

COM DISSENYAR EL TEU PROJECTE PROFESSIONAL.

S'entén per **projecte professional**, la reflexió que una persona realitza al voltant de la seva situació professional, definint els seus objectius en l' àmbit laboral i establint un pla d' actuació adreçat a la consecució dels seus objectius.

Per a la seva elaboració has de seguir les indicacions del següent guió.

És important destacar que el seu objectiu és ajudar-te a reflexionar sobre el teu futur professional, realitzant un autoanàlisi sobre la teva situació personal i professional, per elaborar un pla d'actuació entorn de la teva futura vida professional.

Per a realitzar la reflexió sobre el diagnòstic de la nostre situació i sobre els objectius professionals que ens podem marcar, analitzarem diversos aspectes relacionats amb ells.

1.- DIAGNÒSTIC DE LA SITUACIÓ

Començarem per reflexionar al voltant de les nostres **FORTALESES (punts forts)**, definint-les en clau positiva:

- a) **Característiques personals:** Fes un llistat amb 5 adjectius o termes que millor defineixin la teva personalitat o les teves qualitats personals. Sempre han de ser de caràcter positiu i que puguin ser necessàries en l'àmbit del treball

A manera d'ajuda t'ofereixo una relació de qualitats o trets:

Oberta	Convincent	Fidel	Polivalent
Activa	Cordial	Ferm	Ponderada
Amable	Creativa	Flexible	Positiva
Ambiciosa	Critica	Formal	Practica
Analítica	Acurada	Honesta	Previnguda
Animosa	Complidora	Imaginativa	Precisa
Assertiva	Decidida	Implicada	Productiva
Atenta	Delegadora	Justa	Proactiva
Capaç	Desembolicada	Laboriosa	Prudent
Cauta	Dialogant	Lleial	Puntual
Clara	Diplomàtica	Lògica	Ràpida
Coherent	Discreta	Madura	Raonable
Col·laboradora	Equànime	Manyosa	Recta
Compromesa	Eficaç	Metòdica	Reflexiva
Amb autocontrol	Eficient	Minuciosa	Resolutiva
Amb caràcter	Empàtica	Motivadora	Respectuosa
Amb criteri	Emprenedora	Negociadora	Responsable
Amb tacte	Enèrgica	No problemàtica	Segura
Amb visió comercial	Lliurada	Objectiva	Assenyada
Conciliadora	Entusiasta	Optimista	Serena
Concreta	Estable	Ordenada	Sincera
Confiança si mateixa	Ètica	Organitzada	Tolerant
Conscient	Exigent	Pacient	Treballadora
Constant	Extravertida	Persistent	Tracte agradable
Constructiva	Fiable	Persuasiva	Voluntariosa

- b) **Capacitats pròpies:** Fes un llistat amb aquelles aptituds, habilitats o destreses que tinguis i que poden ser necessàries en l'àmbit del treball.

--

A manera d'ajuda aquí tens una relació de possibles capacitats o aptituds:

Aptituds	Descripció
ARTÍSTIQUES	Habilitat per a manegar, combinar, representar colors, dibuixos, materials, dissenys, tocar instruments, dansar, cantar...
CIENTIFIQUES	Habilitat per a observar, experimentar, extreure conclusions, anant més enllà del que captem a simple vista
CREATIVITAT	Habilitat per a inventar, innovar, realitzar coses noves, ser original
ESPAICIALS	Habilitat per a representar i entendre dibuixos en dues o tres dimensions, per a orientar-se a la ciutat, camp...
LIDERATGE	Habilitat per a influir en els pensaments i accions dels altres, parlant amb l'exemple
MANUALS	Habilitat per a realitzar tota classe de treballs en els quals s'utilitzin els dits i les mans i que requereixin precisió en els moviments
MECÀNIQUES	Habilitat per a utilitzar eines, comprendre i reparar útils mecànics
MEMÒRIA	Habilitat per a recordar i repetir fets, imatges, sons, dades en general
NUMÈRIQUES	Habilitat per a operar amb números, realitzar operacions numèriques mentals o amb ajuda d'altres materials...
SOCIALS	Habilitat per a ajudar a uns altres a resoldre problemes socials o personals, preocupar-se pels altres, relacionar-se amb diferents personesals, ser empàtic...
TREBALL EN EQUIP	Habilitat per a participar en un equip de treball per a aconseguir certs objectius i fins i tot liderar-lo
COMUNICACIÓ ORAL	Habilitat per a comprendre i expressar-se oralment. Parlar en públic
COMUNICACIÓ ESCRITA	Habilitat per a expressar-se per escrit, comprendre textos...
RAONAMENT	Habilitat per a comprendre o descobrir la lògica dels fets, situacions problemàtica,
RESOLUCIÓ DE PROBLEMES	Habilitat per a resoldre problemes a partir de l'anàlisi d'una situació seguint un procés racional, i posant en pràctiques les solucions
FLEXIBILITAT	Capacitat per a adaptar-se a l'entorn, als canvis...
APRENTATGE	Capacitat per a assimilar i posar en pràctica nous coneixements, tecnologies, etc.

- c) **Coneixements adquirits:** Fes un llistat amb la formació que tens (reglada i no reglada), així com altres coneixements: idiomes, informàtica... Inclou també la teva experiència laboral, si és que la tens. Es poden incloure tot tipus d'experiències: en el camp que busquem, en altres camps, pràctiques, negocis familiars, voluntariat, beques, treball per a amistats...Aquest llistat bàsic ens servirà, posteriorment, per a realitzar el Currículum Vitae, amb més detall.

--

d) **FEBLESES (Punts febles):** Identifica quins són els teus punts febles (característiques personals, capacitats o habilitats, formació, experiència, idiomes, edat, situació personal) AJUDA. TAULA PÀGINA 4.

e) **AMENACES:** Identifica aquells aspectes negatius de l'entorn (personal, professional, econòmic, sectorial...) que consideris poden suposar una amenaça per a tu i el teu objectiu professional. AJUDA. TAULA PÀGINA 4.

f) **OPORTUNITATS:** Identifica aquells aspectes positius de l'entorn (personal, professional, econòmic, sectorial...) que consideris poden suposar una oportunitat per a tu i el teu objectiu professional. AJUDA. TAULA PÀGINA 4.

PUNTS FEBLES	
<ul style="list-style-type: none">• Caràcter• Habilitats• Formació (insuficient, inadequada, obsoleta)• Desconeixement d'idiomes• Poca experiència (general o en el sector)	<ul style="list-style-type: none">• Edat (massa jove / major)• Poca disposició / poca motivació• Problemes personals• Uns altres
AMENACES	OPORTUNITATS
<ul style="list-style-type: none">• Crisi econòmica general• Crisi en el sector• Dolentes perspectives per al sector (activitat en declivi)• Estudis amb poques sortides professionals• Molt treball no declarat• Moltes competència altres titulats• Retard de l'edat de jubilació• Situació familiar• Falta de suport de família, amics• Mancada de contactes• En l'entorn més pròxim no hi hagi empreses• Treball dur• Poca estabilitat en el sector• Salaris baixos en el sector• Dificultats per a buscar treball fos• Falta de temps (per a formar-me)• Uns altres	<ul style="list-style-type: none">• Bona situació econòmica general• Bona situació en el sector malgrat la crisi• Bones perspectives de futur per al sector (activitat emergent)• Moltes empreses en l'entorn més pròxim• Necessitat de relleu generacional en les empreses• Suport de la família, amics• Bons contactes• Salaris alts en el sector• Possibilitats de promoció en el sector• Oportunitats per a buscar treball en l'exterior• Estudis amb bones sortides professionals• Temps (per a formar-me)• Uns altres

2.- OBJECTIU o METES PROFESSIONALS

Defineix com és el teu **objectiu professional** tenint en compte les següents qüestions:

- Termini d'incorporació al treball

T'has fixat un termini per a incorporar-te al treball? Si és així, Quin és aquest termini? Si tens altres plans, indica'ls.

- Tipus d'activitat

Defineix o identifica el lloc de treball que millor s'adequa a les teves possibilitats i gustos personals. Poden ser varis.

- Tasques a desenvolupar

Una vegada identificat el lloc, Quines tasques o treballs realitzaries en aquest?

-Condicions econòmiques

Quines serien les condicions econòmiques que acceptaries en aquest moment? Si vols quantificar-ho, indica una quantitat (o interval) mensual bruta o neta. També pots indicar les condicions que acceptaries a mitjà termini.

-Condiciones físiques

Com t'imagines l'entorn físic del teu lloc de treball? Tracta de visualitzar-ho i descriure-ho (on treballaràs, amb que equips, condicions ambientals...)

- La jornada de treball: horari, treball nocturn, festius, relleus, caps de setmana....

Tens preferència per algun horari? Jornada partida o jornada continuada? Acceptaries un treball en horari nocturn o a relleus? Acceptaries treballar caps de setmanes i/o festius? Acceptaries contractes a temps parcial? Sota quines condicions? Raona les teves respostes.

- Altres condicions del treball

Prefereixes treballar sol o en equip? T'agradaria un treball de cara al públic? Prefereixes un treball repetitiu o un variat? Prefereixes un treball sedentari o un en moviment? T'agradaria treballar a l'aire lliure? Prefereixes un treball predictable (que sempre sàpigues el treball que faràs en un futur pròxim) o un impredecible? Raona les teves respostes.

- Nivell de autonomia

Quin és el nivell d'autonomia que t'agradaria tenir respecte als teus superiors (prendre decisions, organitzar el teu treball...), ara o en un futur? Raona la teva resposta.

- Responsabilitat sobre altres persones

T'agradaria tenir responsabilitat sobre altres persones com a encarregat, comandament intermedi..., ara o en un futur? Raona la teva resposta.

- Tipus de relació laboral

Quin tipus de relació laboral t'agradaria tenir? Per compte d'altri, per compte propi, funcionari...? T'agradaria canviar en un futur? Raona les teves respostes.

- Tipus d'empresa

En quin tipus d'empresa t'agradaria treballar quant a la grandària, gran, mitjana o petita? Raona la teva resposta.

- Disponibilitat per a desplaçar-te

Estaries disposat a desplaçar-te diàriament per un lloc de treball? Quina distància (en km. o temps)? Acceptaries un treball que t'obligués a anar a viure a una altra ciutat? Acceptaries un treball a l'estranger? Acceptaries un treball en el qual haguessis de fer viatges amb assiduitat? Raona les teves respostes.

- Motivació

Quins són els factors que més et motiven en el treball? Quins són els que més et desmotiven?

- El que busquen les empreses

Què creus que és el que més valoren en una empresa a l'hora de contractar a algú?

- Treballar en activitats no relacionades amb els estudis

Estaries disposat a acceptar treballs no relacionats amb el que has estudiat? Només provisionalment? Raona les teves respostes.

- Treball no remunerat

Estaries disposat a treballar pel bé de tots en alguna associació o grup organitzat sense rebre cap salari a canvi? I si comportés experiència professional per a tú?

- Situació personal

Plans familiars, parella, fills... Com creus que afectaria el teu treball en un futur? Com ho afrontaries?

- Objectius professionals a mitjà i llarg termini (p. ex. 5 anys)

Com et veus, professionalment, d'aquí a 5 anys, per exemple? Visualitza aquesta situació.

- Significat personal del treball

Quin significat té per a tu el treball? Una forma de guanyar diners? Una activitat necessària per a fer plans per al futur? Una manera d'aconseguir el reconeixement dels altres? Una forma de realitzar-se com a persona? Altres significats? Raona la teva resposta.

- Necessitats de formació reglada i no reglada.

Has detectat que necessites formació addicional? En quines àrees? Tens pensat dur a terme alguna acció formativa concreta?

- Coneixes les diferents alternatives formatives que tens al teu abast?

-Quin és el temps necessari per a completar la formació que necessites?

-Quins són els costos econòmics i/o personals que implicarà formar-te en allò que necessites?