

## Guia Jove com re-orientar la meva vida laboral

### 0. Presentació



Comença l'any, un nou any i és el moment ideal per aturar-te a pensar què vols fer. Decidir si vols estudiar o si vols treballar. En aquest cas, s'obren noves oportunitats laborals i es per això que volem donar-te pistes i ajudar-te a adquirir les competències necessàries per definir i reorientar el teu projecte professional i desenvolupar aquestes competències per a portar-lo a terme amb èxit durant aquest any.

**Estàs preparat per cercar feina? Recorda que cerca feina és una feina!**

## 1. Investiga: tens clar que vols fer aquest any? Vols estudiar? Vols treballar?

### 1.1. Vols estudiar?

Toca decidir quins estudis realitzar i a vegades no saps quins escollir, no tens molt clar què és el que vols fer, si t'agradarà o si estaràs capacitats.

Si alguna vegada t'ho has plantejat, no ets l'únic o única. Així que et convidem a que realitzis els següents tests que t'ajudaran a conèixer-te una mica més i, serà a partir del teu autoconeixement que podràs saber quines és la teva personalitat, els teus interessos, les teves habilitats, les teves competències per tal de tenir clar què quins són els estudis que més et poden satisfer o quin és el sector laboral que més encaixa amb tu.

No saps què vols estudiar? Fes aquest test!

<http://www.adolescents.cat/noticia/28775/no/saps/vols/estudiar/fes/aques...> [1]

Gran Recorrido por el mundo de los estudios y profesiones

<http://www.educaweb.com/orientacion/intereses-profesionales/> [2]

T'ajudem a triar estudi

[http://graus.unportal.net/wb/unportal/ca/tria\\_estudi/index.html#.WISraqj...](http://graus.unportal.net/wb/unportal/ca/tria_estudi/index.html#.WISraqj...) [3]

## 1.2. Vols treballar?

Has decidit que vols treballar i ara toca respondre a les següents preguntes per seguir avançant:

- Has analitzat els beneficis i els costos de treballar? I de no treballar?
- Has valorat els canvis que hauràs de fer en el teu dia a dia?
- Cercar feina és un procés. Has calculat el temps que li dedicaràs?

### 1.2.1. Saps quins són els teus interessos i motivacions?

Ja tens clar que vols treballar però no tens clar per on començar o potser no estàs content amb la feina que has fet fins ara, així que seguim amb les preguntes i reflexions que t'ajudaran a reorientar la teva vida laboral:

- Pensa en les teves aficions, gustos o activitats que fas tan a nivell esportiu, lleure, oci, etc per extreure idees que et donin idees per triar els teus interessos professionals
- Pensa en quines condicions voldries tenir a la nova feina
- Tens clar quins motius t'han portat a triar l'ocupació?

### 1.2.2. Coneixes les teves competències fortes i les que necessites millorar?

És molt important saber, conèixer quines són les teves competències fortes, les que et fan destacar, les que marquen una diferència i les que l'empresari valora molt per a contractar-te. Per això, a continuació t'interessa fer-te aquestes preguntes i reflexionar sobre les teves respostes:

- Saps quines possibilitats tens de treballar en les ocupacions que t'interessen?
- Ets conscient dels coneixements que has anat adquirint? Series capaç de llistar els més significatius?
- Reconeixes quines habilitats i destreses has anat desenvolupant? Pots descriure situacions de la teva experiència en què les hagis posat en joc?
- Tens clares quines són les teves fortaleces, potencialitats i àrees de millora? Pensa en les teves: virtuts, aptituds, característiques, talent, fortaleces, punts forts, competències, potencial, recursos i capacitats)
- Pots demostrar amb evidències les teves competències fortes?
- Coneixes quins són els teus punts febles?
- Has pensat accions i mesures per millorar-los?

<http://imo.paeria.cat/backup/competencies/> [4]

<http://barabaraeducacio.org/avaluacio-competencies-transversals/> [5]

[http://www.mataro.cat/web/portal/ca/ocupacio/recursos/antics/04\\_OP\\_1\\_com...](http://www.mataro.cat/web/portal/ca/ocupacio/recursos/antics/04_OP_1_com...) [6]

### 1.2.3. Tens clar el teu objectiu laboral?

És a dir, tens decidit de què vols i pots treballar? Això t'ajudarà molt a triar una feina valorant si tens les competències necessàries, si hi ha demanda al mercat laboral, si acceptes les condicions que ofereixen i si t'ajustes als requisits que demanen.

Abans de decidir l'objectiu laboral cerca informació de les diferents ocupacions que et poden interessar i analitza les teves possibilitats en relació a cadascuna. Aquestes eines et poden ajudar:

<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/sectors/sectors.do> [7]

<http://serveiocupacio.gencat.cat/ca/cercar-feina/informacio-sobre-el-mer...> [8]

## 2. Actúa: passa a l'acció!!!

Ja has decidit que vols treballar, de què vols treballar, quines són les teves competències fortes i quines has de millorar. Per tant, passem a l'acció i posem en marxa el pla de millora competencial i el pla de recerca de feina.

### 2.1. Posa en marxa el pla de millora competencial

- Marca't uns **OBJECTIUS** - què haig de millorar? Per tant, la redacció de la majoria d'objectius començaran amb els següents verbs d'acció: millorar, desenvolupar, saber, aprofundir, practicar, aconseguir, aprendre, etc.
- Detalla les **ACCIONS** que duràs a terme per tal d'aconseguir els teus objectius, tot pensant de quina manera i com pots fer-ho. Et toca pensar, assessorar-te, investigar i decidir quines són aquelles accions i activitats que pots realitzar per aconseguir superar els objectius que t'has proposat
- Decideix quant de **TEMPS** et requerirà i prepara un CALENDARI per tal d'assolir els objectius marcats - Aquí has de gestionar bé els diversos temps que es posen en joc, has de trobar un encaix entre el temps de què disposes, el temps que necessites i el temps que ve marcat pels terminis d'algunes accions
- Pensa en els **RECURSOS** que necessites i en quines PERSONES poden ajudar-te - Moltes de les accions i activitats per millorar competències les pots realitzar tu pel teu compte. D'altres les hauràs de dur a terme en un lloc especialitzat (Centre formatiu, Entitat d'orientació laboral, Empresa, etc.). Sempre serà necessari que estudiïs les possibilitats que tens i triïs aquella que estimis més adient.
- Pensa en quins són els **RESULTATS** que vols obtenir i quines EVIDÈNCIES et permetran confirmar si has assolit o no els teus objectius

### 2.2. Posa en marxa el pla de recerca de feina

Aquí hauràs de fer el mateix que amb el pla de recerca de feina. A continuació tens un exemple de pla de recerca de feina

## Documents

-  [Exemple del pla de cerca de feina](#) [10]

## 3. Consells pràctics

- Decideix si vols estudiar o treballar
- Vols treballar? Pensa en quins són els teus interessos i motivacions?
- Coneixes les teves competències fortes i les que necessites millorar?
- Tens clar el teu objectiu laboral?
- Posa en marxa el pla de millora competencial
- Posa en marxa el pla de recerca de feina
- Recorda fer un CV que reflecteixi les teves competències
- Recorda que els canals que utilitzis dependrà del sector de les empreses a les que ens dirigim
- Cuida la privacitat de les teves xarxes socials personals

Realitza actualitzacions de tant en tant en les teves xarxes, millor en hores que creus que seran visitades. Per exemple a hores abans de començar la jornada laboral: 8h/9h, 16h...

Vincular Mapa Jove **Categoria del Mapa Jove:** Orientació Laboral per a Joves

## Mapa Jove

-  [Secció "Orientació Laboral per a Joves" del Mapa Jove](#) [11]

### Links:

- [1] <http://www.adolescents.cat/noticia/28775/no/saps/vols/estudiar/fes/aquest/test>
- [2] <http://www.educaweb.com/orientacion/intereses-profesionales/>
- [3] [http://graus.unportal.net/wb/unportal/ca/tria\\_estudi/index.html#.WISraqjibIU](http://graus.unportal.net/wb/unportal/ca/tria_estudi/index.html#.WISraqjibIU)
- [4] <http://imo.paeria.cat/backup/competencies/>
- [5] <http://barabaraeducacio.org/avaluacio-competencies-transversals/>
- [6] [http://www.mataro.cat/web/portal/ca/ocupacio/recursos/antics/04\\_OP\\_1\\_competencies.html](http://www.mataro.cat/web/portal/ca/ocupacio/recursos/antics/04_OP_1_competencies.html)
- [7] <https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/sectors/sectors.do>
- [8] <http://serveiocupacio.gencat.cat/ca/cercar-feina/informacio-sobre-el-mercat-laboral/coneixer-les-feines/>
- [9] <http://mapalaboral.org/files/explora/explora-ocupacions-recursos-ocupacions.pdf>
- [10] [https://barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/Exemple\\_del\\_pla\\_de\\_cerca\\_de\\_feina.pdf](https://barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/Exemple_del_pla_de_cerca_de_feina.pdf)
- [11] <https://barcelonesjove.net/mapajove/2751/Orientació Laboral per a Joves>