*



# STAKEHOLDERS (Grups d'interès)

Tot col·lectiu que condicioni la capacitat de l'empresa per aconseguir els seus **objectius** i el seu **comportament**:

Entre els principals grups d'interès que entren en conflicte entre els seus objectius i els de l'empresa:



Font: L. A. Guerras, J. E. Navas (2007)



El contingut d'aquests materials elaborats per Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.

## CANVIS EN EL MERCAT LABORAL

- ❑ Processos de **globalització econòmica** i la **reorganització** internacional del treball.
- ❑ Impacte de les **noves tecnologies** (minimització de la mà d'obra qualificada, Noves oportunitats per l'autocupació, la informàtica, el teletreball, etc)
- ❑ El nou model **de l' economia del coneixement**
- ❑ El pes adquirit per **l'economia informal**
- ❑ La **flexibilització** i **desregularització** del mercat laboral.
- ❑ Les empreses han modificat les **estructures i els sistemes d'organització** del treball per tal d'adaptar-se al nou context i ésser competitius
- ❑ Aparició d'una **nova cultura contractual** (P.ex. Contractació menys segura però més possibilista)
- ❑ **El canvi i la innovació** permanent configuren estratègies que tenen un gran impacte en les relacions laborals i en les polítiques de recursos humans.





- Nous perfils professionals** amb competències transversals clau.
- Tercialització de l'economia** o potenciació del sector serveis
- Flexibilitat** de la jornada laboral
- Reducció** del personal
- Reestructuració** dels tres sectors
- Major **dinamisme** en les PIMES
- Canvi en la **piràmide de la població** (Menys joves i més població envellida)
- Canvi de **pautes culturals**
- Canvi de **perfils professionals i/o laborals**
- Ocupabilitat per **competències**.
- Nous sistemes de selecció** per competències.

## CARACTERISTIQUES DEL MERCAT LABORAL ACTUAL

- Aparició molt ràpida de **noves professions**
- **Inestabilitat** laboral
- Gran importància del **sector serveis**
- Contractació a través **d'intermediaris**
  - ETT, empreses d'elecció
- Domini de les **habilitats socials** i les **noves tecnologies**
- Importància de la formació contínua: **reciclatge**
- Importància de la **formació inicial**
- Organització complexa, necessitat de capacitat d'autonomia
- **Polivalència i versatilitat**
- **Mecanització**, robots, automatismes industrials



## QUÈ DEMANA UNA EMPRSA ACTUALMENT A UN/A TREBALLADOR/A?

- Polivalència i versatilitat
- Capacitat d'organització i habilitat negociadora
- Capacitat de treballar en equip
- Iniciativa i capacitat de preveure
- Responsabilitat
- Pro-activitat
- Adaptabilitat
- Flexibilitat
- Formació (*especialment: idiomes i informàtica*<sup>(\*)</sup>)
- Experiència
- Disposició a l'aprenentatge (Formació continuada)
- Gestió de l'estrès
- Iniciativa i creativitat

(\*) Veure: ACTIC Acreditació en competències de LA tecnologia I la Comunicació



# NOUS FILONS D'OCUPACIO: NOVES OPORTUNITATS

## – Sector del medi ambient

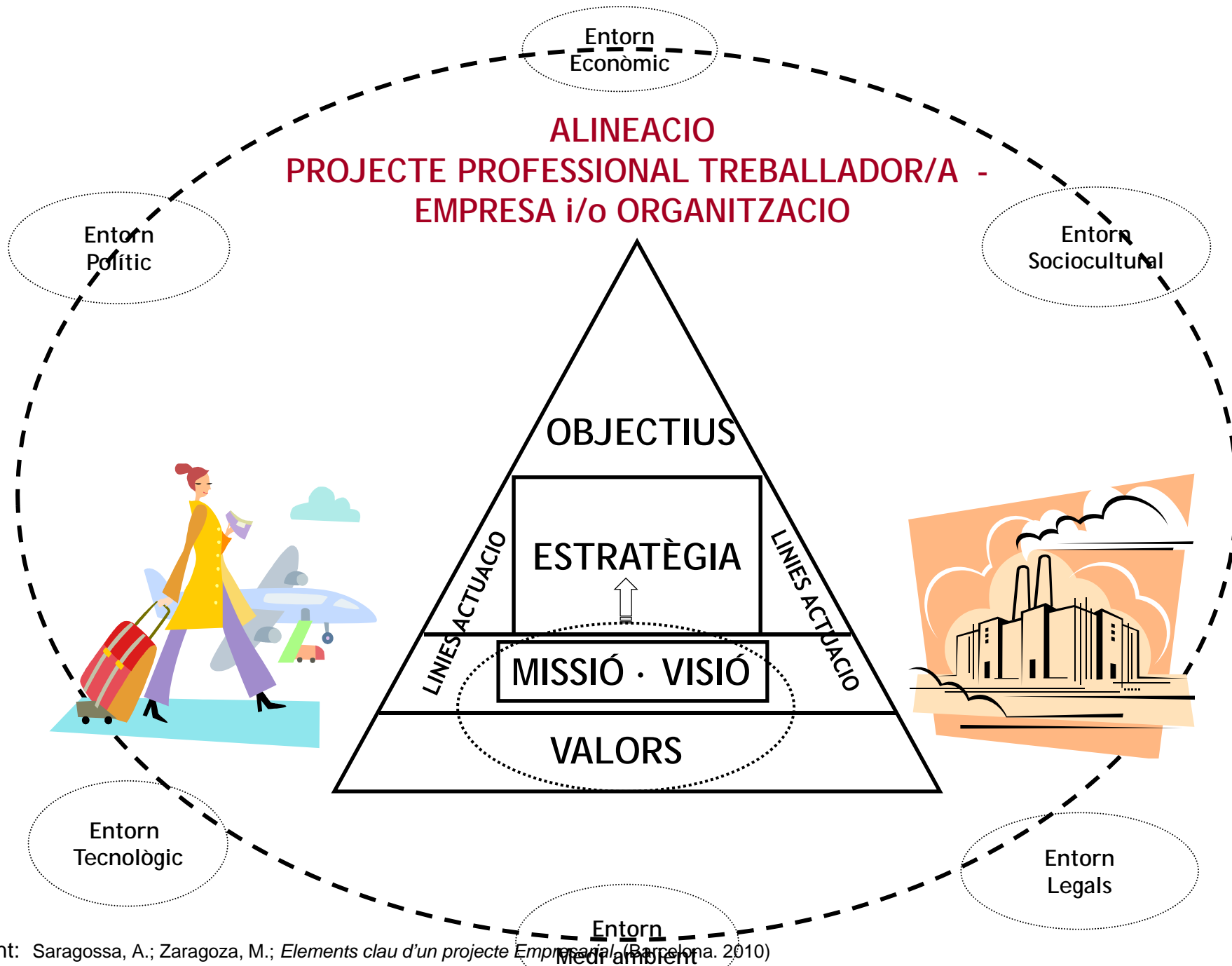
- Neteja, manteniment i conservació de boscos i periurbans
- Repoblació forestal
- Protecció del medi natural (neteja del fons marí – professió híbrida)
- Vigilància i prevenció d'incendis forestals
- Reducció de la contaminació acústica, lumínica i atmosfèrica
- Estalvi energètic. Promoció de les energies renovables.
- Instal·lació de sistemes d'energia renovable (solar, eòlica, hidràulica, biomassa,...)
- Reciclatge i tractament de residus
- Gestió d'aigües

## – Sector de les tecnologies de la informació i de la comunicació

- Alfabetització digital
- Aplicació de les TIC al turisme, comerç i altres.
- Xarxes telemàtiques
- Digitalització de documents



- Sector d'arranjament d'habitatges, equipaments i espais públics
  - Rehabilitació d'edificis i equipaments, de patrimoni cultural
  - Neteja de façanes (professió híbrida: neteja-manteniment/treballs d'alçada)
  - Obres públiques: carreteres, AVE,....
  - Venda d'articles de bricolatge
  
- Sector de dinamització i cohesió comunitària
  - Mediació social i intercultural (idiomes)
  - Atenció a persones en risc d'exclusió social
  
- Sector de serveis relacionats amb les activitats bàsiques de la vida diària
  - Prevenció i millora del hàbits de salut i higiene (drogodependències, tabaquisme,...)
  - Atenció a les persones per la millora de la conciliació de la vida familiar i laboral, serveis a domicili
  - Prevenció i atenció a la violència de gènere
  
- Sector del turisme i desenvolupament local
  - Turisme rural
  - Comerç de proximitat



**ALINEACIÓ**  
**PROJECTE PROFESSIONAL TREBALLADOR/A -**  
**EMPRESA i/o ORGANITZACIÓ**

Font: Saragossa, A.; Zaragoza, M.; *Elements clau d'un projecte Empresarial* (Barcelona. 2010)



El contingut d'aquests materials elaborats per *Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p* està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.

An illustration of a woman painter. She is wearing a white cap, a light blue shirt, and a grey skirt. She is carrying a wooden toolbox on her left side, a purple folder on her right, and a paint bucket in her right hand. A ladder is leaning against her. The background is a light yellow-green gradient.

**LES COMPETÈNCIES  
PROFESSIONALS:  
QUÈ TINC I QUÈ NECESSITO?**



# PROCES D'AVALUACIO DE COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

1. Entendre el **CONCEPTE DE COMPETÈNCIA** professional i empresarial



*Què vol dir ser competent?*



2. Obtenir el **CAPITAL COMPETENCIAL PROPI**



*Quines competències tinc?  
En quin nivell les tinc?*



3. Conèixer el **PERFIL PROFESSIONAL DE REFERÈNCIA**



*Quines competències té  
El perfil professional que  
volem assolir?*



4. Fer el **CONTRAST** entre les pròpies competències i les del perfil de referència i dissenyar un **PLA DE MILLORA** de competències professionals



*Com puc millorar i/o adquirir  
les competències  
professionals ?*

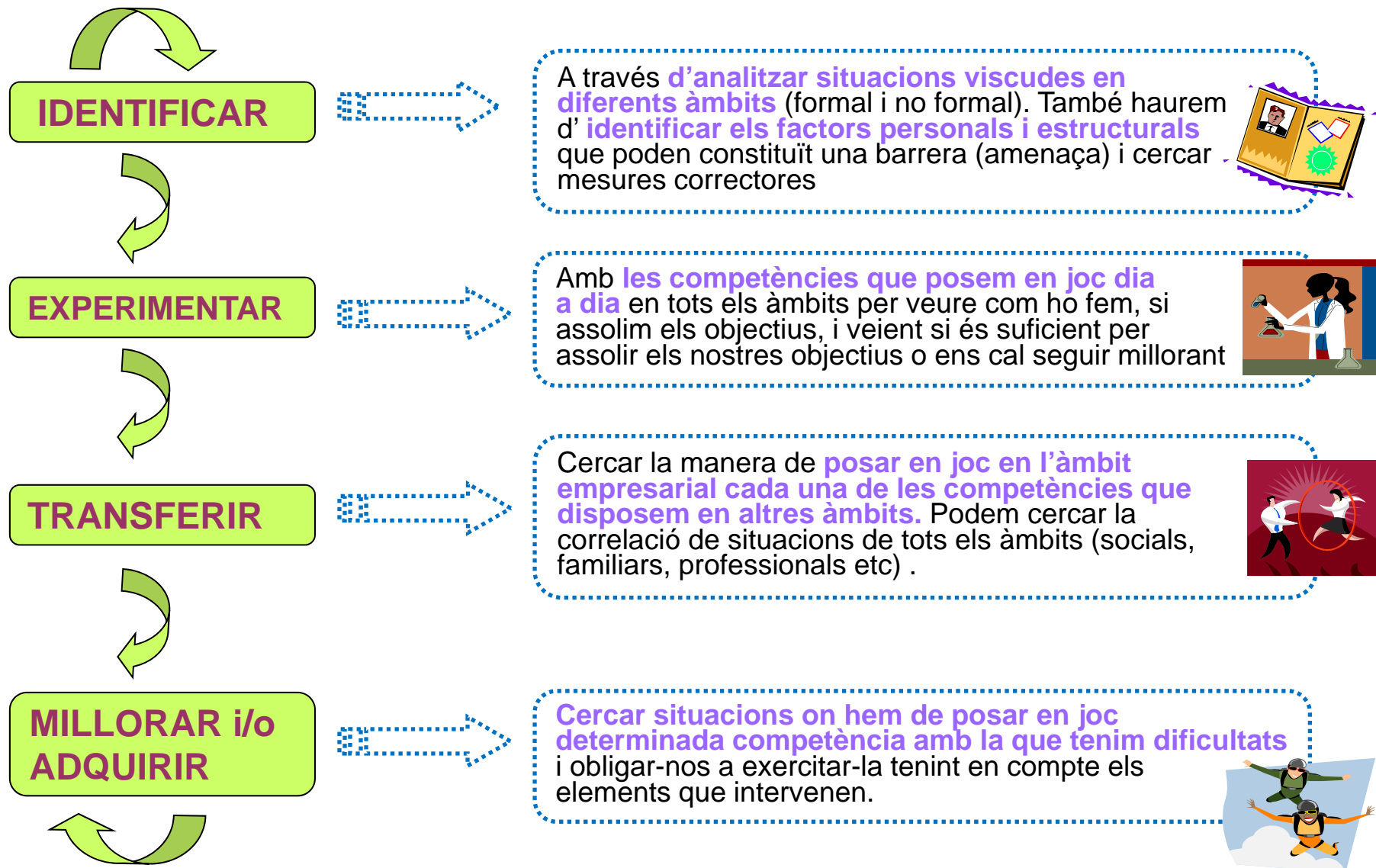


Font: Colomer, M.; Palacín, I.; Rubio, F.; *Claus tutorials, guia per a l'acompanyament i el suport tutorial* (Barcelona. 2008)



El contingut d'aquests materials elaborats per Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.

# LA CONSTRUCCIÓ DE LA COMPETÈNCIA PROFESSIONAL?



## QUÈ VOL DIR SER COMPETENT?

- Conjunt de **coneixements, habilitats, aptituds i actituds** que té cada persona
- Es posen en joc en cada **situació professional, empresarial, laboral, familiar, personal, social**, etc.
- Són recursos que adquirim a través de la **formació, l'experiència professional o empresarial, l'experiència** de vida social i en general, en totes les situacions que afrontem de forma quotidiana.
- Partint del *Model de Competències ISLOF*, les competències professionals i empresarials es classifiquen segons:

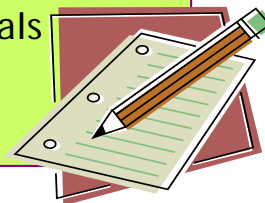
### COMPETÈNCIES TÈCNIQUES

Conjunt de **coneixements i tècniques** necessàries per desenvolupar una activitat **laboral o empresarial**



### COMPETÈNCIES DE BASE

**Coneixements bàsics** reconeguts com a requisits necessaris per a afavorir l'accés al **mercat laboral** i el desenvolupament de les tasques i funcions dels diferents perfils professionals



### COMPETÈNCIES TRANSVERSALS (1)

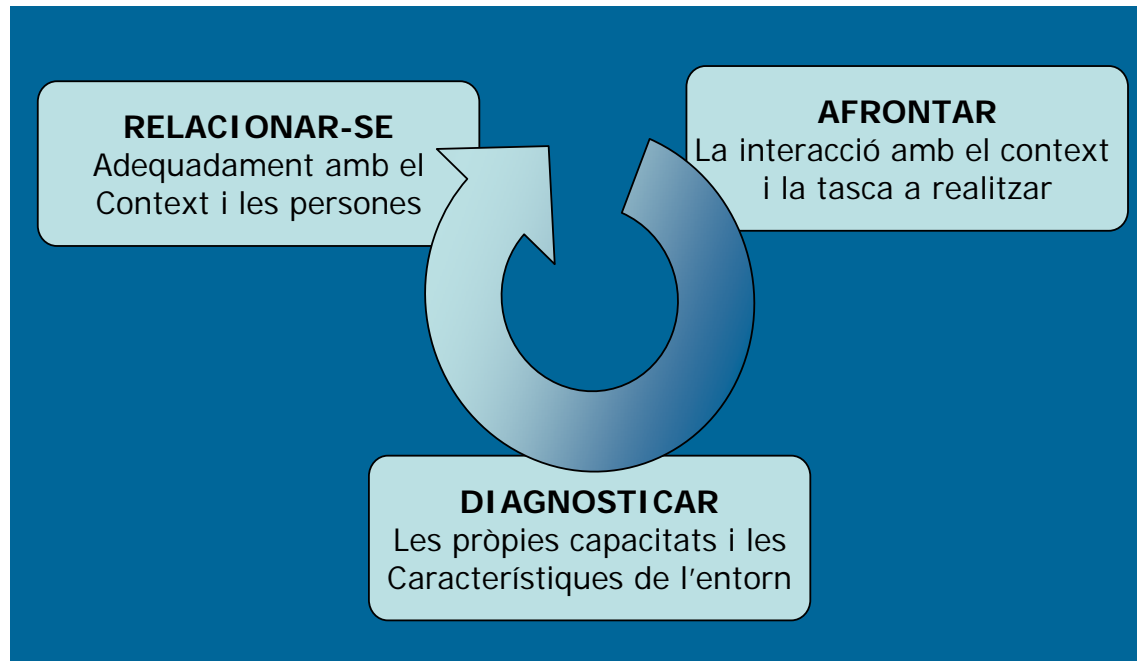
Conjunt de **capacitats, habilitats, aptituds i actituds** que posem en joc en els diferents àmbits (professional, empresarial, personal, familiar, social, etc)



(1) Veure ***Diccionari normatiu de competències transversals clau per a l'ocupabilitat de joves***. Ecas. Barcelona. Colomé, M. (2010).



# QUÈ VOL DIR SER COMPETENT?



Font: *Claus tutorials, guia per a l'acompanyament i el suport tutorial*, Colomer, M.; Palacín, I.; Rubio, F.; (Barcelona. 2008)

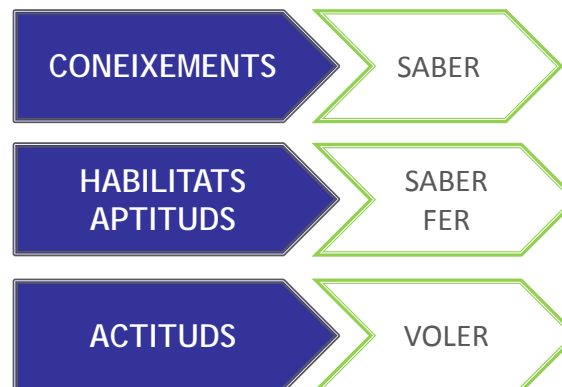


## SÓC COMPETENT?

Identificar les **CAPACITATS I ELS RECURSOS PERSONALS i PROFESSIONALS** per exercir de manera eficaç i eficient les funcions exigides per la ocupació laboral.



Fer **EMERGIR I VALORAR ELS APRENENTATGES FORMALS I NO FORMALS**, especialment els relacionats amb l'àmbit laboral, social i familiar.



## EN QUIN NIVELL SÓC COMPETENT?

Nivells de competència	Grau d'exigència professional
<i>Nivell 1</i>	Competència en la realització d'una variada gamma <b>d'activitats rutinàries o previsibles</b> .
<i>Nivell 2</i>	Competència en una àmplia gamma d'activitats laborals, realitzades en <b>diferents contextos</b> . Algunes són <b>complexes</b> . Existeix <b>certa autonomia i responsabilitat</b> individual. Sovint es requereix la col·laboració amb altres persones dins un <b>equip o grup de treball</b>
<i>Nivell 3</i>	Competència en un <b>ventall ampli i variat de tasques</b> , realitzades en diferents <b>contextos</b> , usualment <b>complexes i no rutinaris</b> . Elevat nivell de <b>responsabilitat i autonomia</b> .
<i>Nivell 4</i>	Competència en una <b>amplia gamma d'activitats complexes</b> (tècniques o professionals) desenvolupades en <b>contextos molt diversificats</b> amb un <b>alt grau de responsabilitat i autonomia</b> , amb responsabilitat pel treball <b>d'altres professionals</b> i ocasionalment sobre <b>l'assignació de recursos</b> .
<i>Nivell 5</i>	Competència que implica l'aplicació d'una gamma significativa de <b>principis fonamentals i de tècniques complexes</b> en una <b>gran varietat de contextos</b> , sovint imprevisibles. Es requereix <b>molta autonomia</b> personal. Responsabilitat freqüent en <b>l'assignació de recursos</b> , en <b>l'anàlisi, el diagnòstic, disseny, execució i avaluació de l'activitat</b> .





## EINES per analitzar les nostres competències:

La **història de vida**: posem per escrit la nostra trajectòria vital (familiar, personal, social, professional, empresarial etc) com si es tractés d'una autobiografia i seguidament anem identificant quines competències hem posat en joc en diferents situacions



Podem començar analitzant una **experiència d'èxit** (o no tant exitosa).

**Contrastar** les nostres conclusions amb la opinió de les persones del nostre entorn respecte aquestes competències que pensem que tenim o que no tenim. Podem utilitzar **test-qüestionaris** perquè les persones de l'entorn (i també nosaltres mateixes) els omplin pensant amb nosaltres.



**Formació específica** sobre determinades habilitats, on puguem treballar amb altres persones de a través de **dinàmiques de grup** conduïdes per una persona experta determinades habilitats.



**Viure en clau de competències** analitzant tots els coneixements, habilitats, aptituds i actituds que posem en joc dia a dia i en cada situació per millorar-les.





## QUÈ NECESSITO? PERFIL PROFESSIONAL REQUERIT

COMPETÈNCIES TÈCNIQUES	COMPETÈNCIES DE BASE	COMPETÈNCIES TRANSVERSALS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coneixements i tècniques entorn l'activitat a realitzar.</li> <li>- Coneixements i tècniques de les tasques relacionades amb l'activitat.</li> <li>- Altres coneixements i tècniques que disposem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivell adequat de lectura i escriptura.</li> <li>- Nivell adequat de càlcul.</li> <li>- Conèixer i utilitzar correctament les dues llengües co-oficials al territori de Catalunya (situant l'empresa a Catalunya).</li> <li>- Access al Mercat de treball.</li> <li>- Mobilitat.</li> <li>- Informàtica bàsica.</li> <li>- Idiomes</li> <li>- Competències instrumentals específiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-C. Diagnòstic               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació i valoració pròpies capacitats</li> <li>- Disposició a l'aprenentatge</li> <li>- Situar-se en el context</li> </ul> </li> <li>-C. Relació               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicació</li> <li>- Relació Interpersonal</li> <li>- Treball en equip</li> </ul> </li> <li>-C. Afrontament               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilitat</li> <li>- Adaptabilitat</li> <li>- Organització</li> <li>- Negociació</li> <li>- Gestió situacions estrès</li> <li>- Gestió de les emocions</li> <li>- Iniciativa i autonomia</li> <li>- Creativitat i innovació</li> </ul> </li> </ul>



# QUINES COMPETÈNCIES NECESSITO MILLORAR ?

Identificar el **PERFIL EMPRENEDOR DE REFERÈNCIA**



Contrastar **EL NOSTRE CAPITAL COMPETENCIAL**  
en clau de competències amb el **perfil professional  
de referència (Mapa ocupacional)**



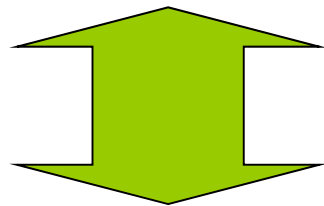
Extraure el nostre **PERFIL PROFESSIONAL** amb  
un **PLA DE MILLORA** de les competències que  
necessitem adquirir o millorar per exercir una  
ocupació.



## MAPA DE COMPETÈNCIES: FORTES

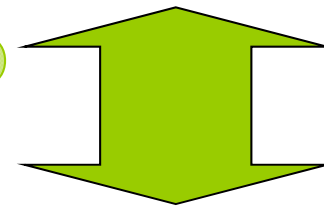
C. TÈCNiques	C. DE BASE	C. TRANSVERSALS

EVIDÈNCIES	ASPECTES DE VALOR	ESTRATÈGIES DE TRANSFERÈNCIA
<i>En quines situacions pots veure que poses en joc aquestes competències</i>	<i>Quins aspectes positius t'aporten aquestes competències fortes. Què et permeten fer.</i>	<i>Quan, on, com pots aplicar aquestes competències per a treure'n el màxim profit.</i>



## MAPA DE L' OCUPACIO

Perfil professional requerit



## MAPA DE COMPETÈNCIES A MILLORAR

C. TÈCNiques	C. DE BASE	C. TRANSVERSALS

EVIDÈNCIES	ASPECTES DE VALOR	ESTRATÈGIES DE TRANSFERÈNCIA
<i>En quines situacions pots veure que aquestes competències no les poses en joc com seria recomanable</i>	<i>Quins aspectes concrets d'aquests punts febles es poden millorar</i>	<i>Què pots fer per a millorar aquests punts febles que has detectat.</i>



## MAPA DE L'OCUPACIÓ: PERFIL PROFESSIONAL REQUERIT

### → POSSIBLES LLOCS DE FEINA DE L'OCUPACIÓ:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### → LLOC/S DE FEINA INVESTIGAT/S:

### → FUNCIONS I TASQUES:

--

### → COMPETÈNCIES VINCULADES:

C. Tècniques

C. Bàsiques

C. Transversals

Font: Colomer, M i Fló, A. Proposta Metodològica d'inserció laboral per a joves. Elaborada per ECAS (Barcelona. 2009)



El contingut d'aquests materials elaborats per *Cresàlida, Creixement i Consolidació Empresarial, s.c.p* està sota la llicència de Creative Commons Attribution 3.0.

→ CONDICIONS DE TREBALL:

Tipus d'empresa/es:	Tipus de contracte:	Conveni:	Jornada/horari:	Salari / Pagues anuals: Brut <input type="checkbox"/> Net <input type="checkbox"/>
Categoria professional:	Possibilitats de promoció:	Relacions laborals:	Condicions ambientals:	Mobilitat:

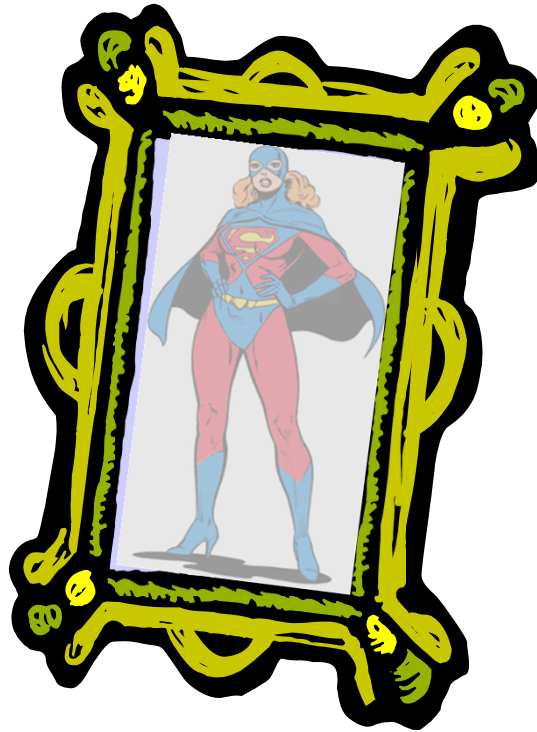
Altres:

→ REQUISITS D'ACCÉS:

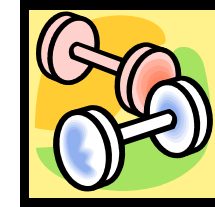
Inf or m. pe rs on al	Sexe	Edat	Trets físics concrets	Lloc de residència	Situació legal	Altres
	Titulacions (formació reglada)		Formació complementària		Idiomes o altres	
Info. sobre Cur. format	Anys d'experiència		Qualificació professional		Altres	
Info. sobre Cur. abor al						



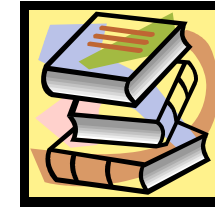
# COM PUC MILLORAR I/O ADQUIRIR LES COMPETÈNCIES?



Entrenar



Formar-se



Experimentar



Investigar



## COM PUC MILLORAR I/O ADQUIRIR LES COMPETÈNCIES?

**Formació:** actualment, existeix un gran ventall d'accions formatives, reglades i no reglades, que ens permeten adquirir i millorar competències tècniques, de base i transversals.

**Activitats socio-culturals:** moltes de les competències transversals que necessitem posar en joc en àmbits formals, es poden adquirir en àmbits informals. D'aquesta manera, totes aquelles competències de relació (relació interpersonal, comunicació i treball en equip) es poden millorar, per exemple, ampliant la nostra xarxa social, participant en activitats diverses (associacions, activitats culturals o esportives, etc).

**Processos d'assessorament, coaching o mentoring:** amb l'objectiu que altres experts ens ajudin a identificar i millorar els nostres punts febles i a potenciar els punts forts. També ens poden aportar coneixements directes que necessitem per desenvolupar en la nostra ocupació. Per exemple, podem cercar una persona experta en algun tema o empresària que ens faci de mentor i ens acompanyi en el procés de millora competencial.



## COM PUC MILLORAR I/O ADQUIRIR LES COMPETÈNCIES?

**Pràctiques professionals**, que ens permeten desenvolupar determinades competències, necessàries per exercir la nostra activitat laboral. Per exemple estades en empreses del sector, com a visitant o per realitzar unes pràctiques, la construcció de xarxes professionals i/o empresarials o també la realització de viatges per conèixer altres professionals i/o empreses d'altres països, amb l'objectiu de promoure:

- intercanvi de coneixements
- interdisciplinarietat
- cooperació
- activitats d'investigació i recerca.





## COM PUC MILLORAR I/O ADQUIRIR LES COMPETÈNCIES?

Encara que trobem feina, és important seguir desenvolupant les nostres competències:

- **afavorir un entorn d'experimentació** en el nostre lloc de treball, que ofereixi oportunitats d'aprenentatge a través per exemple, de crear noves situacions, realitzar noves activitats i funcions que a priori no teníem assignades, o fer estades en altres departaments.
- **organitzar processos d'autoaprenentatge** que permetin entrenar noves competències, a partir, per exemple, de proposar i desenvolupar nous projectes potenciant la creació d'equips autogestionats.
- **potenciar la participació** en espais diferents als que coneixem, per exemple, proposant activitats i/o projectes a altres empreses que estiguin treballant amb projectes que ens interessin.



**BASES PER LA CERCA DE FEINA:**

**LA FEINA DE BUSCAR FEINA**



## LA PLANIFICACIO DE LA RECERCA

ACCIONS I TASQUES	RECURSOS NECESSARIS	TEMPORALITZACIÓ	RESULTATS ESPERATS	SEGUIMENT RESULTATS OBTINGUTS
<b>QUÈ</b> has de fer per aconseguir allò que vols	<b>QUINS</b> recursos, eines, materials necessites per poder fer la recerca	<b>QUAN</b> Temps de què disposes, i temps que necessites per a realitzar les accions	<b>PER A QUÈ</b> Quins són els resultats que vols aconseguir	<b>COM</b> va l'execució de les accions i l'assoliment dels resultats que t'has proposat



- **Pla de recerca**: serveix per anotar les persones amb qui ens posem en contacte, plans d'acció i terminis, resultats, seguiment (trucar, agraïments, comprovar que han rebut CV), nous cursos d'acció.
- **Documents curriculars**: CV (basat en competències), carta de presentació, cartes de referència, fotocòpies de títols, de DNI. S'agilitza el procés de selecció (=imatge organitzada i professional)

# EL CURRICULUM

**Objectius:** Establir un primer **contacte amb l' empresa** i obtenir una **entrevista**.

## **Recomanacions:**

- Elaborar un CV de cada **perfil professional**
- Elaborar un CV adaptat a cada **empresa**
- Elaborar un **CV per Competències**: Reflectir tot el capital competencial obtingut al llarg de la vida, tan en àmbits formals com informals. Identificar el valor afegit que aportem. Per exemple: <http://europass.cedefop.europa.eu/es/about> o els Models que acompanyen a aquesta presentació).
- En l'apartat de l'experiència, es recomanable que a demés de la informació bàsica hi reflectim les **funcions realitzades i els objectius** assolits per l'empresa, gràcies a la nostra col·laboració.
- No existeix un **disseny** ni una extensió infal·lible, però ha de ser clar, concret, i ben estructurat. Si es mes llarg de 2-3 pàgines s'ha de poder llegir de manera transversal, ressaltant els diferents apartats i conceptes en colors i/o negretes.
- Depenent de l' extensió i del tipus i quantitat d' informació complementaria que vulguem que aparegui es poden utilitzar **Annexos**.
- **Ordenarem** l'experiència per antiguitat, de mes recent a mes antiga.
- L'acompanyarem amb una **carta de presentació** on exposarem els motius d'adreçar la nostra candidatura, un breu resum de la trajectòria ressaltant els aspectes mes rellevants i el nostre valor afegit. En la carta sol·licitarem una entrevista.

# L'ENTREVISTA PER COMPETÈNCIES

## Objectius:

- El/a o els/es entrevistadors/es plantegen una situació real o fictícia amb l'objectiu que els i les entrevistades **posin en joc les seves competències**, sobretot transversals.
- El/la entrevistador/a identifica de quina manera es posen en joc les competències clau que **el/la futur/a candidat/a transferirà al lloc de treball**.
- Generalment es realitzen a través de **dinàmiques grupals**, on hi participen més d'un candidat/a.
- És **recomanable**:
  - Gestionar l'estrès i les nostres emocions.
  - Mostrar-se col·laboratiu i participatiu en tot moment, tant amb els/es entrevistadors/es com amb la resta de persones candidates al mateix lloc de feina.
  - Mostrar-se confiat/da.
  - Ser positiu/va i entusiasta.
  - Portar la iniciativa però també saber adaptar-se a la de la resta de companys/es.
  - Comunicar-nos correctament (comunicació verbal i no verbal, escoltar activament, etc)
  - Mostrar sinceritat i empatia.
  - Contribuir a crear un ambient relaxat i agradable, independentment de la reacció de la resta de participants en la dinàmica o de l'entrevistador/a.

# CANALS I VIES DE LA RECERCA DE FEINA

## CANALS I VIES FORMALS:

- SOC i OSOC
- BORSES TREBALL: ajuntament, gremis, centres de formació, Internet, anuncis en premsa,....
- ETT
- OCUPACIÓ PÚBLICA [www.diba.es](http://www.diba.es)

## CANALS I VIES INFORMALS:

- AUTOCANDIDATURA
- XARXA DE CONTACTES
- BOCA A BOCA
- ACTIVITATS DE VOLUNTARIAT I/O PRÀCTIQUES SENSE REMUNERACIÓ.
- ASSISTÈNCIA A ACTES I JORNADES D'INTERÈS

A través de totes les **activitats que puguem realitzar formals i informals** podrem conèixer experts/as, entitats, organismes o empreses, persones afines, etc, que poden sol·licitar la nostra col·laboració professional a mig i llarg termini.

A partir de totes les **activitats que hem proposat en l'apartat del Pla de millora** podem identificar oportunitats laborals i/o ampliar la nostra xarxa per obtenir contactes.



## BIBLIOGRAFIA

- Colomé, M. (2010) *Diccionari normatiu de competències transversals clau per a l'ocupabilitat de joves*. Ecas. Barcelona
- Colomé, M; Palací, I; Rubio, F. (2008) *Claus Tutorials. Guia per l'acompanyament i el suport tutorial*. Surt i Departament de Treball. Barcelona.
- Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet (2005). *Guia Tècnica per a l'Orientació Laboral. Procediments i metodologies*. Fons Social Europeu – Unió Europea. Departament de Treball i Indústria de la Generalitat de Catalunya.
- Alles, M. (2005 -2a ed.) *Gestión por competencias. El diccionario*. Ed. Granica. Buenos Aires.
- Blanco Prieto, A. (2007) *Trabajadores competentes. Introducción y reflexiones sobre la gestión de recursos humanos por competencias*. Esic ediciones. Madrid.





## ADRECES D'INTERÈS

CONSELL COMARCAL DEL MARESME: [www.ccmaresme.cat](http://www.ccmaresme.cat)

Diccionari de competències de Martha Alles:

<http://www.scribd.com/doc/9675960/Diccionario-Competencias-Laborales-Martha-Alles>

Barcelona Activa: <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/>

Diccionari de competències clau

<http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp?idnivell1=quatrezerocincsis>

Diccionari Europeu: <http://www.disco-tools.eu/>

Altres diccionari de competències:

[http://www.bcentral.cl/licitaciones/pdf/2009/L09022\\_Diccionario.pdf](http://www.bcentral.cl/licitaciones/pdf/2009/L09022_Diccionario.pdf)

<http://www.redes->

[cepalcala.org/inspector/DOCUMENTOS%20Y%20LIBROS/COMPETENCIAS/DICCIONARIO%20DE%20COMPETENCIAS.pdf](http://www.redes-cepalcala.org/inspector/DOCUMENTOS%20Y%20LIBROS/COMPETENCIAS/DICCIONARIO%20DE%20COMPETENCIAS.pdf)

<http://imo.paeria.cat/competencies/index.php>

