

A continuació et proposem altres activitats per continuar explorant i identificant les teves competències... Llegeix-les atentament i realitza les que creguis que et poden ser d'utilitat.

1

NOM ACTIVITAT: Autoimatge i imatge que projectem a la resta

FINALITAT: Contrastar la imatge pròpia que tenim amb la que tenen les persones del nostre entorn.

DESENVOLUPAMENT:

La imatge que tenim de nosaltres de vegades és molt ajustada a la que projectem però altres vegades no tant... Per seguir explorant sobre les teves competències pots realitzar el següent exercici:

- ▶ Escribeu en un paper 3 activitats que creus que fas bé i 3 habilitats o capacitats que creus que tens prou desenvolupades.
- ▶ Tria tres persones que et coneguin bé (intenta que siguin persones d'àmbits de la teva vida diferents com per exemple una amistat, un familiar i algun/a excompany/a de feina) i demana'ls que facin el mateix: que pensin 3 activitats que se't donen bé i 3 habilitats o capacitats que tens desenvolupades.
- ▶ Després contrasta la informació:
 - Han coincidit entre ells/es?
 - Han coincidit amb tu?
 - Han posat alguna activitat o habilitat que no t'havies ni plantejat?
 - Et sents identificat/da?
 - Si no han coincidit amb tu, analitza perquè poden tenir aquesta imatge teva. Què projectes? Perquè i per a què?
 - Després d'aquest exercici quines competències destacaries i perquè?
- ▶ Per acabar, selecciona la informació que t'interessi per completar el teu mapa de competències.

2

NOM ACTIVITAT: Eines per a identificar competències

FINALITAT: Identificar el propi capital competencial i les possibles àrees de millora mitjançant eines i recursos de la xarxa.

DESENVOLUPAMENT: En ocasions es pot fer difícil recuperar i identificar les competències que hem anat adquirint a través de la nostra experiència. Hi ha algunes eines i recursos disponibles a diferents webs que et poden ajudar a fer aquest treball. A aquí te'n proposem una però si vas a **recursos de competències** n'hi trobaràs més.

- ▶ Entra a aquest diccionari de competències de Porta22, i ves resolent les situacions que se't proposen:
http://w28.bcn.cat/_ch_/ccd/app.php?qAppld=ccd&qInterfaceLanguage=ct&qEnvironment=singleWeb
- ▶ Quan hagis acabat treu conclusions que t'ajudin a completar el teu mapa de competències.

NOM ACTIVITAT: Trobar evidències de les meves competències

FINALITAT: Entrenar-se en la identificació d'evidències que permetin confirmar i demostrar el nivell de desenvolupament competencial.

DESENVOLUPAMENT:

De vegades ens pot costar identificar què tenim i què podem millorar perquè no coneixem prou bé què vol dir cadascuna de les competències que hem d'analitzar. Per a això pots consultar el **Diccionari de competències** (a la pestanya superior-dreta de la web). Hi trobaràs 10 competències amb la següent informació de cadascuna:

- Etiqueta: nom de la competència (per exemple: responsabilitat)
- Definició: ofereix la idea del conjunt de propietats de la competència (és una explicació de la competència)
- Elements: mostren amb major detall els components integrats en la competència (què implica aquella competència, t'ajuda a entendre millor què vol dir, per exemple, treball en equip)
- Evidències: posen de manifest les certeses que permeten identificar el coneixement i l'execució competent. Serien exemples reals amb els que demostres que coneixes i poses en joc els elements de la competència de manera solvent.

3

▶ L'hauries de llegir amb deteniment. Veuràs que les competències no es tenen o es deixen de tenir en termes absoluts, sinó que es poden tenir en més o menys grau, més o menys desenvolupades.

▶ Ara que ja has vist què volen dir cadascuna d'aquestes competències, et proposem que analitzis i t'avaluïs a tu mateix/a i puguis veure en quina mesura les tens més o menys desenvolupades. Per estar-ne segur/a, busca evidències que et permetin verificar-ho (et pots fixar en els exemples que hi ha al mateix diccionari).

▶ Quan ja tinguis les evidències intenta graduar i valorar els elements de la competència amb un nombre, tenint en compte la següent gradació:

- 0 indica que no ho fas mai i/o que no tens cap coneixement del que se't demana
- 1 indica que ho fas alguna vegada i/o que tens poca informació del que se't demana
- 2 indica que ho fas normalment i/o que tens força informació del que se't demana
- 3 indica que ho fas la majoria de vegades i/o que tens la majoria d'informació d'allò que se't demana
- 4 indica que ho fas sempre o que tens tota la informació del que se't demana.

▶ Quan ho tinguis treu conclusions i selecciona la informació que et pugui servir per completar el teu mapa de competències.

4

NOM ACTIVITAT: El meu encaix com a candidat/a a una feina.

FINALITAT: Contrastar les pròpies competències amb les requerides a diferents llocs de feina d'interès.

DESENVOLUPAMENT:

Per ocupar un lloc de feina s'han de tenir un coneixements, dominar unes tècniques de treball i disposar d'algunes capacitats, habilitats, destreses, etc. Això serien les competències requerides per desenvolupar la feina en qüestió. El que et proposem és que contrastis les teves competències amb les que es requereixen per ocupar diferents llocs de feina.

▶ Buscar 5 ofertes de feina de 5 llocs de feina diferents. Per seleccionar-les pensa en les ocupacions que, ara mateix, t'interessen més.

▶ Analitza cada oferta fixant-te en les competències que demanen: coneixements, habilitats, capacitats, destreses, etc.

▶ Vés col·locant-les en dues columnes: en una les que creus que ja tens prou desenvolupades i en l'altra els aspectes que has de millorar.

▶ Després reflexiona:

- Encara que siguin ofertes d'ocupacions diferents, coincideixen en les capacitats i habilitats que demanen? Si és que sí, en quines coincideixen?

- De les diferents competències que demanen, quines són les que creus que tens més desenvolupades?

- Hi ha alguna habilitat, coneixement, capacitat que demanin repetidament que creus que has de millorar?

▶ Treu conclusions que t'ajudin a completar el mapa de les teves competències.