



Y DESPUÉS DE LA ESO, ¿QUÉ QUIERES HACER?

Dossier de sesiones de orientación académica y profesional

Eulàlia Bautista Solans

1. Descripción de la propuesta y objetivo

Y después de la ESO, ¿qué quieres hacer? es un dossier de actividades para realizar en el curso de 4º de ESO por parte de los tutores/as en las horas de tutoría, con el grupo clase preferentemente. Incluye fichas para el alumnado, así como una guía docente y materiales para utilizar en las actividades.

Lo he elaborado en el marco del Máster de Formación del profesorado de Secundaria, durante las prácticas en la especialidad de orientación educativa en el instituto público de Secundaria Menéndez y Pelayo, con el apoyo de mi mentora de *practicum*, la orientadora Pilar Martín. Por este motivo, el proyecto está pensado para las necesidades del contexto y momento del centro. Aun así, se puede utilizar en cualquier centro y por parte de cualquier profesor/a, ya que en la guía del docente se explica la metodología y los contenidos de las sesiones que se aconseja trabajar en cada una. Aunque el material referente a la información del sistema educativo es el de referencia en Cataluña, las actividades se pueden realizar igualmente en otras comunidades autónomas si se revisan los materiales y webs informativas de referencia.

Este trabajo recoge una multitud de actividades propuestas desde otras entidades (Barcelona activa, Servicio de empleo de Cataluña, portales como los de la Diputación de Barcelona, de la Generalitat de Cataluña, Educaweb), así como nuevas actividades que ayuden al alumnado a realizar el proceso de construcción de un proyecto de vida académico y profesional mediante tres fases:

- El autoconocimiento.
- Obtención de información del sistema educativo de la comunidad.
- Toma de decisiones académicas y profesionales y definición de objetivos personales.

Este último elemento, la definición de objetivos personales, tiene como función proporcionar al alumnado las bases para la construcción de un proyecto de vida más global, que pueda ayudarle a autorrealizarse no sólo a través del ámbito académico y/o laboral, sino a través de otros aspectos vitales como son la salud, familia, aficiones y otros. El desarrollo saludable en estas otras áreas de la vida será un componente indispensable para una buena realización profesional. Y a la vez, será fuente de aprendizajes no académicos, que también les podrán ayudar a llevar a cabo labores profesionales.

Cada fase corresponde a un bloque que incluye varias fichas de actividades.

También se incluye un bloque que se puede trabajar de manera más transversal, relacionado con actividades para entrar en el mundo laboral, como la realización del currículum, una carta de presentación y la preparación y realización de una entrevista laboral. Este bloque pretende familiarizar al alumnado con el lenguaje propio del mundo laboral. Aunque el alumnado de ESO no suele orientarse hacia el mundo laboral, sí que se puede emplear este material para ayudarle a encontrar algún trabajo de verano o para compaginar con estudios posteriores.

En total, pues, el material se divide en 4 bloques:

BLOQUE 1	Autoconocimiento
BLOQUE 2	Información sobre el Sistema Educativo Catalán
BLOQUE 3	Toma de decisiones
BLOQUE 4	Competencias para la vida profesional

El objetivo de esta propuesta es **ampliar la orientación académica y profesional del centro en que se contextualiza, permitiendo que todo el alumnado aprenda a crear y cree su propio proyecto de vida académico y profesional.**

- ❑ Hacerlo extensivo a todo el alumnado de 4º de ESO.
- ❑ Facilitar al profesorado tutor una manera de llevar a cabo esta orientación a través de las tutorías.
- ❑ Dotar al alumnado de competencias para tomar decisiones sobre su proyecto de vida académico y profesional.

2. Justificación

Este trabajo nace de la necesidad del centro donde he estado realizando las prácticas del Máster, de trabajar la orientación de su alumnado.

En el momento en que llegué al centro, gran parte de la orientación se llevaba a cabo a través de actividades externas al centro, y de forma aislada, como talleres de entidades externas o visitas a exposiciones. Además, un gran peso de la orientación, sobre todo la dirigida a Ciclos Formativos y a Programas de Cualificación Profesional Inicial, lo efectuaba el departamento de orientación, que contaba con una sola profesional. Dada la elevada cantidad de trabajo del departamento, no se podía atender a todo el alumnado que necesitaba esta orientación.

Coincidiendo con esta situación, llegó al centro una gran cantidad de material, procedente de Barcelona activa, para la orientación académica y profesional del alumnado, aparte del que ya tenía el departamento de orientación. Este gran volumen de material requería una selección y una formación del profesorado tutor para la puesta en práctica en las tutorías. Además, a través de este material, no se trabajaba ampliamente el autoconocimiento ni la reflexión sobre éste.

Dadas estas circunstancias, el Departamento de orientación me pidió que preparara esta selección de material existente y lo transformara en una propuesta práctica y sencilla para su puesta en práctica desde las tutorías y por parte del profesorado tutor.

¿Para qué aprender a crear un proyecto de vida?

El proceso de aprendizaje de creación de un proyecto de vida académico y profesional responde a la necesidad creciente de las personas de ir reelaborando su itinerario profesional a lo largo de la vida, dado el contexto social y laboral cambiante en el que nos encontramos. Por este motivo, este material no sólo pretende facilitar la elaboración de un proyecto académico y profesional en el momento actual, sino también ayudar a adquirir las competencias para poder elaborar futuros proyectos que engloben más aspectos, aparte del profesional.

Por otro lado, muchas veces, las actividades realizadas en las tutorías se centran en facilitar información al alumnado, pero si este no sabe cómo utilizarla para tomar

decisiones, no se está cumpliendo la función orientadora. Es importante que cada decisión se tome teniendo en cuenta la persona: aquellos factores que está demostrando que influyen en los estudios y en la realización de las tareas ocupacionales, como son la personalidad, las aptitudes, las habilidades y competencias propias. La exploración de estos factores no puede ser superficial; por ello, la creación del proyecto de vida requiere una profundización y autorreflexión sobre estos factores, su relación con tareas académicas y ocupacionales y su uso en la toma de decisiones.

3. Destinatarios

Este material está dirigido especialmente a todo el alumnado de 4º de ESO (las fichas) y a los tutores/as de este curso (la guía docente). Aun así, dado el nivel del material, se puede utilizar también en 3º de ESO y a lo largo del Bachillerato.

4. Recursos utilizados

Recursos humanos

Este material necesitará al **profesorado tutor de 4º de ESO** para su puesta en práctica, así como la colaboración del **departamento de orientación** para la revisión anual del material vivo empleado y asesoramientos puntuales sobre cómo realizar o adaptar una actividad a un grupo o un/a alumno/a concreto/a.

Recursos materiales

Tanto las fichas del alumnado como la guía para los docentes se han elaborado en formato digital (Word, PDF y Powerpoint), por tanto, el coste ha sido mínimo.

Para su puesta en práctica será necesario:

Recursos del centro

- Ordenadores para cada alumno/a con acceso a Internet o sala de informática.
- Proyector.
- Impresora.

Material fungible

- Dossier de fichas del alumnado: fotocopias para cada alumno/a.
- Tarjetas de competencias clave (incluidas en la guía docente).
- Otros materiales incluidos en la guía docente, como por ejemplo el PDF sobre el mapa del sistema educativo catalán y varios Powerpoint.

Recursos externos

- Maleta pedagógica del Proyecto de vida profesional de Barcelona activa.
- Programario del P22p del Proyecto de vida profesional de Barcelona activa (prescindible).

Recursos de referencia

Para la elaboración de las fichas y de la guía docente se ha utilizado:

1. *Proyecto de vida profesional. Instrumentos y materiales para la orientación académica y profesional. Guías didácticas. Cuadernos del alumnado. Manual metodológico y Manual tecnológico.* Material elaborado por Barcelona Activa, Fundación BCN Formación profesional y Consorcio de Educación de Barcelona.
2. Maleta pedagógica del Proyecto de vida profesional. Elaborada por Barcelona Activa.
3. Dossier de actividades del Departamento de Orientación para la alternativa de 4º de ESO "Planificando mi futuro".
4. Webgrafía diversa:

CamiNet. Materials d'orientació professional. (2007) de la Red Transición Educación Trabajo del Vallès Oriental. Diputació de Barcelona, en <http://www.diba.es/web/educacio/recursos/publica/publicacions/caminet>

CLOE instrumento para definir el objetivo profesional del Servicio de Empleo de Cataluña. Generalitat de Catalunya. En <http://www.oficinadetreball.cat/cloe/ST?LANGUAGE=CA&CNMACTION=showIntro>

Estudiar en Cataluña. Portal del Departamento de Enseñanza de la Generalitat de Cataluña. En <http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar>

ORIENTA'T. Portal de orientación académica y profesional del Departamento de Enseñanza. Generalitat de Catalunya. En <http://phobos.xtec.cat/orientacio/orientacio/web/index.php>

Porta 22. Web Barcelona Trabajo del Ayuntamiento de Barcelona. En <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/>

Test de intereses profesionales de Porta 22. Barcelona Activa. Ayuntamiento de Barcelona. En http://w28.bcn.cat/_ch_/tip/app.php?qAppId=tip&qInterfaceLanguage=ct&qEnvironment=singleWeb

5. Metodología

La metodología de este proyecto se basa en la realización de las distintas actividades propuestas y desarrolladas en la guía docente mediante las fichas para el alumnado.

Tal como se especifica en la guía docente, estas actividades podrán ser adaptadas en función de los recursos, pues no siempre se dispondrá de ordenador. Aunque la mayoría de las sesiones pueden efectuarse utilizando las TIC, también podrán realizarse sencillamente con las fichas y fotocopias del material necesario (exceptuando unas pocas que necesitan acceso a Internet).

No hace falta realizar todas las actividades propuestas; por tanto, el o la docente podrá elegir las actividades que más le interese hacer en función del grupo clase, de los recursos materiales y del tiempo de que disponga.

Para desarrollar las actividades se recomienda:

- ❑ **Metodología centrada en el interés del alumnado:** se aconseja iniciar las sesiones explicando la importancia y la utilidad que tendrá para el alumnado en el momento actual el aprendizaje que se inicia. Es importante remarcar su aplicación a corto plazo y también citar la aplicabilidad de los aprendizajes a medio y largo plazo.
- ❑ **Personalizar:** Hay que unir las distintas actividades con el currículum que se está desarrollando con el grupo en otras áreas, con la situación escolar del alumno/a y con otras situaciones de la vida del alumno/a. Para ello, se recomienda al tutor/a que conozca otros aspectos de la vida del alumnado aparte de la académica. También por este motivo se aconseja que algunas actividades se realicen con soporte individual, siendo preferible que el/la docente vaya pasando por las mesas para comentar el ejercicio de manera personalizada y empática, en vez de comentarlo en gran grupo.
- ❑ Algunas actividades como las de autoconocimiento pueden suponer un obstáculo para algunos alumnos más reservados, por el hecho de realizarse en grupo. Es importante **respetar la privacidad del alumnado**. Por ejemplo, en las exposiciones orales sobre temas personales, se puede pedir que se hagan sólo de manera voluntaria o que sólo se exponga la información que uno/a quiera.
- ❑ En la toma de decisiones, es importante **reflexionar** junto con el alumno/a qué factores son los que le han impulsado a tomar una determinada opción y si el criterio elegido es el más adecuado.

6. Desarrollo de la actividad

El desarrollo de las sesiones se puede llevar a cabo en el orden que se presenta o puede variarse, especialmente el Bloque 4, más transversal. Aun así, aunque se varíen las actividades dentro de cada bloque, se recomienda seguir el proceso marcado en los bloques 1, 2 y 3: primero autoconocimiento, segundo información del sistema educativo y, por último, toma de decisiones.

Las sesiones no tienen por qué efectuarse de manera seguida, se pueden intercalar otras actividades y temas en la misma hora o en el mismo trimestre. De hecho, se aconseja que se vaya realizando el proceso a lo largo de todo el curso.

BLOQUE 1. AUTOCONOCIMIENTO

Se recomienda llevar a cabo este apartado después de alguna evaluación trimestral, sobre todo en lo relativo a la sesión de habilidades académicas, en que se repasa la situación académica del alumnado. Sería ideal, por tanto, realizar este apartado al principio del segundo trimestre.

Actividades para reforzar el bloque

Estas actividades se pueden reforzar desde otras actividades mediante la realización de entrevistas a familiares y amigos sobre la imagen que tienen de uno/a mismo/a, redacciones sobre la propia persona, exposiciones orales y actividades de puesta en práctica de competencias clave. Estas actividades se pueden llevar a cabo desde otras materias, englobando así la creación del proyecto de vida en un proyecto interdisciplinar.

BLOQUE 2. INFORMACIÓN SOBRE EL SISTEMA EDUCATIVO CATALÁN

Este bloque requiere la formación previa del profesorado sobre el sistema educativo, así como su exploración por parte del alumnado. El dossier de material proporciona recursos que sirven tanto para informar al docente como para que este traslade la información al alumnado.

Actividades para reforzar el bloque

Cualquier actividad que suponga el uso de las TIC para la búsqueda y selección de información y su posterior elaboración.

BLOQUE 3. TOMA DE DECISIONES

Esta actividad se recomienda realizarla en el tercer trimestre, cuando se puede predecir si el alumno/a se graduará o no. Incluye una entrevista individual con el tutor y otra posterior con la familia. Antes de iniciar el bloque, se aconsejará al alumno/a que tenga una idea del recorrido o recorridos académicos que le gustaría seguir y que haya consultado, cómo y dónde, para presentarlo al tutor y a la familia. La primera ficha del bloque finaliza con la elaboración de tres proyectos académico-profesionales y su justificación.

La segunda ficha (Objetivos) pretende la toma de decisiones en otros ámbitos, aparte del académico y profesional. Se puede presentar esta sesión de un modo más lúdico y desenfadado, propiciando la afloración de ideas y compartiéndolas con el resto de la clase.

Es importante en estas sesiones reforzar la autoestima del alumnado, de manera que se le ayude a crear un proyecto que le motive y que se vea capaz de llevar a cabo.

Actividades para reforzar el bloque

Actividades que supongan la resolución de problemas, mediante la puesta en práctica del proceso de toma de decisiones. Pueden leerse biografías o entrevistas biográficas de personas que puedan servir de modelo al alumnado.

BLOQUE 4. COMPETENCIAS DE VIDA PROFESIONAL

Este bloque es eminentemente práctico y casi todas las fichas acaban con la creación de alguna actividad: carta de presentación, currículum o preparación para una entrevista laboral. Se aconseja que las actividades de las fichas de este bloque estén dirigidas a este objetivo final y se tenga muy en cuenta las características de edad y la poca experiencia en el mundo laboral del grupo.

Actividades para reforzar el bloque

Tanto la carta de presentación como el currículum exigen una buena capacidad de redacción. También será necesario haber trabajado con Powerpoint, ya que se utiliza en la mayoría de sesiones. La ficha de la entrevista laboral incluye *rol-playings*; por tanto, se recomienda preparar al alumnado mediante la realización de exposiciones orales en público, representaciones de poemas u obras de teatro y otras formas de expresión en público.

7. Evaluación

Se han elaborado unos cuestionarios para poder hacer una valoración de las necesidades iniciales formativas del profesorado respecto a la orientación académica y profesional. Estos cuestionarios, pasados previa y posteriormente a la puesta en práctica del dossier, nos darán una idea de hasta qué punto la guía docente cubre la función formativa-informativa del tutor/a.

También se ha elaborado unos cuestionarios para el alumnado, para pasar al acabar el curso, con los que se valorará si el proceso de bloques seguido y el desarrollo de las actividades permiten al alumnado tener suficiente competencia para tomar una decisión de forma autónoma.

En la guía docente, además, se facilita una pauta de valoración de la adecuación de cada ficha, para su posterior perfeccionamiento.

A partir de estos cuestionarios y pauta de evaluación, se valora:

QUÉ VALORA EL CUESTIONARIO O PAUTA PARA:	
EL TUTOR/A	EL ALUMNO/A
La utilidad de la guía docente para la puesta en práctica del proyecto respecto a: ○ Información sobre la elaboración de un proyecto de vida ▪ Cantidad ▪ Calidad ○ Material y recursos utilizados ○ Adecuación de las actividades de las fichas ○ Ayuda en la búsqueda de información relativa al sistema educativo. ○ Utilidad para ayudar a tomar decisiones al alumnado. ○ Utilidad para ayudar a adquirir competencias de entrada al mundo laboral al alumnado.	La percepción por parte del alumnado de la utilidad y ayuda del proyecto respecto a: ○ Información sobre el sistema educativo ○ Autoconocimiento ○ Creación de itinerarios ○ Toma de decisiones ○ Conocimiento del mundo laboral También incluye un apartado para saber cómo ha ayudado la familia en la toma de decisiones.

8. Conclusiones

Dado que es un material que aún no se ha llevado a la práctica, será importante que el primer año el profesorado reciba apoyo y asesoramiento del departamento de orientación, siendo éste el que se puede encargar del desarrollo de algunas sesiones de tutoría.

El resultado final del dossier y de los materiales complementarios permite una puesta en práctica inmediata y una valoración de manera sencilla también ya preparada. Así pues, cumple su objetivo de poner a disposición del tutor o tutora material y recursos para llevar a cabo la orientación académica y profesional en 4º de ESO, cubriendo parte de la necesidad formativa como tutor/a.

Asimismo, ayuda al alumnado a implicarse más en el proceso de elaboración de un proyecto de vida profesional propio que incluye:

- Tomar decisiones respecto a su futuro académico y profesional inmediato de manera autónoma y coherente.
- Conocer y poner en práctica el proceso de elaboración de este proyecto de vida profesional.

La diversidad de actividades propuestas y la diversidad metodológica permite al tutor/a escoger aquella que más se adapte a su grupo, así como trabajar en pequeño grupo o individualmente algunos aspectos, y le facilita continuar explorando el material relacionado con las actividades presentadas.

En relación a estas conclusiones, se pueden hacer propuestas para facilitar al tutor/a un papel orientador mediante una formación en el propio centro, que podría englobar otros aspectos de la función tutora.

También será importante involucrar a las familias a través de recordatorios puntuales sobre actividades relacionadas con la orientación académica y profesional que se hacen en la propia ciudad, destinadas al alumnado de ESO, u otras actividades informativas de los itinerarios y posibilidades que ofrece el sistema educativo y laboral actual.

Parte de las actividades de este material se puede realizar mediante la página web <https://sites.google.com/site/idespresdelesojasapsquefaras/home>, creada para facilitar la labor al docente y hacerla más interactiva y lúdica.

Anexo (reproducidos en catalán)



Guia docent



INDEX

Guia docent inicial	3
BLOC I. Autoconeixement.....	8
❑ Autoconeixement introducció	9
❑ Aptituds	11
❑ Habilitats acadèmiques	15
❑ Personalitat	17
❑ Activitat de síntesi	19
❑ Test d'interessos	20
❑ Competències clau	25
BLOC II. Informació del Sistema Educatiu Català	32
❑ Tot el sistema. Itineraris	33
❑ Explorem!	35
❑ Un sistema per a cada pas	37
BLOC III. Definició del projecte de vida professional	40
❑ Prenent la decisió	41
❑ Objectius	44
BLOC IV. Competències de vida professional	47
❑ Canals de recerca de feina	48
❑ Currículum	50
❑ Carta de presentació	59
❑ Entrevista de feina	64
Bibliografia	65

Guia docent inicial

Aquesta guia pretén fer una relació del material que proporciona ***I després de l'ESO, ja saps què faràs?***, així com unes pautes per la seva organització i realització.

L'objectiu d'aquest treball és facilitar els recursos disponibles al Departament d'Orientació del centre i altres institucions

Aquest material consta principalment de **sessions a desenvolupar en les hores de tutoria de 4t d'ESO per a l'orientació acadèmica i professional de l'alumnat**.

Les sessions es distribueixen en 4 blocs.

Bloc 1 Autoconeixement

Bloc 2 Informació sobre el Sistema educatiu català

Bloc 3 Presa de decisions i definició del projecte de vida professional-acadèmic

Bloc 4 Competències de vida professional

Cada Bloc és compon d'una sèrie de sessions que treballen temes específics. Hi ha 13 fitxes per l'alumnat i la seva corresponent Guia docent per a cada una de les fitxes (exceptuant en les tres primeres fitxes que s'inclouen en una mateixa guia)

Així el programa ***I després de l'ESO, ja saps què faràs?*** consta de:

1. Aquesta guia.

2. Carpeta Guia docent.

Inclou:

- a. Una carpeta per a cada Bloc (4)
- b. En cada carpeta de Bloc hi ha la guia docent de les sessions del bloc corresponent. Aquestes guies docents contenen per a cada sessió:
 - objectius
 - temporalització
 - materials
 - desenvolupament de la sessió
- c. Material complementari
- d. Qüestionaris per la valoració final del programa.

3. Sessions Alumnes dins l'apartat de Materials de la Guia docent.

Inclou:

- a. Les fitxes per a desenvolupar cada sessió.

4. Material formatiu i presentacions

Inclou:

- a. Material per a informar sobre el sistema educatiu català, Cicles de grau formatiu de grau mitjà i PQPI a utilitzar.

Aquestes són les sessions que componen cada bloc:

Blocs	Sessions alumnat	Guia docent	Màxim d'hores
BLOC 1. Autoconeixement	fitxa 1. Introducció autoconeixement i Aptituds.	Aptituds, habilitats i personalitat.	1 h
	fitxa 2. Habilitats acadèmiques.		1 h
	fitxa 3. Personalitat i síntesi.		1 h
	fitxa 4. Test d'interessos.	Test d'interessos.	2 h
	fitxa 5. Competències clau.	Competències clau.	2 h
BLOC 2. Informació sobre el Sistema Educatiu Català	fitxa 6. Tot el sistema. Itineraris.	Tot el sistema. Itineraris.	1 h
	fitxa 7. Explorem!	Explorem!	1 h
	fitxa 8. Dinàmica Un sistema per a cada pas	Dinàmica Un sistema per a cada pas	1 h
BLOC 3. Definició del projecte de vida professional.	fitxa 9. Prenent la decisió	Prenent la decisió	1 h
	fitxa 10. Objectius	Objectius	2 h
BLOC 4. Competències de vida professional	fitxa 11. Canals de recerca de feina	Canals de recerca de feina	1 h
	fitxa 12. Currículum	Currículum	2 h
	fitxa 13. Carta de presentació	Carta de presentació	2 h
	fitxa 14. Entrevista de feina	Entrevista de feina	2 h
TOTAL HORES			20 h

MATERIAL COMPLEMENTARI

En aquesta taula està explicat el material complementari que es troba en la Carpeta Guia docent. Alguns d'aquest materials són imprescindibles per a desenvolupar la sessió i en altres casos són opcionals. En la tercera columna s'especifiquen altres recursos necessaris o opcionals per a dur a terme les sessions. Aquesta informació també està especificada en les guies docents de cada fitxa.

Sessió	Material complementari	Altres recursos
fitxa 4. Test d'interessos	--	Ordinador amb accés a internet i impressora
fitxa 5. Competències Clau	Targetes de competències clau	1. Targetes de les competències clau. Opcional. Ordinador amb accés a internet o amb el programari de Projecte de Vida Professional P22p
fitxa 6. Tot el sistema. Itineraris.	1. Mapa del Sistema educatiu (pdf). 2. Còpia en paper del Mapa del Sistema educatiu pels alumnes 3. Opcional. <i>I després de l'ESO, què?</i>	Projector i ordinador pel projector
fitxa 7. El sistema educatiu. Exploreu	1. Mapa del Sistema educatiu (pdf).	Ordinador mínim per cada tres alumnes (es recomana un per alumne)
fitxa 8. Dinàmica Un sistema per a cada pas	--	Maleta pedagògica. Material per a la dinàmica <i>Un sistema per a cada pas. Sessió 2.</i>
fitxa 11. Canals de recerca de feina	1. Power Point "Trobar feina"	Ordinador i projector.
fitxa 12. Currículum	Opcional. Power Point "Currículum, carta i targetes"	Opcional. Ordinador i projector
fitxa 13. Carta de presentació	1. Model de carta de presentació.	
fitxa 14. Entrevista de feina	--	1. Ordinador amb accés a internet o amb el programari de Projecte de Vida Professional P22p. Ha de disposar de sistema de audio. També pot utilitzar-se un sol ordinador i el projector.

A més a més, el/la tutor/a disposa de **MATERIAL INFORMATIU I PRESENTACIONS** per a explicar a l'alumnat, en petit grup o individualment o fins i tot per a parels i mares.

Material informatiu	Ús
Power point "PQPI explicatiu alumnat"	Informació relativa als Programes de Qualificació Professional Inicial (PQPI) per a informar l'alumnat.
Power point "PQPI pel tutor@"	Presentació específica per al docent amb més informació sobre PQPI.
Power point "CFGM explicatiu alumnat"	Informació relativa als Programes de Qualificació Professional Inicial (PQPI) per a informar l'alumnat.
Full informatiu sobre el procés de preinscripció CFGM	Informació relativa a com ajudar a l'alumne a fer la preinscripció a un CFGM.

RECOMANACION PRÈVIES

A l'inici de curs es recomanable que el/la coordinador/a de tutors de 4t d'ESO faci un calendari de les sessions i si cal una selecció o retallada d'aquestes, per tal de poder almenys treballar tots els temes presentats.

També es recomana als tutors preparar-se les sessions amb antelació, doncs hi ha informació que hauran de proporcionar als alumnes a l'aula i hauran de guiar algunes activitats. Serà important **controlar el temps** i saber de quant es disposa i com es distribuiran les activitats al llarg de la sessió (la temporització que apareix a la guia és només orientativa).

També serà necessari fer-ne la lectura prèvia per **saber quin material es necessita**, si es imprescindible l'ús d'ordinador per part del tutor o per part de l'alumnat o si són necessaris altres materials.

Important!

Pel que fa la **sessió 9**, serà necessari un treball previ individual amb cada alumne per part del tutor o tutora així com de la família de l'alumne.

Pauta de valoració de les sessions.

Després de cada sessió, per tal de valorar com ha anat, es recomana preguntar en gran grup als alumnes que han après, que han sentit al compartir les seves experiències i que han descobert que no sabien. També preguntarem si els ha costat fer l'activitat i perquè i quines coses han après dels companys i companyes.

Aquí es presenta una pauta perquè el docent, posteriorment a la posada en pràctica de la sessió, valori cadascuna de les sessions per a la seva millora:

☐ L'alumnat ha entès l'activitat? Era massa senzilla o massa complexa per a ells? ○ Nivell de dificultat
☐ El contingut de la fitxa dificulta la realització de l'activitat? En quin aspecte ○ Espai ○ Enunciat ○ Taules o quadres ○ Exemples ○ Informació donada
☐ La temporització de la sessió és adequada? ○ Falta temps? ○ Sobra temps?
☐ Et sembla lògica la seqüència d'activitats?
☐ La metodologia facilita a l'alumnat arribar als continguts i competències treballades?

MATERIAL VIU

La majoria d'aquest material és viu, i serà necessari revisar-lo cada principi de curs per a fer les modificacions pertinents en funció dels canvis en l'entorn. Aquests canvis es refereixen sobretot a canvis del sistema educatiu (proves d'accés, itineraris, etc.) i també del món laboral (demanda, competències clau)

D'altra banda, donat que no tot el material i sessions d'aquest projecte han estat implementades íntegrament segurament serà necessària la seva modificació posterior a la seva posada en pràctica. Per a la seva valoració recomanem contestar les següents preguntes:

QÜESTIONARIS FINALS PEL PROFESSORAT TUTOR I PER L'ALUMNAT.

En finalitzar el curs es recomana utilitzar el qüestionari per l'alumnat per a valorar la utilitat de tot aquest material.

També hi ha disponible un qüestionari per a tutors/es que pretén detectar les necessitats formatives dels tutors/es. Aquest qüestionari es pot passar tant a l'inici com a final del curs.

Aquests qüestionaris es troben en la carpeta de Qüestionaris.

BLOC I

AUTOCONeixEMENT

FITXA 1	Introducció autoconeixement i aptituds
FITXA 2	Habilitats acadèmiques
FITXA 3	Personalitat i activitat de síntesi
FITXA 4	Test d'interessos
FITXA 5	Competències clau



BLOC 1. AUTOCONeixEMENT

Introducció autoconeixement

Identificar **com som** ens pot ajudar a prendre decisions respecte el nostre futur. Conèixer les nostres habilitats, el que sabem fer i que se'ns dona millor, quines coses hem de millorar, a que donem més importància i que no és rellevant per nosaltres. Tots aquests aspectes ens poden ajudar a decidir en quins estudis i/o professions s'adapten més a nosaltres.

OBJECTIUS SESSIÓ

- Identificar algunes aptituds pròpies
- Reflexionar sobre les pròpies habilitats acadèmiques per tal d'orientar així el nostre futur acadèmic i professional
- Identificar alguns trets de personalitat propis lligats amb tasques ocupacionals
- Prendre consciència de la importància de l'autoconeixement per a la definició del projecte de vida acadèmic i professional i de com aquest procés ajudarà a trobar una feina adequada al nostre perfil.

Per tant serà molt important guardar la informació d'aquestes fitxes per a posteriorment prendre decisions un cop tinguem la informació dels diferents itineraris (bloc 2) i estem definint el nostre projecte (bloc 3).

Aquesta fitxa consta de quatre apartats.

- ☐ Aptituds
- ☐ Habilitats acadèmiques
- ☐ Personalitat
- ☐ Activitat de síntesi

L'alumnat haurà de respondre varies qüestions entorn de les seves característiques en cada apartat.

Posteriorment a la seva resposta els podem ajudar a valorar-la globalment i donar el nostre punt de vista, per exemple respecte les habilitats acadèmiques i els motius de perquè en unes assignatures tenen millor o pitjor rendiment. Aquesta ajuda es farà de forma individual, però es pot realitzar dins l'aula a mesura que els alumnes vagin acabant cada qüestionari.

En totes aquestes sessions serà bo que el/la tutor/a vagi comentant les respostes amb els alumnes per propiciar la reflexió.

TEMPORARITZACIÓ

Aptituds..... 1 hora
Habilitats acadèmiques..... 1 hora
Personalitat i activitat de síntesi..... 1 hora

MATERIAL

Fitxes 1, 2 i 3 per l'alumnat
Guia del docent

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Primer de tot farem una llegida a la introducció de la fitxa 1 d'Aptituds per introduir a l'alumnat a la tasca de l'autoconeixement i la seva utilitat.

Amb ells s'explicarà el que són les **aptituds**:

Una aptitud és aquella capacitat que tens per fer bé una tasca. Per exemple si sempre se t'ha donat bé resoldre problemes matemàtics o no tens problemes per entonar bé les notes d'una cançó.

Les **habilitats**:

Són aquelles tasques que fas bé, perquè les has entrenat. Ens fixarem en les teves capacitats acadèmiques, però tu pots pensar quines altres habilitats tens fora de l'escola. Per exemple en un esport, en un idioma o en algun aspecte creatiu que practiquis habitualment: pintar, maquillar, explicar acudits amb gràcia.

I la **personalitat**:

La personalitat són totes aquelles qualitats i trets que et distingeixen d'una altra persona i que fan que acostumis a comportar-te i pensar d'una manera semblant en moltes situacions. Per exemple pots tenir una personalitat introvertida i reservada o pots tenir una personalitat més extravertida i oberta.

A partir d'aquí començarem a fer l'exploració d'una sèrie d'aptituds, habilitats i personalitat a partir de diferents qüestionaris i activitats.

Fitxa 1. Aptituds

Aptitud: Capacitat per fer bé una tasca

Activitat 1

Posa una nota de l'1 al 5, segons si t'és més difícil o més fàcil (1 si és molt difícil i 5 si és molt fàcil). En aquesta activitat s'explicarà als alumnes que es tracta de que identifiquin aquelles activitats que sempre se'ls ha donat bé de forma natural. La escala de 1 al 5, es pot canviar per una escala de l'1 al 10 si és més fàcil per l'alumnat.



La numeració de la columna esquerra és per l'activitat 2.

		Nota
5	Memoritzar bé una melodia i cantar-la	
2	Parlar un idioma estranger	
8	Divertir els meus amics i amigues	
3	Dibuixar o pintar	
6	Interpretar un poema o una obra de teatre	
1	Resoldre enigmes matemàtics o jocs d'estratègia	
10	Concentrar-me fent els deures	
4	Fer funcionar o arreglar aparells, electrodomèstics, màquines...	
9	Explicar perquè passen els fenòmens naturals	
7	Participar en un equip de futbol, bàsquet o un altre esport	
3	Interpretar un plànol o un dibuix en 3D	
12	Convèncer i motivar als altres perquè facin el que els dic	
1	Fer càlculs i resoldre problemes matemàtics	
5	Tocar un instrument de música	
2	Fer una exposició oral	
7	Seguir un entrenament d'educació física	
11	Organitzar-me l'horari i les feines	
5	Llegir una partitura	
9	Treballar al laboratori a naturals o a química	
3	Activitats manuals d'arts plàstiques com l'escultura.	
11	Organitzar una festa sencera: trucar, preparar, comprar,...	
4	Entendre com funcionen aparells electrònics	
6	Seguir un ritme musical	
2	Fer redaccions o escriure textos	
10	Estar atent a l'explicació del professor la major part del temps	
12	Dirigir un equip o grup de treball	
1	Seguir un raonament matemàtic teòric o lògic	

8	Conèixer gent nova i fer amistats	
4	Fer pràctiques de laboratori a tecnologia	
2	Memoritzar la gramàtica d'una llengua	
7	Practicar un esport individualment o fer activitat física	
1	Calcular el canvi que m'han de tornar	
3	Fer fotografies	
4	Fer models, maquetes o reproduir construccions	
6	Ballar	
9	Observar la natura, distingir plantes i flors.	
11	Concentrar-me durant tot un examen	
12	Ordenar els meus papers, dossiers, agenda...	

Activitat 2

El nombres de la columna dreta fan referència a una de les 12 aptituds de la taula de sota. Cada ítem de la graella anterior correspon a un tipus d'aptitud. L'alumnat ha de marcar en aquesta segona taula aquelles aptituds on s'ha posat unes notes més altes.

Per exemple notes de 4 o 5 en els ítems amb numeració 9, mostren una elevada aptitud Naturalista. Notes de 1 o 2, indiquen baixa aptitud. Si un alumne es molt dispers en la valoració dels ítems que fan referència a una mateixa aptitud, farem que llegeixi la columna de "Facilitat per" perquè dedueixi la seva aptitud.

Aptitud		Facilitat per	Professions
1	Matemàtica	Resoldre amb facilitat problemes lògics, càlculs i operacions matemàtiques	Economista, enginyer, científic, informàtics...
2	Verbal-lingüística	Facilitat per llegir, escriure, explicar històries, participar en debats, fer jocs de paraules	Escriptors, periodistes, traductors, advocats...
3	Viso-espacial	Percebre els espais i el món visual i per tant tenen facilitat per dibuixar, pensar amb imatges...	Artista, fotògraf, taxista, dissenyador, arquitecte...
4	Técnico - manipulativa	Ús d'utensilis mecànics i tecnològics, màquines o vehicles, comprensió del seu funcionament i reparació.	Fuster, electricista, tècnic de sistemes, mecànic...
5	Musical	Apreciar, discriminar, transformar i expressar les formes musicals, ritme, to i timbre	Músic i cantant...
6	Corporal cinètica	Controlar els moviments del propi cos. Fer esforços físics o utilització d'objectes amb destresa.	Ballarí, escultor, cirujà...
7	Fisicodeportiva		Esportista, obrer...
8	Relacional	Entendre i respondre de manera adequada als estats d'ànim, temperaments, motivacions i desigs dels altres	Educadors, metges i terapeutes, mediadors, polítics...
9	Naturalista	Comprendre el món natural i treballar eficaçment en ell.	Biòleg, jardiner, ecologista, físic, químic, arqueòleg...
10	De concentració	Concentrar-se de manera sostinguda davant una tasca monòtona.	Professions universitàries, vigilant de seguretat...
11	Organitzativa i de gestió	Organitzar els recursos, horaris, tasques.	Empresari, administratiu...
12	Lideratge	Liderar un grup de treball, d'amics... motivar a la gent.	Empresari, director. Entrenador, animador....

Aquest sistema de classificació d'aptituds en conté algunes que es corresponen a les intel·ligències múltiples que va definir Gardner (Teoria de les intel·ligències múltiples). Gardner postula que no tenim una sola intel·ligència sinó que en tenim 8 i cadascuna la tenim desenvolupada en un nivell. Aquesta diferència pot ser deguda a la genètica o als factors educatius i ambientals. Podria ser que a els alumnes els sigui familiar aquesta teoria. Se'ls pot preguntar i si la coneixen se'ls pot mostrar les similituds entre intel·ligència múltiple i aptitud.

Les 8 intel·ligències que descriu Gardner són:

- 1) Lingüístico-verbal
- 2) Lógico-matemàtica
- 3) Musical
- 4) Espacial
- 5) Científico-corporal
- 6) Interpersonal
- 7) Intrapersonal
- 8) Naturalística

Fitxa 2. Habilitats acadèmiques

Primer de tot és important que els i les alumnes vegin la **diferència entre aptitud i habilitat**. L'aptitud és aquella capacitat en la que la persona té facilitat de manera natural. L'habilitat neix com a fruit d'un entrenament i es pot desenvolupar més o menys en funció de si es té aptitud o no.

Tot i que hi ha **més habilitats a part de les acadèmiques** s'ha decidit aquestes, perquè són les que poden ajudar-los a valorar la probabilitat d'èxit en cadascuna de les opcions d'estudis post-obligatoris, sobretot per aquells que vulguin fer Batxillerat i han d'escollir modalitat.

Aquesta activitat també intenta promoure **un canvi de la seva planificació o abordatge de les assignatures per tal de millorar les seves notes**. Per aquest motiu és important fer èmfasi durant tota l'activitat en el pas de posar en acció conductes i actituds concretes que poden millorar el seu rendiment i a les que ells mateixos han d'arribar a la conclusió. Per això primer farem un procés reflexiu individual sobre que els va bé, perquè, que els va malament i perquè. En funció del perquè es buscarà el com millorar. Després es demanarà la intervenció del tutor/a per ajudar en aquesta reflexió i per donar un altre punt de vista.

Activitat 1

Quines assignatures se't donen millor i perquè? Ordena-les de la que se't dona millor a la que se't dona pitjor (col·loca el número davant). Explica perquè creus que treus les notes que treus. Al següent quadre tens unes quantes idees que poden explicar un mal rendiment.

no m'agrada l'assignatura		HEM COSTA ENTENDRE EL/LA PROFESSOR/A	
HEM COSTA ENTENDRE ELS CONTINGUTS		entenc les classes però l'examen no hem surt bé	
no faig els deures ni els treballs	El/la professor/a hem posat nerviós/a	ens fan treballar en equip i hem costa	hem portat malament a classe
no sé com començar a fer els exercicis o els treballs	no participo prou a classe		
no tinc prou base de coneixements, hem falta informació per entendre les classes			

- ☐ Llengua catalana i literatura
- ☐ Llengua castellana i literatura
- ☐ Llengua estrangera
- ☐ Matemàtiques
- ☐ Ciències Socials
- ☐ Física
- ☐ Química
- ☐ Biologia
- ☐ Tecnologia
- ☐ Educació visual

- ☐ Educació física
- ☐ Optatives o alternatives que hagi cursat en els darrers cursos
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Activitat 2

En aquesta activitat el/la tutor/a comentarà amb els alumnes les notes, els motius que ell/a conegui, de la informació recollida en un equip docent o en les juntes d'avaluació o en la revisió prèvia d'una entrevista amb la família.

Activitat 3

Cal ordenar les assignatures, de les que se li donen millor a les que se li donin pitjor, anoti en cadascuna si li serà fàcil o difícil millorar el rendiment en aquella assignatura concreta i perquè. També caldrà que apuntin com ho faran per millorar el rendiment en cada assignatura.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.

Activitat 4.

En aquesta activitat es demana que escriguin algunes opcions de cap on haurien de dirigir els seus estudis l'any que ve, si l'únic criteri fos el rendiment acadèmic.

Per exemple: Com que les notes llengües no m'han anat massa bé i la resta de notes són molt justes, és preferible que si aprovo 4t faci un cicle formatiu de grau mitjà dins de l'àrea de tecnologia, ja que aquesta és l'assignatura que se'm dona millor.

És possible que l'alumnat en aquest punt no tinguin prou informació sobre el sistema educatiu i els possibles itineraris per a formular una opció tan concreta. Es pot deixar per fer en un moment posterior (després del bloc 2: Informació sobre el sistema educatiu català) o fer un redactat en un nivell poc concret. Per exemple: No faré batxillerat i faré alguna cosa relacionada amb tecnologia.

Fitxa 3. Personalitat

La personalitat són el conjunt de trets característics d'una persona que la distingeixen d'una altra.

Els trets de personalitat que es presenten en aquesta activitat tenen un pes important en el mercat laboral actual i aquesta activitat intenta relacionar ambdós mons: la personalitat i les tasques ocupacionals relacionades. Tot i així, en acabar la sessió i abans de fer l'activitat de síntesi (Jo sóc) se'ls pot plantejar que pensin més trets de personalitat i es posin més exemples.

Activitat 1

De cada parell de trets l'alumne haurà de subratllar el que el descrigui millor a ell/a.
Per exemple :

Ets una persona...

1. Adaptable - Dominant
2. Astuta - Confiada
3. Autocontrolada - Impulsiva
4. Introvertida - Extravertida
5. Depenent - Independent
6. Preocupada - Relaxada
7. Sociable - Solitària
8. Creativa - Rutinària
9. Atrevida - Prudent

! Cal remarcar als alumnes que no hi ha adjectius bons ni dolents i es possible que calgui fer una petita descripció de cada adjectiu abans de l'activitat per sondejar si els entenen i per evitar que facin una interpretació pejorativa d'alguns dels adjectius.

Aquests adjectius estan relacionats amb diferents tipus de tasques laborals. Llegim-les

	Relacionat amb tasques que requereixin...
Adaptable	Facilitat per entendre i reaccionar adequadament a situacions canviants o inesperades
Atrevit	Arriscar-se, emprendre accions agosarades
Astut	Raonar en situacions complexes i requereixin experiència i manipular la situació o adaptar-la per al teu benefici
Autocontrol	Reflexionar, pensar i controlar molt les emocions
Confiat	Espontaneïtat i naturalitat en situacions difícils, amb baix grau de reflexió i sense voler manipular la situació.
Creatiu	Generar idees constantment, de manera improvisada i de tipus innovador.
Depenent	Seguir les normes d'un grup i evitar prendre decisions.
Dominant	Mostrar seguretat en un mateix, per liderar i prendre decisions pels altres
Extravertit	Mostrar els sentiments, relacionar-se i compartir vivències

Impulsivitat	Actuar ràpid, sense haver de pensar molt com.
Independent	Actuar de manera autònoma, amb experiència suficient per prendre decisions per un mateix
Introvertit	Relacionar-se poc amb altres persones, caràcter reservat
Preocupat	Suportar poca càrrega emocional o estrès. Relacionat amb ansietat.
Prudent	Actuar amb moderació, evitant els riscos.
Relaxat	Suportar càrrega emocional i tensió amb calma i sobrietat.
Rutinari	Realitzar tasques mecàniques o repetitives o que requereixen fer servir un procediment racional o pre-establert.
Sociable	Parlar amb altres persones, treballar en equip, fer activitats grupals
Solitari	Treballar en activitats que no impliquin actes socials, ni treballs en equip o reunions.

Activitat 2

Dels 9 adjectius subratllats anteriorment se'ls demana que escullin aquells tres amb els que s'identifiquen més segons el contingut de la taula.

Activitat 3

En parelles s'hauran d'intercanviar els fulls i subratllar els 5 adjectius que millor descriurien al company de qui tenen la fulla. És preferible que aquest subratllat el faci un amic/ga que els conegui bé. Per exemple:

_____ **L'Eric** _____ **és una persona:**

1. Adaptable - Dominant
2. Astuta - Confiada
3. Autocontrolada - Impulsiva
4. Introvertida - Extravertida
5. Depenent - Independent
6. Preocupada - Relaxada
7. Sociable - Solitària
8. Creativa - Rutinària
9. Atrevida - Prudent

Activitat 4

Hauran de fer una comparativa entre la seva versió i la del/la company/a i anotar

- Les coincidències d'adjectius
- Les discrepàncies (han marcat adjectius oposats d'un mateix parell)

Activitat 5

Utilitzant els adjectius anteriors han de descriure com són i en quin tipus de tasques es trobarien més còmodes (poden fer servir les de la graella)

Activitat de síntesi

JO SÓC...

Per fer aquesta activitat necessitem recuperant la informació de les fitxes 1, 2 i 3 (aquesta) d'autoconeixement. Es tracta de fer un resum de la informació sobre ells mateixos sobre aptituds, habilitats acadèmiques i personalitat

Aquesta activitat no ha de ser massa extensa. És un resum de les conclusions de cada activitat per després facilitar la presa de decisions.

Se'ls ha d'indicar que els servirà per després prendre decisions sobre el seu perfil professional, per triar una feina per l'estiu, per incloure-la al currículum i per defensar-se davant d'una entrevista de feina.

Al final d'aquesta activitat podem dir als alumnes de fer una presentació oral davant de tota la classe i així es practica la competència de parlar en públic. Per a fer-ne un valoració de la presentació podeu utilitzar el qüestionari que hi ha a la carpeta de qüestionaris.

BLOC 1. AUTOCONeixEMENT**Fitxa 4. Test d'interessos**

Aquests és una de les activitats més importants al llarg d'aquestes sessions d'orientació i al que és aconsellable dedicar-hi el temps necessari, doncs és una recapitulació de la part d'autoconeixement treballada fins ara.

Es tracta de la realització d'un test d'interessos i del seu anàlisi per part de els i les alumnes, del tutor/a i de la família. Durant tota la sessió farem servir els continguts de la pàgina de l'ORIENTA'T

<http://phobos.xtec.cat/orientacio/orientacio/web/index.php>

Per aquest motiu s'haurà de dur a terme en una aula amb ordinadors i accés a internet.

Es probable que l'alumnat hagi fet o faci pròximament el **test d'interessos de Porta22**. S'aconsella que facin ambdós tests, per poder comparar els resultats. Per aquell alumnat més orientat a seguir estudiant, el test de l'Orientat't sol ser una bona eina. El test de Porta22, en canvi, està més orientat a persones que volen entrar aviat al mercat laboral. Pot ser el cas d'alumnes que faran formació professional: PQPI o Cicles.

[http://w28.bcn.cat/ch / tip/ app.php?qAppId=tip&qInterfaceLanguage=ct&qEnvironment=singleWeb](http://w28.bcn.cat/ch/tip/app.php?qAppId=tip&qInterfaceLanguage=ct&qEnvironment=singleWeb)

Un altra eina molt interessant en la línia més d'interessos professionals i per alumnes que tinguin dificultats per entendre el català, ja que hi ha la versió en llengua castellana, tenim al **portal especialitzat en orientació, educació i formació educaweb el GR**. Esta pensat per a persones majors de 16 anys i també fa reproduir el procés d'autoconeixement , valors ocupacionals i interessos professionals.

<http://orientacion.educaweb.com/es/presentacion>

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Realitzar el test d'interessos de l'orientat't
2. Identificar els factors que formen el test i que estan implicats en l'elecció d'entorn professional.
3. Conèixer que és un entorn professional i quins són els principals entorns actualment.
4. Analitzar els resultats individuals del test.
5. Comentar amb el/la tutor/a els resultats del test i el seu anàlisi.
6. Comentar amb la família els resultats del test i el seu anàlisi
7. Integrar la informació recollida i prendre una decisió sobre l'entorn professional cap al que un/a es dirigirà.

TEMPORARITZACIÓ

Activitat 1 10 minuts
Activitat 2 50 minuts

Activitat 3.....	5 minuts
Activitat 4.....	1/4 hora
Activitat 5.....	1/4 hora
Activitat 6.....	1/4 hora

MATERIAL

Fitxa 4 per l'alumnat
Guia del docent
Ordinadors amb accés a internet per a cada alumne/a.
Impressora

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Aquesta activitat es basa en treballar amb l'eina del portal ORIENTA'T, que considerem la més adient a les característiques de l'alumnat de 4t d'ESO.

Els interessos professionals són les activitats per a les quals es té predisposició segons les preferències personals.

Activitat 1. Quatre factors personals

Explicarem als alumnes que farem a continuació i perquè. Primer han de llegir en la pàgina de l'ORIENTA'T la informació referida als 4 factors personals que integren les preguntes del test: aptitud, interessos, personalitat i valors ocupacionals.

Dirigeix-te a la pàgina de l'ORIENTA'T :

<http://phobos.xtec.cat/orientacio/orientacio/web/index.php>

Un cop en aquesta pàgina, en les pestanyes de la dreta: **Quadern per a l'alumnat.**

Baixa la pàgina fins a l'apartat **3. Com fer servir "ORIENTA'T"**. Clica damunt [4 factors personals: aptituds, interessos, personalitat i valors ocupacionals.](#)

1. Aptitud:

L'aptitud és la capacitat que té una persona per realitzar amb èxit una tasca. Totes les persones tenim unes determinades aptituds que fan que puguem tenir més èxit en unes tasques que en d'altres.

Algunes de les preguntes del qüestionari fan referència a les aptituds i en funció de la resposta que l'alumne/a doni a les mateixes, s'informarà de quin és l'entorn professional que li és més adient d'acord amb aquestes aptitud. (Treballat en fitxa 1)

2. Interessos:

Els interessos són les preferències que tenim per a determinats àmbits i activitats. Per exemple, quan a una persona li agrada un determinat esport diem que aquesta persona té interès per aquest esport.

Algunes de les preguntes del qüestionari fan al·lusió als interessos i en funció de les respostes que es donin s'indicarà quins són els entorns professionals que més s'adeqüen als interessos de cada alumne/a

3. Personalitat:

La personalitat és el conjunt de trets cognitius i característiques d'una persona que la distingeixen d'una altra.

Els diferents tipus de personalitat fan que cada individu encaixi millor en una professió que en una altra. En el qüestionari hi ha preguntes que es refereixen a la personalitat i segons les respostes de l'alumne s'indicarà quin entorn professional sembla més adequat. (Treballat en fitxa -3)

4. Valors ocupacionals:

Els valors ocupacionals són les expectatives positives que tenim de la nostra feina, és a dir, tot allò que els produirà satisfacció d'una ocupació. Alguns dels valors ocupacionals són: seguretat econòmica, estabilitat laboral, relacions interpersonals, realització personal, èxit, responsabilitat, disponibilitat geogràfica, disponibilitat horària, desig de promoció i aspiracions econòmiques,...

En el qüestionari hi ha algunes preguntes referides als valors ocupacionals i en funció de les respostes que doni l'alumne s'indicaran els diferents entorns professionals que poden tenir aquests valors ocupacionals

Tots aquests factors s'estan desenvolupant durant l'adolescència i alguns són més permanents que uns altres. Per exemple la personalitat i les aptituds solen ser més permanents que els interessos o els valors ocupacionals. Aquest últim els i les adolescents normalment el tenen poc definit, doncs normalment encara no n'han fet una reflexió. A més els valors són bastant canviants al llarg de la vida d'una persona. Per això el tindrem poc en compte, o ho farem amb cautela, en l'anàlisi posterior del test.

Activitat 2. Test d'interessos.

- Es tracta d'un test de 93 preguntes que es pot respondre en 50 minuts. Al finalitzar el qüestionari l'aplicatiu genera l'informe de resultats en funció de les respostes donades.
- Per començar a respondre les preguntes del qüestionari, l'alumne, en la pantalla inicial, ha de clicar damunt del rectangle autoconeixement.
- En la pantalla següent s'informa del funcionament del qüestionari i de la manera de contestar les preguntes. Per continuar, l'alumne ha de clicar a Comença el qüestionari.
- Cal explicar a l'alumnat que no es tracta d'un examen, sinó d'un qüestionari que els ajudarà a conèixer-se millor per tal de poder triar el seu futur acadèmic i/o professional.
- S'ha d'insistir en que les respostes que donin han de ser sinceres i personals, que totes són correctes perquè cadascú té una manera de ser pròpia que comporta respostes diferents. Els alumnes han de tenir molt clar que han de respondre amb sinceritat i espontaneïtat ja que l'informe de resultats es basarà en aquestes respostes. Es recomanable escollir les opcions extremes Gens-Molt per tal que l'aplicació discrimini amb més facilitat entre entorns.
- A continuació cal que introdueixi les seves dades personals que seran les que identificaran l'informe de resultats i faci clic en continuar per començar a respondre les preguntes. Demanarem que posin el seu nom sencer.

- Cal respondre les 10 preguntes de cada pantalla abans de passar a la següent. Si no ho fa així, el programa li ho recordarà i no podrà passar a la pantalla següent fins que no respongui totes les preguntes de la que estigui mirant.
- L'alumnat estranger amb dificultats per entendre l'idioma pot seleccionar les paraules que no entengui i enganxar-les al traductor del Google per exemple, per tal de traduir-les al seu idioma o bé traduir la pàgina sencera.

Activitat 3: Desar l'Informe de resultats

- A continuació apareix en pantalla l'informe de resultats que es podrà convertir en arxiu PDF clicant damunt la icona Desa. Recomanem que s'imprimeixi aquest informe per a poder ensenyar-lo a la família o poder-lo tenir a mà si en algun moment l'alumne/a demana orientació. També recomanem que el o la tutor/a es quedin una còpia digital del test dels alumnes, per la mateixa raó.
- Quan fem clic a l'opció Respostes apareix un arxiu PDF amb les respostes donades per l'alumne/a, aquesta opció permet desar el document i imprimir-lo per analitzar-lo posteriorment.

Activitat 4: Anàlisi dels resultats

En aquest apartat es demana a l'alumnat que observi els resultats en dos gràfics. El primer gràfic és un resum del segon i es on es veu amb més claredat el perfil professional de l'alumne/a.

Se'ls demana que marquin aquells 2 entorns professionals amb un percentatge d'afinitat major. I després els 2 amb els següents percentatges més alts. Això ajuda a visualitzar quins són els entorns de preferència de l'alumne.

Activitat 5: Entorns professionals

En aquesta activitat s'explicarà que és un entorn professional i quins són els que el test valora.

Torna a [Quadern per a l'alumnat](#)

Baixa la pàgina fins a l'apartat 3. **Com fer servir "ORIENTA'T"**. Clica damunt [14 entorns professionals](#)

Un entorn professional, són aquell conjunt de professions que tenen algun element en comú.

Es recomana que es faci una lectura conjunta amb el grup classe de cada entorn amb una petita explicació i ampliació posterior, sobre el tipus de tasques i nivells que engloba cada entorn, per tal de trencar estereotips o prejudicis respecte certes professions. També es demanarà a l'alumnat si té dubtes respecte algun entorn o professió en concret.

També podem remarcar la diferència entre entorns similars com:

- ❑ Tècnic i tecnològic / Tecnologies de la informació / Professions manipulatives
- ❑ Econòmic i empresarial / Administratiu i oficina.

A continuació es demana als alumnes quins entorns els atrauen més i ho comparin amb els resultats del gràfic.

Activitat 6: Gràfic d'entorns professionals més rellevants per factors

Com que el test mesura més factors a part de l'interès pot ser que els resultats mostrats en el gràfic no es corresponguin amb els interessos explicitats pels alumnes. Per això farem un cop d'ull a com estan distribuïts els quatre factors en cada entorn en el segon gràfic.

Se'ls demanarà que facin el següent:

- ❑ Marcar amb un color els dos entorns on han mostrat aptitud més elevada.
- ❑ Marcar amb un altre color els dos entorns on han mostrat interès més elevat.
- ❑ Marcar amb un altre color els dos entorns on han mostrat una personalitat més elevada.
- ❑ Marcar amb un altre color els dos entorns on han mostrat un valor ocupacional més elevat.

D'aquesta manera podem veure que hi ha entorns afins a la nostra personalitat, o a les nostres aptituds, però no als nostres interessos i viceversa.

Es demana als alumnes que es fixin en aquells entorns on els 3 factors: aptitud, interès i personalitat tinguin un percentatge elevat, doncs haurien de ser els entorns més afins a la seva persona.

Si un alumne/a té un interès en un entorn en concret pot mirar quin nivell d'afinitat li atorga el test en quant a personalitat i aptitud.

Si vols més informació sobre l'ORIENTA'T pots dirigir-te dins aquesta pàgina

<http://phobos.xtec.cat/orientacio/orientacio/web/index.php>

BLOC 1. AUTOCONEIXEMENT**Fitxa 5. Competències clau**

Les competències clau han pres una rellevància especial en el món laboral actual, amb un paper igual de rellevant i complementari als coneixements tècnics, assolits en la formació i en l'experiència.

Conèixer les competències més valorades en el mercat de treball i identificar el propi perfil competencial és fonamental per a triar un futur professional, trobar l'itinerari adequat i progressar professionalment.

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Reconèixer el concepte de competència clau
2. Reflexionar sobre la importància de les competències clau en l'elaboració de l'itinerari acadèmic-professional

Les competències clau són aquell conjunt d'habilitats, actituds i valors que permeten una execució excel·lent d'una tasca, i que es reflecteixen en determinats comportaments en un context determinat.

TEMPORARITZACIÓ

Activitat 1	1/2 hora
Activitat 2	3/4 d'hora
Activitat 3	1/2 hora
Activitat 4	1/2 hora

MATERIAL

Fitxa 5 per l'alumnat

Guia del docent

Targetes de competències clau (carpeta Material sessions)

Ordinador amb accés a internet (opcional)

Ordinador amb el programari de Projecte de Vida Professional P22p (opcional)

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Activitat 1

Presentar que és una competència i que són les competències clau i perquè són importants. Aquesta part es llegida per l'alumnat, però primerament i per introduir l'activitat es farà al grup les següents preguntes:

- Us considereu una persona amb capacitat per treballar en equip i compartir tasques?
- Us considereu capaços d'adaptar-vos i treballar en situacions i amb persones diferents?
- Sabeu què vol dir tenir iniciativa? I ser creatiu?
- Us agrada buscar noves maneres de veure les coses?

A continuació s'indica que totes les qualitats que apareixen en les preguntes, són competències clau, és llegeix la seva definició i es comenta la importància de identificar les pròpies competències. S'obrirà un torn obert per tal de comentar-ho.

L'alumnat anotarà al dossier la seva reflexió al respecte.

Activitat 2

Aquesta activitat té per objectiu que l'alumnat conegui el significat aplicat de varies competències clau.

Es faran grups de 4 persones (aproximadament) i se'ls distribuirà a cada grup 4 targetes amb el nom i explicació de competències clau, sense que la resta de grups sàpiga quina competència tenen els altres. Cada grup ha de treballar quatre competències **diferents a la de la resta de grups**.

Per exemple

Grup 1: autoconfiança, autocontrol, compromís amb l'organització i lideratge

Grup 2: creativitat, iniciativa, empatia, negociació

Etc.

A continuació es deixarà que pensin en situacions on han hagut de posar en marxa les competències que els han tocat. Si no poden pensar en cap situació personal, poden exposar la d'una altra persona que coneguin o en última instància una inventada. Així en cada grup es consensuarà una situació explicativa o representativa per cada una de les 4 competències.

Si es té accés a internet l'alumnat podrà consultar el Diccionari de Competències clau <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp>

Un cop hagin fet aquesta activitat, es faran grups novament amb components de cada un dels grups anteriors, de manera que en cada grup, cada membre pugui aportar quatre situacions diferents a les de la resta. Com que es probable que hi hagi més de 16 alumnes a l'aula, alguns alumnes repetiran competències.

Dins el grup cada persona interpretarà o explicarà les situacions, sense dir el nom de la competència clau que representa i la resta del grup haurà d'endevinar de quina es tracta. Cada cop que s'endevini una competència s'apuntarà en un paper.

L'activitat acaba quan tots els grups han endevinat les competències representades per tots els seus membres i al full hi han anotat almenys 16 competències.

Activitat 3

Aquesta activitat requereix una reflexió individual per part dels alumnes, per saber quines competències de les tractades en l'activitat anterior han posat alguna vegada en pràctica i quines són part dels seus punts forts i quines part dels seus punts febles.

Es farà a partir d'un anàlisi cronològic d'esdeveniments de la seva vida. En el seu dossier se'ls presenta un exemple:

Any	Esdeveniment	Què m'aporta	Competències
1989	Vaig néixer		
1995	Colla castellera	M'aporta treball en equip	Treball en equip
2000	Hoquei	M'aporta puntualitat a l'entrenament relacionar-me amb els companys, prendre decisions ràpidament	Organització i planificació Treball en equip Iniciativa
2003	Expressió plàstica a l'ESO	M'aporta ser imaginatiu	Creativitat

Aquest tipus d'exercici és molt típic del tipus de currículum per competències, en que es remarquen més aquestes que la carrera i coneixements de la persona. També ho podem incloure en el nostre currículum, si creiem que és rellevant per el lloc de treball al que optem. A més és adequat per persones amb poca o nul·la experiència en el món laboral.

Activitat 4

Com a conclusió han d'escriure les competències clau que tenen cadascun, detectar quines els costen més i com podrien entrenar-les.

Si a les aules d'informàtica es disposa de la Eina multimèdia P22p l'alumnat podrà a més visualitzar vídeos on es pot observar la posada en marxa d'algunes competències clau :

Un cop dins l'eina P22p: Orienta el teu futur / Competències Clau

TARGETES COMPETÈNCIES CLAU**Material per a la sessió de competències clau. BLOC 1. Fitxa 5.**

Es aconsellable retallar i plastificar aquestes targetes per millor ús.

Autoconfiança

Convenciment que un és capaç de realitzar una tasca amb èxit.

Autocontrol

Capacitat de mantenir les pròpies emocions sota control.

Compromís amb l'organització

Actuació d'acord amb els objectius, necessitats i en benefici de l'empresa, fins i tot prioritzant els seus interessos als propis.

Flexibilitat i gestió del canvi

Habilitat d'adaptar-se i treballar eficaçment en diferents i variades situacions i amb persones o grups diversos. Implica canviar i acceptar els canvis sense problemes.

Aprenentatge i utilització de coneixements

Inquietud i curiositat constant per aprendre o saber més de manera autònoma.

Creativitat

Capacitat per innovar, proposar noves idees i resoldre situacions de forma que ningú ha fet abans.

Iniciativa

Capacitat per actuar de forma proactiva, anticipar-se davant els problemes i/o veure oportunitats. Buscar i dur a terme solucions abans que ningú ho demani.

Planificació i organització

Capacitat per establir prioritats, gestionar els recursos i el treball per assolir uns objectius.

Preocupació per l'ordre i la qualitat

Rigor en les maneres de fer i seguiment de les normes de treball. Revisió de la feina per detectar possibles errors, prestant molta atenció a tots els detalls.

Comunicació

Habilitat de transmetre, de fer conèixer alguna cosa a algú d'una manera clara i entenedora.

Empatía

Voluntat d'entendre les altres persones. Habilitat per escoltar, entendre correctament els pensaments, sentiments o preocupacions dels altres encara que no s'expressin verbalment o s'expressin parcialment.

Negociació

Habilitat d'apropar punts de vista diferents i promoure acords, buscant el benefici per totes les parts.

Networking

Aptitud per establir contactes amb un ventall ampli de persones, que permet ajudar-se mútuament, en situacions professionals i personals.

Orientació al client

Desig d'ajudar o servir als clients/es, de satisfer les seves necessitats. Significa centrar-se en descobrir o satisfer les necessitats dels clients/es.

Lideratge

Intenció d'assumir el rol de líder d'un grup o equip de treball. Implica el desig de guiar els altres.

Treball en equip i cooperació

Intenció de col·laborar i cooperar amb els altres, formar part d'un grup, treballar junts.

BLOC II

Informació del sistema educatiu català

^o FITXA 6	Tot el sistema. Itineraris
FITXA 7	El sistema educatiu. Exploreu
FITXA 8	Dinàmica "Un sistema per a cada pas"



BLOC 2. INFORMACIÓ DEL SISTEMA EDUCATIU CATALÀ**Fitxa 6. Tot el sistema.
Itineraris.**

Aquesta sessió és informativa. La seva funció és donar a conèixer a l'alumnat els itineraris possibles que es despleguen davant seu i en que consta cada pas.

Per a fer aquesta sessió, com en la majoria, es recomana l'ús de l'ordinador per part del tutor/a. Però és prescindible per part dels alumnes

Es recomana que abans de la sessió el docent repassi la segona pàgina del pdf Mapa del Sistema educatiu.

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Conèixer els diferents itineraris que conformen el sistema educatiu català.

TEMPORARITZACIÓ

Activitat 1 i 2 1 hora

MATERIALS

Mapa del Sistema educatiu i una copia en paper per l'alumne d'aquest mapa (carpeta material)

Projector i ordinador pel projector

Fitxa 7 per l'alumnat (opcional)

I després de l'ESO, què? (opcional)

<http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar/menuitem.2f4f37c88e124629e85c7273b0c0e1a0/?vgnextoid=d1157dde11f3b210VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=d1157dde11f3b210VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

Més que cap altra sessió aquesta està formada per material viu, modificable segons els canvis legislatius. Per tant es recomana que la informació oferta es revisi. Es pot demanar ajuda del departament d'orientació per a que validi el seu contingut pel curs actual.

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ**Activitat 1.**

Aquesta activitat és informativa pels alumnes. Se'ls informa que es farà una explicació sobre que podran fer el curs vinent i totes les rutes acadèmiques que podran seguir a partir d'ara.

Es projectarà el pdf Mapa del Sistema educatiu i s'inciarà l'explicació fent un repàs breu al que han fet fins ara i on estan (4t ESO) per tal de situar-los o informar els alumnes estrangers amb incorporació posterior al sistema educatiu català.

S'aniran repassant els diferents itineraris possibles interpretant el mapa juntament amb l'alumnat i amb l'ajuda de la llegenda del mapa.

Per fer aquesta explicació el tutor/a pot trobar útil la presentació pdf ***I després de l'ESO, què?*** Que té linkats les pàgines dels cicles formatius, PQPI i altres.

En acabar l'explicació es lliurarà a cada alumne una còpia en paper del Mapa del Sistema educatiu.

Activitat 2

Torn obert de preguntes de dubtes. També es pot fer integrat en l'activitat 1 si els alumnes estan participatius.

BLOC 2. INFORMACIÓ DEL SISTEMA EDUCATIU CATALÀ**Fitxa 7. Explorem!**

Aquesta sessió és informativa. Pretén que els alumnes coneguin millor les opcions que tenen dins de cada nivell formatiu. Es una activitat inicial d'exploració del contingut de la web del Departament d'Ensenyament pel que fa a PQPI, Cicles i Batxillerat. A partir d'aquí se'ls ha de proporcionar l'autonomia suficient perquè ells continuïn l'exploració pel seu compte, individualment i en funció dels seus interessos.

Per a fer aquesta sessió és imprescindible l'ús de l'ordinador per part dels alumnes, tot i que pot ser compartit en màxim grups de 3.

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Conèixer els diferents itineraris que conformen el sistema educatiu català.
2. Aprofundir en les opcions de formació postobligatòries.

TEMPORARITZACIÓ

Activitat 11 hora

MATERIALS

Ordinador mínim per cada tres alumnes.

Copia en paper del Mapa del Sistema educatiu pels alumnes (o pot projectar-se per tota la classe)

Fitxa 7 per l'alumnat

La guia d'aquesta sessió està formada per material viu, modificable segons els canvis legislatius. Per tant es recomana que la informació oferta es revisi. Es pot demanar ajuda del departament d'assessorament per a que validi el seu contingut pel curs actual.

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Aquesta activitat és informativa pels alumnes.

Es projectarà el pdf Mapa del Sistema educatiu i s'iniciarà l'explicació fent un repàs breu al que han fet fins ara i on estan (4t ESO) per tal de situar-los o informar els alumnes estrangers amb incorporació posterior al sistema educatiu català.

S'aniran repassant els diferents itineraris possibles interpretant el mapa juntament amb l'alumnat i amb l'ajuda de la llegenda del mapa.

Activitat 1.

Entrarem a la pàgina web del Departament d'Ensenyament

<http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament>

Un cop aquí anirem a [Estudiar a Catalunya](#).

Aquí se'ns desplega la oferta de d'estudis, centres, processos de preinscripció i d'homologació. També hi ha l'apartat d'orientació on s'ofereix eines per l'assessorament.

Els alumnes podran consultar els diferents ensenyaments que ofereix la Generalitat de Catalunya. A partir de cada tipus d'ensenyament hi ha l'opció de consultar els centres públics i concertats que els ofereixen en cada comarca i població.

Recomanem que es visitin:

- [Batxillerat:](#)
 - Modalitats
 - Descripció i continguts de les modalitats
- Ensenyaments professionals:
 - [PQPI:](#)
 - Perfils professionals
 - Descripcions i continguts de PQPI
 - Mòduls que els componen
 - Mòdul A: formació professional específica
 - Mòdul B: formació més genèrica aplicada a la professió
 - Mòdul C voluntari : formació per l'obtenció del títol de graduat/da d'ESO
 - Continuïtat
 - **Accés i proves d'accés:** *es recomanarà aquells alumnes amb previsió de no aprovar l'ESO ni les proves d'accés a CFGM.*
 - Formació professional / [Cicles:](#) els cicles estan distribuïts per famílies professionals, cal entrar dins de cada família per saber els cicles que s'hi ofereixen en ambdós graus.
 - **Cicles formatius de grau mitjà:**
 - Descripció i continguts d'algun CFGM
 - Continuïtat: *no tots els CFGM permeten accedir a altres cicles, doncs han de ser de la mateixa família.*
 - **Accés i proves d'accés:** *es recomanarà aquells alumnes amb previsió de no aprovar l'ESO.*
 - **Cicles formatius de grau superior:**
 - Descripció i continguts d'algun CFGS
 - Continuïtat: *no tots els CFGS permeten accedir a altres cicles, doncs han de ser de la mateixa família.*

BLOC 2. INFORMACIÓ DEL SISTEMA EDUCATIU CATALÀ**Fitxa 8. Un sistema per a cada pas****OBJECTIUS SESSIÓ**

3. Treballar els diferents itineraris possibles d'una manera més relaxada i entretinguda.
4. Adquirir un major coneixement i una visió panoràmica del sistema educatiu català.

TEMPORALITZACIÓ

Activitat 1 i 2 1 hora

MATERIAL

- ❑ Dossier alumne
- ❑ Maleta pedagògica: Dinàmica de ***Un sistema per a cada cas. Sessió 2.***
 - Una targeta de personatge per a cada equip
 - Set jocs de sis cercles:
 - Cercle PQPI,
 - Cercle ESO,
 - Cercle Cicle formatiu de grau mig,
 - Cercle Batxillerat,
 - Cercle Cicle formatiu de grau superior ([caldrà rectificar en els cercles la informació relativa a la nova selectivitat i accés a la universitat](#))
 - Cercle Estudis de Música i dansa
 - Un full de seguiment d'itinerari per a cada equip
 - Una targeta de situacions especials per a cada equip
 - Un dau per a cada equip

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Els alumnes han de llegir primer una **sèrie de conceptes** que caldrà anar recordant al llarg de les sessions següents.

- ❑ Els estudis són un mitjà per poder arribar a treballar en les ocupacions que m'agraden i/o m'interessen.
- ❑ Amb uns estudis podré treballar en diverses ocupacions
- ❑ Hi ha una sortida d'estudis per a tothom
- ❑ Per poder escollir els estudis postobligatoris cal que l'alumne tingui en compte: la seva situació actual (4t d'ESO), els seus interessos i motivacions i les seves competències i aptituds personals.
- ❑ No hi ha un itinerari formatiu millor que un altre, la seva "excel·lència" dependrà de les capacitats i interessos de la persona.
- ❑ És important tenir una actitud receptiva i d'escolta de l'entorn proper: professorat, tutors, família i amics.
- ❑ Per tal de prendre una decisió com més ajustada millor a la realitat personal, és imprescindible l'autoconeixement i la reflexió sobre la informació de què es disposa.

Activitat 1. Dinàmica inicial

Aquesta dinàmica proposa treballar sobre l'itinerari que faran cinc personatges diferents: l'Alima, en Rahul, l'Alba, la Liliانا i en Jan. Cadascun parteix d'una realitat i uns interessos diferents. L'activitat acaba amb la reflexió sobre la idoneïtat dels itineraris seguits en cada cas.

Cal primer donar les **instruccions** i els elements clau en què cal fixar-se:

- ❑ **Què vol realment el personatge?** Per això serà necessari saber quins estudis li cal cursar i quin sector li interessa més.
- ❑ **Què cal llegir dels discos?** Primer hauran de llegir les opcions que tenen a partir del nivell en el que estan i en funció de si aproven o suspenen.
- ❑ **Com cal procedir després de la tirada del dau?** *1 suspès, 2 suspès però gairebé aprova, 3 aprova just, 4 aprovat amb bona nota, 5 aprovat amb molt bona nota, 6 situació especial.*
A partir d'aquí les opcions són diferents. En alguns casos, com en els diferents tipus d'aprovats, s'aconsella seguir el pas amb més probabilitats d'èxit.
- ❑ **Què passa amb les situacions especials?** S'ha de tornar a tirar el dau i llegir l'opció corresponen de la targeta de situacions especials. A partir d'aquí s'hauran de prendre decisions.
- ❑ **Com anotar el que es va fent al full de seguiment?** S'han d'anotar els resultats dels daus i les decisions preses en cada un dels cercles del full i anar unint-los amb una fletxa segons l'ordre seguit.
- ❑ **Com anotar al full de seguiment si hi ha una prova d'accés?** S'ha d'apuntar damunt la fletxa de pas d'un nivell a un altre amb el símbol $\emptyset$ o escrit.

Un cop comencin l'activitat sorgiran dubtes que cal resoldre amb els petits grups i, si s'escau amb la classe sencera.

1. Es formen 10 grups. Cada grup rep una targeta de personatge, una targeta de situacions especials, un joc de cercles i un dau.
2. Cada grup llegeix com és el seu personatge i identifica les titulacions que pot aconseguir el personatge per assolir els seus interessos.
3. Es col·loca al centre de la taula el cercle corresponent a l'ESO. Després es tira el dau i s'apunta al full de seguiment el resultat obtingut (tal com diu la targeta: 1 suspès, 2 suspès però gairebé aprova, 3 aprova just, 4 aprovat amb bona nota, 5 aprovat amb molt bona nota, 6 situació especial).

Si el dau indica que s'ha aprovat, el grup escull on vol continuar els seus estudis. Si ha suspès decideix entre repetir o cursar el que correspongui. I si ha sortit una situació especial es torna a tirar el dau i es mira en quina situació es troba i què creuen que cal fer.

Totes les opcions s'apunten al full de seguiment.

4. Es col·loca al centre de la taula, sobre l'anterior, el cercle del següent nivell que s'ha assolit. Es llegeix el seu contingut i es torna a tirar el dau.
5. La dinàmica continua fins que s'ha arribat al final d'un camí i ja no es vol o no es pot continuar estudiant més.

Activitat 2: Anàlisi del que ha passat

1. Quan tots els grups han fet l'itinerari formatiu del seu personatge, els presenten un per un. Mentre el presenten, el/la tutor/a o qualsevol dels participants poden formular les preguntes que creguin oportunes.
2. Mentre l'expliquen el /la tutor/a dibuixa a la pissarra l'itinerari utilitzant el mateix estil que els fulls de seguiment de què es disposa. D'aquesta forma la pissarra quedarà plena de diferents propostes d'itineraris.

BLOC III

Definició del projecte de vida professional

FITXA 9	Prenent la decisió
FITXA 10	Objectius



BLOC 3. DEFINICIÓ DEL PROJECTE DE VIDA PROFESSIONAL**Fitxa 9. Prenent
la decisió**

Aquesta sessió es farà després d'haver finalitzat les sessions d'Autoconeixement (Bloc 1) i les d'Informació del sistema educatiu català (Bloc 2).

Per aquesta sessió necessitaràs recuperar els informes obtinguts en el test d'interessos de l'alumnat.

També serà important revisar les anotacions que vas fer en les fitxes d'Aptituds, habilitats acadèmiques i personalitat.

Les dues primeres activitats s'han de fer prèviament ja que consten d'una orientació individual per part del tutor i una orientació per part de la família. Per tant en s'han d'haver plantejat aquestes dues activitats en una sessió anterior.

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Seguir el procés de presa de decisions respecte el projecte acadèmic i professional
2. Exposar el projecte propi i reflexionar sobre l'adequació a la pròpia persona des de diferents punts de vista.
3. Consultar als docents i/o tutor/a del curs.
4. Consultar l'opinió de la família.
5. Integrar tota la informació per a prendre una decisió i establir tres possibles plans per ordre de preferència.

TEMPORALITZACIÓ

Activitat 1	1/2 - 1 hora PRÈVIA A LA SESSIÓ
Activitat 2	1 hora PRÈVIA A LA SESSIÓ
Activitat 3	1 hora a l'aula

MATERIALS

Fitxa 10 per l'alumnat
Guia del docent
Fitxes treballades fins ara

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Conceptes a treballar al llarg de la sessió:

- ❑ Els estudis són un mitjà per poder arribar a treballar en les ocupacions que m'agraden i/o m'interessen.
- ❑ Amb uns estudis podré treballar en diverses ocupacions
- ❑ Hi ha una sortida d'estudis per a tothom
- ❑ Per poder escollir els estudis postobligatoris cal que l'alumne tingui en compte: la seva situació actual (4t d'ESO), els seus interessos i motivacions i les seves competències i aptituds personals.
- ❑ No hi ha un itinerari formatiu millor que un altre, la seva "excel·lència" dependrà de les capacitats i interessos de la persona.
- ❑ És important tenir una actitud receptiva i d'escolta de l'entorn proper: professorat, tutors, família i amics.
- ❑ Per tal de prendre una decisió com més ajustada millor a la realitat personal, és imprescindible l'autoconeixement i la reflexió sobre la informació de què es disposa.

Activitat 1. Orientació del/la tutor/a

Aquesta orientació es pot fer dins el grup classe o en hores d'atenció individual amb l'alumne, però cal fer-la individual amb cada alumne.

Hi haurà alumnes que necessitaran més atenció que d'altres, ja perquè tenen unes preferències menys definides o unes expectatives inadequades o irrealistes.

Una altra situació que es pot donar és que les preferències acadèmiques de la família no s'ajustin a les de l'alumne o les seves expectatives siguin massa elevades. En aquest cas seria convenient informar la família dels itineraris acadèmics, de les característiques dels diferents nivells de formació i de les possibilitats del seu fill/a.

Activitat 2. Orientació de la família.

Es demana als alumnes que traslladin la informació recollida al llarg de les sessions a la família, que la parlin i que recullin la seva opinió.

Es aconsellable demanar als alumnes que no només exposin quins són els seus interessos, sinó que també informin als pares, mares o tutors dels itineraris a seguir, del motiu o motius de la seva elecció o preferència i d'informació relacionada que hagin pogut recollir, com per exemple el centre on es cursarà, els períodes de matrícula, la possibilitat de fer altres estudis o activitats simultàniament, etc.

Com més informació tingui la família millor pot ajudar a prendre decisions al seu fill o filla.

Activitat 3. La meua decisió

A partir de la informació recollida fins ara, de l'orientació per part del tutor i de la família, l'alumne/a prendrà una decisió sobre quin serà el seu projecte acadèmic o professional.

Els alumnes han de recollir la següent informació sobre la seva elecció. Aquesta serà en la majoria dels casos un següent pas formatiu, però també pot ser una professió en el cas de l'alumnat que ho tingui molt clar o que ja es dirigeixi al món laboral.

PREFERÈNCIA 1
Nom del curs o la professió:
Perquè he escollit aquesta opció?
Entorn professional:
Descripció
Quina formació necessites per accedir-hi?
Quines competències clau es requereixen?
Altres informacions d'interès (centre, accés al curs, continuïtat d'estudis)

Tenen la mateixa taula per una segona i tercera preferència.

En el cas dels i les alumnes que no sàpiguin si podran accedir als estudis que preferirien, perquè no reuniran els requisits (per exemple no aproven la ESO i per això no poden accedir a un Cicle), en la seva preferència 2 apuntaran aquella via alternativa (per exemple repetir 4t d'ESO o entrar a un PQPI).

BLOC 3. DEFINICIÓ DEL PROJECTE DE VIDA PROFESSIONAL**Fitxa 10. Objectius****OBJECTIUS SESSIÓ**

6. Seguir el procés de presa de decisions respecte el projecte acadèmic i professional
7. Exposar el projecte propi i reflexionar sobre l'adequació a la pròpia persona des de diferents punts de vista.
8. Consultar als docents i/o tutor/a del curs.
9. Consultar l'opinió de la família.
10. Integrar tota la informació per a prendre una decisió i establir tres possibles plans per ordre de preferència.

TEMPORALITZACIÓ

2 sessions de 55 minuts.

MATERIALS

Fitxa 10 per l'alumnat.
Guia del docent.
Fitxes treballades fins ara (de la 1 a la 10).

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Aquesta sessió no necessita una guia excessiva del tutor/a de forma prèvia a les activitats. Però si que es recomana que es revisi el que van anotant els i les alumnes, per tal de guiar-los en el procés de presa de decisions.

Els objectis es poden tractar de maneres molt diferents i establir-se a curt, mig i llarg termini. En aquest sessió s'opta per establir objectius de cara aquest any, per a poder enllaçar-ho amb tota la feina d'orientació.

De totes maneres a l'alumnat li interessa saber que marcar-se objectius és una cosa que fem cada dia, per cada setmana, cada any o per tota la vida. Malgrat això, posar-se objectius i complir-los és un aprenentatge que requereix primer definir molt bé el que un vol, prendre decisions, prioritzar objectius i descartar els que no siguin coherents i a partir d'aquí fer una bona planificació i a continuació passar a l'acció.

Dividir el nostre objectiu en passos i metes a curt termini i del dia a dia, és la manera més eficaç d'aconseguir el que volem. Aquesta és l'activitat que faran a continuació.

Malgrat que els objectius i les accions que ens marquen han de ser el més concrets possibles, hem de ser flexibles i saber que no podem tenir el control de tot. Per això és important tenir plans B i C i objectius en les diferents àrees de la nostra vida.

Dit això, els passos que aquí s'aconsellen per l'alumne són els següents:

1. Primer de tot hem d'identificar el que volem. Anota el que voldries aconseguir de cara l'any que ve. Fes-ho el més concret i detallat possible. Per exemple, no es val a dir aprovar l'ESO, sinó que hem de dir quines notes voldríem treure en cada assignatura.
2. De quina manera pots aconseguir aquest objectiu. Coneixes els passos a seguir?
3. Anem a fer un balanç de la teva situació actual respecte aquest objectiu. Contesta i digués perquè:
 - ☐ Estic satisfet/a amb la situació actual
 - ☐ Estic satisfet/a amb el temps que hi dedico?
 - ☐ Em portarà on realment vull arribar?
 - ☐ Com estaré d'aquí un any si continuo fent el mateix?
 - ☐ Val la pena l'esforç que realitzo?
 - ☐ Estic renunciant a alguna cosa important?
4. Per poder aconseguir els nostres objectius necessitem tenir una bona una planificació, tot i que aquesta ha de ser flexible. Marcat una seqüència a seguir en petits passos. Quan el que volem aconseguir és difícil, si ho dividim en petits passos, serà més fàcil fer-ho i així podrem anar comprovant si ens estem apropant a la nostra meta.
5. És important que et marquis objectius pel dia a dia. Per exemple un objectiu diari pot ser arribar puntual a les classes o estudiar durant 45 minuts abans de veure la tele, o ajudar a casa en una tasca concreta. Aquests objectius ens els podem marcar el dia abans o tenir-los apuntats a l'agenda de fa dies. És molt important no marcar-se tants objectius que no puguem arribar a complir-los i han de ser realistes ja que sinó es probable que no ho aconseguim i ens frustrem. És important que després d'assolir un objectiu ens donem una recompensa per l'esforç realitzat.

Marcat 1 o 2 objectius per a cada dia des d'avui fins al mateix dia de la propera setmana.

Dia	Objectius	Recompensa
DIA 1 :		
DIA 2 :		
DIA 3 :		
DIA 4 :		
DIA 5 :		
DIA 6 :		
DIA 7 :		

6. Acabes d'anotar un objectiu en una àrea de la teva vida, però hi ha moltes altres àrees en que et pots marcar objectius. Anem a veure-les:

Salut: objectius sobre el teu estat físic, alimentació, exercici, hàbit del son, deixar de fumar, revisions mèdiques.

Relacions: objectius respecte els amics i amigues, la teva família, parella, fills, veïns, companys, contactes socials...

Estudis: tipus d'estudis, de quina família, estades a l'estranger, fins quan vols estudiar

Feina: status, tipus de feina, tipus d'empresa, entorn, projecció professional

Diners: estalvis, nivell de retribució, inversions,

Ment: com t'agradaria ser, les teves actituds, control de les emocions, espiritualitat, el que t'agradaria conèixer de tu mateix..

Interessos: aficions, esport, art, medi ambient, dansa, voluntariats, literatura

Temps lliure: viatges, caps de setmana, vacances d'estiu.

7. Quins d'aquests àmbits són més importants per a tu?

8. És important que tinguis més d'un objectiu en diferents àmbits perquè si fracasses en un tindràs altres coses en les que recolzar-te. Quins objectius podries marcar-te en alguns d'aquests àmbits per aquest any?

BLOC IV

Competències de vida professional

FITXA 11	Canals de recerca de feina
FITXA 12	Currículum
FITXA 13	Carta de presentació
FITXA 14	Entrevista de feina



BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL**Fitxa 11. Canals de
recerca de feina**

Conèixer els diferents canals ens permet utilitzar-los de manera eficaç i, d'aquesta manera, ens diferenciarem de les persones que també cerquen feina.

A més cal fer una selecció dels canals més apropiats en funció del propi objectiu professional, del sector econòmic on es vulgui treballar i d'un estudi previ de mercat.

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Identificar diferents tipologies de canals per a la recerca de feina i el seu funcionament.

TEMPORALITZACIÓ

Activitat 1 5 minuts

Activitat 2 ¾ hora

MATERIAL

Fitxa 11 per l'alumnat

Guia docent

Model de currículum

Power point "Trobar_feina" (distribuir-lo a cada alumne)

Ordinador (si no n'hi ha un per a cada 4 o 5 alumnes, s'haurà d'adaptar l'activitat per fer-la grupalment).

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Els canals de recerca de feina són els diferents camins pels quals podem accedir a les ofertes de feina.

Activitat 1

Aquesta primera activitat és exploratòria i es farà a través de preguntes al grup classe. Farem un llistat sobre els diferents canals que coneixen els alumnes per a buscar feina.

Activitat 2

En aquesta activitat l'alumnat disposa d'un power point "Trobar feina". En parelles o grups de 3 o 4 han d'identificar els diferents canals, posar exemples i indicar quina utilitat té cada canal. Aquí tenim un exemple. Si no es disposa de massa temps

aquesta activitat pot realitzar-se projectant el Power point per al grup classe i comentar-lo amb ells.

	Canals	Exemples	Utilitat
1.	Prensa: anuncis al diari	<i>La Vanguardia El Periódico El País El Mundo</i>	<i>Puc trobar feines de molts tipus, però he d'anar amb compte amb els anuncis falsos. No acostuma a haver-hi massa informació sobre l'oferta de feina.</i>
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL**Fitxa 12. Currículum**

Aquesta sessió es pot fer abans o després de la sessió Carta de presentació, però ja que ambdós documents estan estretament relacionats l'aconsellable és que es facin consecutivament.

A 4t d'ESO la majoria d'alumnes arriben als 16 anys, edat en que poden entrar al món laboral. Tot i que molts alumnes encara no es dirigeixen cap al món laboral, aquesta sessió serveix com un primer contacte amb aquelles tasques que hauran de desenvolupar també si volen buscar feines temporals, d'estiu o a temps parcial. Aquells que hi estiguin especialment encaminats a treballar els podem aconsellar que visitin Porta22 i vagin a Barcelona Activa o a una oficina de treball del SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya) perquè els complementin la formació rebuda en les tutories respecte la seva orientació i l'elaboració del currículum i els donin informació sobre la situació del mercat laboral del moment.

Abans d'aquesta sessió es pot demanar a l'alumnat que si alguna vegada han fet un currículum que el portin per tal de treballar-lo en la aquesta sessió.

Pot escurçar-se la sessió passant directament a l'activitat 4 i fent servir l'Activitat 1 com a model. Es poden anar comentant els apartats amb els consells del final d'aquesta guia.

OBJECTIUS SESSIÓ

1. Entrar en contacte amb el currículum i reconèixer que és.
2. Distingir els apartats que el componen.
3. Redactar el propi currículum.

TEMPORALITZACIÓ

2 sessions de 55 minuts

MATERIAL

Fitxa 12 per l'alumnat (inclou model de currículum)

Guia docent

També pot ser útil el Power point "Currículum, carta i targetes" (carpeta material)
Ordinador i projector.

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

El currículum és un recull de tot allò que volem que l'empresa sàpiga que hem fet.

Activitat 1

Es lliura als alumnes el model de currículum o es mostra a través del projector o pantalla digital. Amb els alumnes es comentarà els diferents apartats i continguts.

DADES PERSONALS**ROBERT CASTILLO PÉREZ**

Nascut a Barcelona el 23 de desembre de 1985
Via Favència, 255 1r 4a
08042 - Barcelona
620 11 11 11 / 934 017 456
robertcastillo@gmail.com

FORMACIÓ REGLADA

2003 **Tècnic Auxiliar Electrònica.** (Títol de formació professional).

Centre d'estudis Roca, Barcelona.

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- 2006 - *Mosso de magatzem* (20 h) PRECOMSA
- 2007 - *Conductor de Toro mecànic* (50 h) PRECOMSA
- 2008 - *Gestió i logística d'un magatzem* (100 h) CINFO
- 2010 - *Gestió informàtica* (175 h) CIFO LA VIOLETA

IDIOMES

- Castellà: llengua materna
- Català: nivell alt parlat, nivell mitjà escrit
- Coneixements bàsics de francès

INFORMÀTICA

Coneixements a nivell d'usuari de programes de paquet Office, correu electrònic i navegació per Internet.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

2005-2006 Mosso de magatzem PRECOMSA

- Càrrega i descàrrega de les mercaderies
- Distribució de les mercaderies pel magatzem

2006-2007 Conductor de toro mecànic ATLANTA S.L.

- Càrrega i descàrrega de camions
- Conducció de toro mecànic: gasolina i diesel

2007-2008 Encarregat de magatzem XESCO

- Control informàtic de les mercaderies
- Gestió d'equip de 5 persones

2008-2009 Encarregat de magatzem COMTAL S.A.

- Organització i control de l'entrada i sortida de mercaderies
- Supervisió de l'equip de 10 mossos del magatzem

2009-Actual Conductor de mercaderies DISCON S.L.

- Distribució nacional de productes congelats
- Responsabilització de les mercaderies i la seva documentació

ALTRES DADES D'INTERÈS

- Disponibilitat per a incorporació immediata
- Disponibilitat per a desplaçaments a nivell nacional
- Carnet de conduir B1 i C. Vehicle propi

APARTATS I CONTINGUTS DEL CURRÍCULUM

Aquesta informació no la tenen els alumnes ja que hauria de ser el resultat de l'activitat anterior. De totes maneres se'ls pot oferir una còpia en finalitzar l'activitat per fer-la servir com a pauta per la realització del seu propi currículum.

1. Dades personals:

Èmfasi especial en el nom i els cognoms, telèfon per a ser localitzat de forma permanent i en l'adreça electrònica.

Les dades com el NIF, lloc i data de naixement i estat civil no són estrictament necessàries.

En el cas de les persones estrangeres pot ser positiu indicar el NIE o que es disposa de permís de treball en vigor.

2. Dades sobre formació:

2 apartats:

- formació reglada (ESO, FP, estudis universitaris)
- formació complementària (cursos especialitzats, jornades)

Ha de constar la data d'obtenció de la titulació, nom del títol obtingut, centre i, en el cas de la formació complementària hores de durada.

Per a persones que tenen una trajectòria professional i acadèmica curta s'aconsella utilitzar una ordenació cronològica, del més antic al més nou. El mateix passa amb l'experiència professional.

3. Experiència professional:

Ha de destacar el lloc ocupat, nom de l'organització o empresa, data d'inici i acabament i les funcions desenvolupades més importants

Si no es té experiència professional podem explicar voluntariats o experiències similars al lloc que volem ocupar (cuidar cosins o germans, ajudar a fer certes tasques dins la família, pre-monitor, campaments d'esports, d'idiomes o altres)

4. Coneixement d'idiomes:

Grau de domini oral i escrit. Títols i estades a l'estranger significatives.

5. Coneixement d'informàtica:

Destacar els diferents sistemes operatius i programes informàtics i grau de domini.

6. Altres dades d'interès:

Objectius professionals, aficions, competències clau, referències, premis o distincions, etc.

Activitat 2

Un cop treballats els apartats d'un currículum, es proposa als alumnes que analitzin aquest. Cal respondre a les preguntes següents:

- Que trobeu a faltar en aquest model de currículum?
- Quines propostes de millora faríeu?
- Hi trobeu a faltar algun apartat? Quin?
- Que modificaríeu d'aquest currículum? Perquè?

Adriana Martí Martí
624 85 55 87/93 444 55 66
lamésguapa@hotmail.com

Foto

Formació acadèmica

2006	Tècnica Superior Administració i Finances	Institut Llevant
2004	Batxillerat	Institut Cardona

Formació complementària

2005	Nominaplus XP, PIMEC, 60 h
2008	Curs de cuina vegetariana, Centre Cívic Sants, 40 h
2006	Gestió i Comptabilitat, Centre d'Estudis Financers, 150 h
2005	Monitor de Gimnàs, CCC Centro de Estudios, 50 h

Experiència professional

2008-actual	Caxera	MERCADONA
2006-2008	Administrativa	Porta22, Barcelona Activa
	Funcions:	
	▪ Agenda: control i coordinació de reunions i viatges ▪ Atenció telefònica i recepció de visites i gestió de correspondència ▪ Redacció de documents diversos i elaboració de Presentacions en Power Point ▪ Elaborar nòmines	
Nov -05	Auxiliar Administrativa	F.C.D.S, S.A.
	Funcions:	
	▪ Suport al Departament d'Administració ▪ Gestió de nòmines	

Aquí estan marcades les correccions de les errades:

Adriana Martí Martí 624 85 55 87/93 444 55 66 lamésguapa@hotmail.com		Foto
Formació acadèmica		
2006	Tècnica Superior Administració i Finances	Institut Llevant
2004	Batxillerat	Institut Cardona
Formació complementària (ordenació cronològica inversa)		
2006	Gestió i Comptabilitat , Centre d'Estudis Financers, 150h	
2005	Nominaplex XP , PIMEC, 60h	
2005	Monitor de Gimnàs , CCC Centro de Estudios, 50h	
Falten coneixements d'idiomes i coneixements informàtics		
Experiència professional		
2008-actual	Caixera	MERCADONA
2006-2008	Administrativa	Porta22, Barcelona Activa
	Funcions: ▪ Agenda: control i coordinació de reunions i viatges ▪ Atenció telefònica i recepció de visites i gestió de correspondència ▪ Redacció de documents diversos i elaboració de Presentacions en Power Point ▪ Elaboració de nòmines	
2005	Auxiliar Administrativa	F.C.D.S, S.A.
	Funcions: ▪ Suport al Departament d'Administració ▪ Gestió de nòmines	
Altres dades d'interès		
Coneixements de cuina vegetariana		

Activitat 3

Es demana a l'alumnat que estigui atent i participi en la posada en comú de l'exercici anterior, anotant els errors identificats per altres companys. Caldrà que els classifiquin en:

ERRORS DE FORMAT (ordenació cronològica, ubicació correcta en els apartats, etc.)

ERRORS SINTÀCTICS/ORTOGRÀFICS (estructura de la redacció, faltes d'ortografia, etc)

Activitat 4

A continuació els alumnes escriuran el seu currículum. Aquest és l'esquema que se'ls ofereix d'exemple:

< Dades personals

< Formació acadèmica

< Formació complementària

< Idiomes

< Informàtica

< Experiència professional / Experiències d'interès (si no has treballat)

< Altres dades d'interès

Per a fer aquesta activitat es recomana utilitzar el Power Point de **Camínet** “**Buscar feina: Curriculum, carta i targetes**” (carpeta material)

A continuació es presenta un resum de trucs i estratègies presentades en el power point per a crear un bon currículum.

Podem expressar els coneixements d'idiomes en una taula com aquesta:

Idioma	Parlat	Escrit	Llegit
Català	B	MB	MB
Castellà	MB	MB	MB
Anglès	B	B	B

En l'apartat “coneixements d'informàtica” poden posar els programes que saben fer servir, i si tenen un nivell avançat. Es pot expressar de la manera següent:

Programa	Nivell
Word	D'usuari
Access	D'usuari
Excel	D'usuari
Windows	Avançat
Paint	D'usuari
Photoshop	Avançat
...	

Com fer l'apartat d'experiència.

Pot ser que aquesta part del currículum els faci sentir una mica insegurs perquè no tenen gaire cosa per dir. Que dir als alumnes:

- ☐ No et preocupis, perquè això és normal quan es tenen 16 anys.
- ☐ Per a escriure alguna cosa aquí, ens pot servir tot el que s'ha treballat fins ara a les tutories.
- ☐ Potser has ajudat algú en la seva feina, per exemple, el teu pare al seu negoci o algú que no sigui de la teva família...
- ☐ Pensa si has fet de cangur alguna vegada...
- ☐ Si has estat l'entrenador/a d'un grup de nen/es petit/es o has fet de monitor/a amb ells/elles...
- ☐ Potser has treballat al camp al teu poble, agafant fruita o cuidant animals...
- ☐ O potser t'agrada pentinar o maquillar i ho has fet alguna vegada amb una certa responsabilitat
- ☐ O saps moltes coses sobre un tema, el que sigui, i has aconsellat algú alguna vegada...

Tot això vol dir que encara que tinguis 16 anys ets una persona de confiança. El teu futur o la teva futura cap ja sap que amb la teva edat no pots tenir gaire experiència, no pateixis.

Com posarem aquesta informació?

Exemple:

Auxiliar de perruqueria. Perruqueria Saló XXI. Maig-juny 2007.

- Rebre els clients i clientes i agafar-los la roba i les bosses.
- Acomodar-los mentre esperen.
- Mantenir endreçades les eines dels perruquers i perruqueres.
- Mantenir nets els espais de treball.

Que posar a Altres dades:

- ❑ Si tens moto, la teva disponibilitat en hores i en dies.
- ❑ També totes les habilitats i les virtuts que has trobat que tens.
- ❑ Si has fet algun voluntariat o ets d'una colla castellera, col·labores en un esplai...

El currículum no s'ha d'inflar mai. Això vol dir no s'hi ha de posar coses que no siguin veritat.

Coses que queden poc professionals:

- ❑ Vigila el correu electrònic que es posa. Per exemple: sexy_boy_92@yahoo.es.
- ❑ Vigila l'ortografia, aplica-hi sempre el corrector.
- ❑ Si envies el currículum per mail posa un nom significatiu. Si poses "currículum vitae" no ho serà gaire. És millor posar-hi el teu nom i el lloc de treball amb la referència, si la tens Per exemple: Jordi_Girona_CV_Ref005
- ❑ Es molt important també tenir cura la imatge que donem per telèfon. Procura
 - estar localitzable,
 - no posar melodies poc serioses al que truca o que confonguin (és millor no posar-ne cap),
 - missatges per al contestador també seriosos.

BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL**Fitxa 13. Carta de presentació**

Aquesta sessió es pot fer abans o després de la sessió Currículum, però ja que ambdós documents estan estretament relacionats l'aconsellable és que es facin consecutivament.

OBJECTIUS SESSIÓ

4. Entrar en contacte amb la carta de presentació i reconèixer que és.
5. Distingir els apartats que la componen
6. Redactar una carta de presentació pròpia.

TEMPORALITZACIÓ

Activitat 1	1/2 hora
Activitat 2	10 minuts
Activitat 3	20 minuts

MATERIAL

Fitxa 13 per l'alumnat

Guia docent

També pot ser útil per Power point "Currículum, carta i targetes"

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

Una carta de presentació és la carta que enviem a una empresa on ens agradaria treballar per donar- nos a conèixer juntament amb el currículum.

Les dues primeres activitats poden obviar-se i passar a fer la 3^a activitat que és la redacció d'una carta de presentació. Per això poden fer servir els models presentats en les altres activitats i l'esquema de continguts d'una carta d'aquesta guia docent.

Activitat 1

Els alumnes consultaran algunes de les següents pàgines per a identificar diferents models de carta. A mesura que vagin consultant se'ls demana que observin:

- ☐ el contingut de les cartes,
- ☐ la seva estructura i
- ☐ la funció que li atribueixen.

<http://www.trabajos.com/informacion/index.phtml?n=4>

<http://www.modelo-carta.com>

<http://www.donempleo.com/carta-presentacion.asp#Modelos>

<http://empleointernet.com/cartas/carta-de-presentacion>

<http://www.ocupacio.gva.es:7017/portal/web/home/cartapres>

A continuació es comenta amb els alumnes els apartats de que consten les cartes i el seu ordre. En general una carta de presentació ha de tenir la següent estructura:

ESTRUCTURA CARTA DE PRESENTACIÓ:

1. Capçalera esquerra: **Dades de l'empresa** o de la persona a qui va dirigida
Nom de l'empresa
Adreça
2. Capçalera dreta: **Dades personals**

Nom
Adreça
Telèfon
Correu electrònic
3. **Data**
4. **Salutació:** Si no va a un particular farem servir l'expressió *Senyors/es*.
5. 1r Paràgraf: **Explicació del motiu/Raó de la carta**
 - a. Resposta a una oferta: referència al lloc de treball i a la font de l'oferta
 - b. Autocandidatura: Mostra el coneixement de l'empresa (activitat econòmica, història, referències, informacions addicionals, etc.)
6. 2n Paràgraf: **Quines són les meves qualitats**
 - a. Característiques personals i professionals que fan apte/a pel lloc de treball: resum de nostres competències tècniques i personals més valorades, emfatitzant la formació i experiència prèvia.
7. 3r Paràgraf: **Que puc aportar a l'empresa**
 - a. Funcions que es poden desenvolupar, coneixements pràctics i teòrics relacionades amb l'activitat de l'empresa.
8. 4t Paràgraf: **Sol·licitud d'entrevista.**
Finalitzar fent referència a la voluntat de ser pres en compte en el procés de selecció i a una possible entrevista per ampliar la informació.
9. **Acomiadament:** Podem utilitzar la formula *Atentament*.
10. **Signatura.** Nom complet i signatura.

Es pot utilitzar aquest model de carta per consensuar els apartats amb els alumnes

Cristian Gómez Pérez
C/Diputació, 45 1r 2a
08001Barcelona

T.93 222 33 44 / 656 656656

A/e. Cristian.gomez@gmail.com

Barcelona, 10 de gener del 2011

NESTLÉ
Responsable de Recursos Humans
Av. Països Catalans, 33
08015 Esplugues de Llobregat

Senyors/es,

Em dirigeixo a vostès per a expressar el meu interès per a treballar a la vostra empresa líder en el sector i amb una llarga trajectòria en el mercat de la Indústria Alimentària.

Com podeu comprovar al meu currículum adjunt, tinc formació i experiència com a comptable, ja que fa més de tres anys que treballa en departament de finances i el meu objectiu és continuar progressant professionalment en aquest sector. Sóc una persona responsable, molt motivada per a continuar progressant dins d'aquest sector i amb capacitat d'adaptar-me a diferents situacions.

Agrairia tenir l'oportunitat de mantenir una entrevista personal amb vostès per contestar qualsevol pregunta i ampliar la informació resumida en el currículum.

Atentament,

Cristian Gómez Pérez

Activitat 2

Hi ha dos tipus de cartes de presentació

- ❑ Carta en resposta a una oferta de feina
- ❑ Carta per una autocandidatura, és a dir, a una empresa en la qual voldríem treballar, però que no ha publicat cap oferta de feina.

Els alumnes han d'ordenar fragments desordenats que corresponen a dues cartes de presentació. La primera és una resposta a una oferta de feina i la segona una autocandidatura. Activitat per parelles.

Carta 1: En resposta a una oferta de feina (ordenada)

1-a Telefónica Dept. Recursos Humans Apartat de correus 0000	1-b Anna Martí Ferrer C. Llacuna, 160, 2n 1a 08014 Barcelona T. 93 333 44 55 / 652 652 652 A/e. anna.marti@hotmail.com
2-a Ref.: Adm-08-10	2-b Barcelona, 2 de setembre de 2010
3 Senyors/es,	
4 En resposta a l'anunci publicat al diari La Vanguardia el 15 d'agost del present, sol·licitant una administrativa comercial (Ref. Adm-08-10), us faig arribar el meu currículum.	
5 Per la meua experiència professional com a administrativa comercial durant més de tres anys i la meua formació, em considero capacitada per cobrir aquest lloc de treball.	
Sóc una persona organitzada, responsable, orientada al client, amb bones habilitats comunicatives, molt motivada per continuar progressant dins d'aquest àmbit, i amb capacitat d'adaptar-me a diferents situacions.	
6 Espero que el meu perfil sigui del vostre interès. Així, quedo a la vostra disposició per ampliar la informació sobre la meua candidatura en una entrevista personal.	
7 Atentament, Anna Martí Ferrer	

Carta 2: Autocandidatura (ordenada)

1-a Telefónica
Dept. Recursos Humans
Apartat de correus 0000

1-b Anna Martí Ferrer
C. Llacuna, 160, 2n 1a
08014 Barcelona
T. 93 333 44 55 / 652 652 652
A/e. anna.marti@hotmail.com

2 Barcelona, 2 de setembre de 2010

3 Senyors/es,

4 Em dirigeixo a vostès per expressar el meu interès per treballar a la seva empresa, líder en el sector de les telecomunicacions i amb una forta presència a nivell internacional.

5 Com poden comprovar al meu currículum, tinc formació i experiència com a administrativa comercial, ja que fa més de tres anys que treballo.

Sóc una persona organitzada, responsable, orientada al client, amb bones habilitats comunicatives, molt motivada per continuar progressant dins d'aquest àmbit, i amb capacitat d'adaptar-me a diferents situacions.

6 Els agrairia tenir l'oportunitat de mantenir una entrevista personal amb vostès per fer qualsevol aclariment i ampliar la informació resumida al meu currículum.

7 Atentament,

Anna Martí Ferrer

Activitat 3

L'alumnat ha de redactar una carta per un lloc de treball on li agradaria treballar aquest estiu. El l'empresa o entitat ha de ser real.

BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL**Fitxa 14. Entrevista de feina**

Aquesta sessió és més pràctica que teòrica, per tant s'escollirà un moment en que els i les alumnes puguin estar participatius, per exemple s'evitarà que sigui després d'una mala notícia o d'un moment que estiguin cansats com per exemple després d'un examen.

OBJECTIUS SESSIÓ

- Conèixer una de les proves del procés de selecció, l'entrevista de feina
- Analitzar l'entrevista de feina en clau de competències
- Posar en pràctica alguna de les competències implicades

TEMPORALITZACIÓ

2 sessions de 55 minuts.

MATERIAL

Fitxa 13 per l'alumnat

Guia docent

Per l'Activitat 3: ordinadors amb accés a internet o al programari P22p del Projecte de vida professional (preguntar al Departament d'Orientació). Pot fer-se projectada per tot el grup o individualment amb un ordinador per a cada alumne (necessita sistema de audio activat).

DESENVOLUPAMENT SESSIÓ

L'entrevista de feina és una conversa formal que té dos objectius:

- Per qui necessita cobrir el lloc de treball, avaluar en quin grau el perfil del sol·licitant respon als requeriments del lloc a cobrir
- Per a qui opta al lloc, avaluar en quin grau les característiques i les condicions del lloc responen a les seves necessitats i expectatives laborals.

Activitat 1

Aquí informarem als alumnes de que és una entrevista de feina, els seus objectius i d'altres característiques:

Tipus d'entrevista

- ❑ **Directa:** les preguntes són molt concretes, acotant el tipus de resposta que espera obtenir.
- ❑ **Mixta:** a més de preguntes concretes, també es fan preguntes més obertes que permeten a l'entrevistat/ada donar-se a conèixer.
- ❑ **Lliure:** es fan una o dues entrevistes del tot obertes que deixen en mans de l'entrevistat/ada el pes principal de l'entrevista. Per exemple "Per què t'interessa aquest lloc de treball, què hi pots aportar
- ❑ **Clàssica:** s'indaga el perfil professional del candidat/a, en la formació, les competències i habilitats tècniques i en l'experiència acumulada.
- ❑ **Per competències:** indaga patrons de comportament identificant habilitats, actituds a més dels coneixements.

Tècniques d'entrevista:

- ❑ **Dinàmica de grup:** es reuneix un grup de candidats/es amb un o més seleccionadors/es que proposa un joc o bé la resolució d'un cas que serveix d'excusa per posar en acció els candidats/es. Indaga sobre
 - Manera de relacionar-se amb els altres
 - Capacitat per orientar-se als resultats
 - Capacitats per arribar a una solució consensuada (adaptació, treball en equip, negociació, influència, ...)
- ❑ **Múltiple:** més d'un entrevistador (normalment membres del quadre directiu i tècnics) i una única persona candidata. S'utilitza sobretot per a llocs tècnics especialitzats o bé de comandament.

Activitat 2: Principals recomanacions

S'obrirà un torn obert perquè els i les alumnes facin aportacions entorn quines són les recomanacions que farien per a una entrevista de feina: abans de l'entrevista, durant i després.

Després es presentarà el power point.

Abans de l'entrevista

- ❑ **Tenir clar l'objectiu professional** per tal de seleccionar el lloc adequat per nosaltres.
- ❑ Haver fet un **profund balanç sobre el grau d'ajust del propi perfil** al del lloc de treball que s'ofereix: saber els punts forts i febles de cadascun i com poden afectar al lloc de treball sol·licitat.
- ❑ **Informar-se sobre l'empresa:** conèixer els seus productes, la seva clientela, la competència, el sector, etc.
- ❑ Informar-se sobre els detalls de l'entrevista: el lloc on es farà, la persona que la farà, la informació sobre el lloc de treball que s'ofereix, l'hora de la convocatòria, etc.
- ❑ **Preparar les respostes a les preguntes habituals més conflictives i compromeses** com la falta d'experiència, parlar dels punts febles,

d'experiències laborals o acadèmiques de fracàs, etc. Cal evitar parlar com si s'hagués memoritzat allò que es diu i sobretot no donar informació falsa.

- ❑ **Preparar preguntes pe fer.** Es recomana preguntar sobre el següent pas en el procés de selecció.

Durant l'entrevista

- ❑ Destacar els positius de les empreses on s'ha treballat o dels llocs on s'ha estudiat.
- ❑ Fer saber els punts forts que suggereix treballar en aquesta empresa
- ❑ Saber escoltar
- ❑ Es molt convenient evitar
 - ✓ Parlar malament de les empreses on s'ha treballat
 - ✓ Centrar-se d'entrada en el sou
 - ✓ Dir que la intenció és treballar en aquesta empresa fins que no es trobi res millor.
 - ✓ Afirmar que es pot desenvolupar qualsevol tipus de feina: hem de semblar sincers

Altres consideracions

- ❑ Considerar l'opció de començar des de baix.
- ❑ Buscar una fórmula per vèncer la por a l'entrevista. Pensar que tota entrevista és un entrenament més, i encara que ens diguin que no ens ha de servir per detectar els nostres errors i preparar-nos millor per a la pròxima entrevista.
- ❑ Buscar alguna cosa que ens diferenciï del que poden fer la resta de candidats i que sigui interessant per a l'empresa.

Activitat 3

Per fer aquesta activitat requerim d'ordinador amb accés a internet. Si no és possible es passarà a fer l'activitat alternativa 4. Aquesta activitat es pot fer de manera individual per part de cada alumne/a, però es recomana que es faci en grup, projectant-la en una pissarra digital.

→ Anem a la pàgina de Porta22 : <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/>
Entrarem a Eines / L'entrevista / Entrevista de feina

A partir d'aquí entrarem a un aplicatiu amb dos apartats:

- un de Formació, que ens mostrarà informació detallada de com preparar l'entrevista (resumida en les activitats 1 i 2) i
- un d'Entrenament, entrevistes en vídeo on podrem observar com es duen a terme varies entrevistes i s'analitzaran amb el suport d'un assessor virtual.

→ En la primera pàgina de l'aplicatiu premerem CONTINUAR i després d'introduir u nom ENTRAR. Després de la primera presentació anirem a Entrenament. Si no es té prou temps per a mirar les quatre entrevistes, s'aconsella en un 4t d'ESO mirar la de l'Albert Barceló i la Valeria Martínez, doncs són les més properes al tipus de treballs es pot accedir un cop finalitzada l'ESO.

En un primer moment es poden visualitzar les entrevistes sense ajuda de l'assessor virtual perquè l'alumnat detecti ell mateix quins són els errors que comenten els entrevistats i quines competències posen en pràctica. Després es pot tornar a visualitzar amb l'ajuda de l'assessor.

→ L'assessor apareixerà a la part superior esquerra de la pantalla un cop haguem triat el vídeo. El podem posar en posició ON o OFF.
Posteriorment en l'aplicatiu es pot fer un **test** per avaluar si s'han fet les interpretacions correctes en la visualització de les entrevistes.

Activitat 4: Rol-playing

En parelles faran simulacions d'entrevistes de feina.

Primer de tot **individualment**, cada estudiant triarà un d'aquests llocs de treball per als que es prepararà una entrevista de feina.

- ☐ Cangur d'infants
- ☐ Pre-monitora en un esplai d'infants
- ☐ Reposador/a de productes al supermercat
- ☐ Mosso/a de magatzem
- ☐ Operari/ària de neteja
- ☐ Repartiment de premsa gratuïta
- ☐ Repartiment de publicitat
- ☐ Empaquetador d'objectes
- ☐ Auxiliar de jardiner/a
- ☐ Auxiliar de dependent/a
- ☐ Auxiliar de perruqueria

Després es faran les parelles i s'explicarà quina feina s'ha escollit. Les dues persones de la parella prepararan l'entrevista per l'altre en funció de la feina.

Guió d'entrevista

- Salutació
- Preguntarem pels estudis acabats i com han anat.
- Preguntarem per experiència anterior relacionada amb aquesta feina
- Preguntarem per altres feines que s'hagin fet o altres experiències
- Preguntarem per què vol la feina
- Preguntarem per què creu que la pot fer bé.
- Preguntarem per quines coses se li donen malament en relació a la feina.
- Altres preguntes que se t'ocorrin.
- Preguntarem si té alguna pregunta a fer-nos.

Un cop fets els guions ja poden fer les entrevistes mútuament. L'entrevistador/a haurà de fer anotacions en una plantilla (annexada).

També es pot demanar a algunes parelles que després representin l'entrevista per a tota la classe. Com que es important que l'alumnat es prengui seriosament l'activitat el professora també anirà parella per parella i anirà fent anotacions que després pot comentar amb cada alumne/a.

Després de les entrevistes es comentaran entre ells/es el que creuen que han fet bé i el que creuen que han fet malament i ho anotaran a la seva plantilla. Si hi ha temps podran repetir l'entrevista.

PLANTILLA ENTREVISTADOR: Recollida informació durant l'entrevista

Nom candidat/a:
Lloc de treball:
Arribada/salutació
Estudis
Experiència
Punts forts
Punts febles
Objectiu professional
Comportament durant l'entrevista
Altres observacions

Bibliografia, webgrafia i recursos.

Álvarez, A. (2010). Nuevo contexto para una orientación de calidad. *Educaweb*. Descarregat el 20 d'Abril de 2011 de <http://www.educaweb.com/noticia/2010/02/08/nuevo-contexto-orientacion-calidad-14075.html>

CamiNet. Materials d'orientació professional. (2007) de la Xarxa Transició Educació Treball del Vallès Oriental. Diputació de Barcelona a <http://www.diba.es/web/educacio/recursos/publica/publicacions/caminet>

CLOE eina per a definir l'objectiu professional del Servei d'Ocupació de Catalunya. Generalitat de Catalunya. A <http://www.oficinadetreball.cat/cloe/ST?LANGUAGE=CA&CNMACTION=showIntro>

Educaweb. Portal d'educación, formación y trabajo. A <http://www.educaweb.com/>

Estudiar a Catalunya. Portal del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. A <http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar>

González, R. (2011). La función orientadora como sinónimo de calidad en la educación y formación. *Educaweb*. Descarregat el 27 de Maig de 2011 de <http://www.educaweb.com/noticia/2011/02/14/funcion-orientadora-como-sinonimo-calidad-educacion-formacion-14602.html>

Juncosa, J. (2011). El tutor; elemento esencial del plan estratégico de centro. *Educaweb*. Descarregat el 27 de Maig de 2011 de <http://www.educaweb.com/noticia/2011/02/14/article-sofia-isus-14606.html>

Isus, S (2011). Mas orientación y menos información. *Educaweb*. Descarregat el 27 de Maig de 2011 de <http://www.educaweb.com/noticia/2011/02/14/tutor-elemento-esencial-plan-estrategico-centro-14604.html>

Lladó, R. (2011). El docent, el nou coach en l'àmbit educatiu *Educaweb* i pàgina web de l'ICE de la Universitat de Barcelona.

Navarro, J.D. (2011). La orientación del alumnado en Educación Primaria. Una propuesta docente desde la acción tutorial. *Educaweb*. Descarregat el 20 d'Abril de 2011 de <http://www.educaweb.com/noticia/2011/02/14/orientacion-alumnado-educacion-primaria-propuesta-docente-accion-tutorial-14608.html>

ORIENTA'T. Portal d'orientació acadèmica i professional del Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. A <http://phobos.xtec.cat/orientacio/orientacio/web/index.php>

Porta 22. Web Barcelona Treball de l'Ajuntament de Barcelona. A <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/>

Projecte de vida professional. Eines i materials per a l'orientació acadèmica i professional. Guies didàctiques. Quaderns de l'alumnat. Manual metodològic i Manual

tecnològic. Maleta pedagògica. Material elaborat per Barcelona Activa, Fundació BCN Formació professional i Consorci d'Educació de Barcelona.

Rodríguez, M.L., Donoso, T. et al (2002) Competències del professional de la Psicopedagògica i de l'orientació professional. II Jornades de debat a Psicopedagògica. Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona.

Rodríguez, M.L. (2009) L'Orientació Professional, temàtica essencial en l'Educació Secundària. *Aloma. Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. N° 23-24. Pàgs.67-78.

Test d'interessos professionals de Porta22. Barcelona Activa. Ajuntament de Barcelona. A

[http://w28.bcn.cat/ch / tip/ app.php?gAppId=tip&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb](http://w28.bcn.cat/ch/tip/app.php?gAppId=tip&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb)



***! després de l'ESO,
ja saps què faràs?***

**Dossier de sessions d'orientació
acadèmica i professional**

Fitxes de l'alumnat



Nom:

Curs:

Abans de començar....

Segur que més d'una vegada has pensat en el què vols fer després d'acabar els estudis o, dit d'una altra manera, en el teu **projecte de futur acadèmic i professional**.

És probable que tinguis dubtes sobre quin podria ser aquest projecte o com podries aconseguir realitzar-lo. Decidir sobre el teu futur professional és important, donat que a l'edat adulta en el treball hi passem més del 60% del temps actiu.

En aquestes sessions de tutoria realitzarem una sèrie de passos que t'ajudaran en aquesta decisió.

→ Per prendre decisions es important tenir la informació adequada. Quan decideixis sobre el teu futur acadèmic i/o professional necessites :

- Informació sobre tu mateix/a: conèixer-te per tal de triar l'opció més adequada per tu. No només és important saber el que ens interessa, sinó si la nostra **personalitat**, les nostres **habilitats i competències** ens ajudaran a realitzar uns estudis o una feina.

Per exemple conèixer quines són les nostres habilitats acadèmiques ens poden ajudar a triar uns estudis on tinguem més possibilitats d'èxit. Conèixer la nostra personalitat també ens ajudarà a saber en quines tasques ens trobarem més còmodes, podrem complir millor i sentirem més satisfacció.

- Informació sobre les **opcions acadèmiques i laborals**. Conèixer el que t'ofereix el sistema educatiu t'ajudarà a saber quins passos pots seguir segons la teva situació actual i així podràs dibuixar el teu propi camí cap a una professió.



I prendre decisions?

Un cop tens la informació que necessites i has vist les diferents opcions que es despleguen davant teu, serà el moment que prenguis una decisió. Tots els elements citats fins ara t'hi ajudaran: reduiran les teves opcions a unes poques adequades a la teva persona.

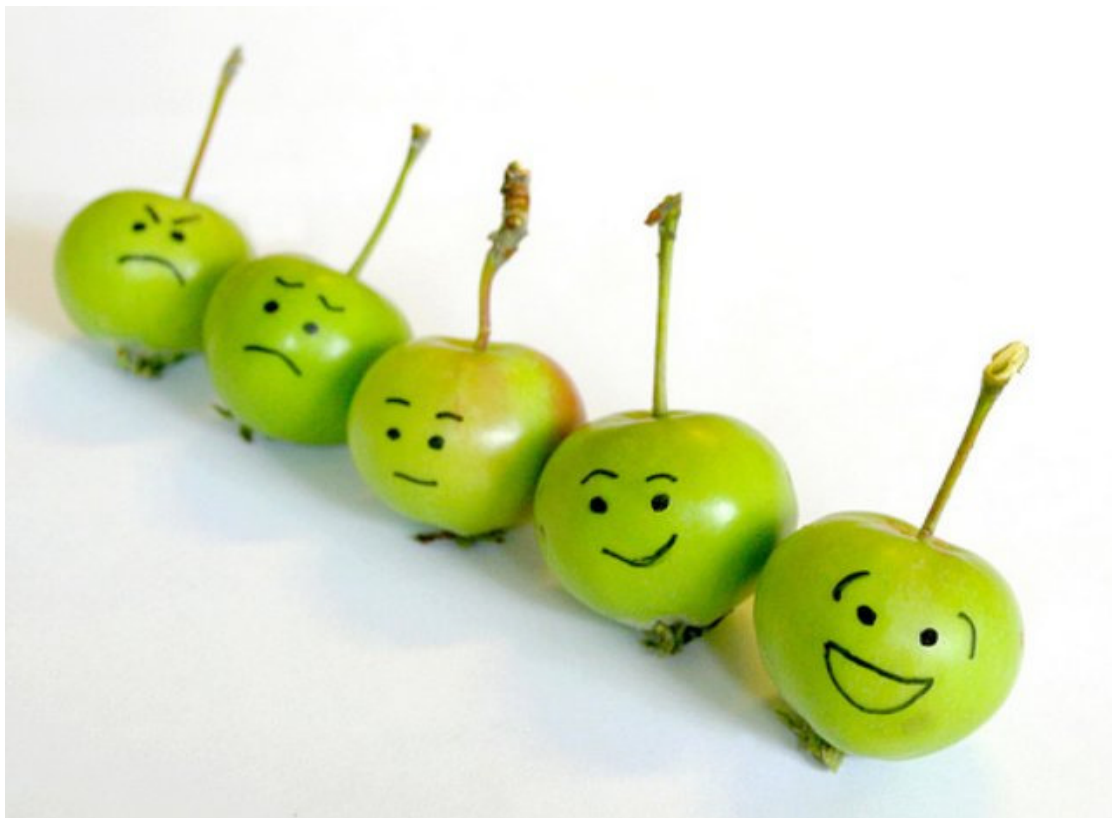
Les persones del teu voltant et coneixen i et poden donar un punt de vista diferent al teu que et pot ajudar en aquest procés. Així serà molt profitós que consultis als

teus professors, en especial al teu tutor o tutora, als companys i companyes de l'institut i a la teva família: pares, germans, tiets, etc..

Tot i que ha vegades tenim molt clar el que volem sempre va bé tenir un pla B. El pla B és aquella alternativa a la que podem recórrer si la nostra primera opció no funciona: no aprovem, no és el que esperàvem, tenim una situació personal que no ens permet seguir-la, etc. Recorda que no sempre podem tenir allò que volem. Fins i tot és recomanable traçar un Pla C. Aquests plans et faran sentir més segur/a sabent que comptes amb altres opcions.

Els Plans o el que podem anomenar Projecte de vida ha d'estar el més definit possible: quins estudis faràs primer, que faràs després, on ho faràs i el més important PERQUÈ. Tenir el teu projecte ben definit vol dir saber cap on vas i com ho faràs i t'ajudarà a aconseguir molts dels objectius que et proposis.

Som-hi!!



BLOC I

AUTOCONEIXEMENT

FITXA 1	Introducció i aptituds
FITXA 2	Habilitats acadèmiques
FITXA 3	Personalitat i activitat de síntesi
FITXA 4	Test d'interessos
FITXA 5	Competències clau



Fitxa 1

BLOC 1. AUTOCONEIXEMENT

T'has preguntat alguna vegada que saps fer i què no, per quines coses sembla que tinguis un "do", quines et costen més que a la resta o com et veuen els altres. Tot això conforma el que som i és bo que ho coneguem.

Perquè és important conèixer-nos?

Identificar **com som** ens pot ajudar a prendre decisions respecte el nostre futur. Conèixer les nostres habilitats, el que sabem fer i que se'ns dona millor, quines coses hem de millorar, a que donem més importància i que no és rellevant per nosaltres. Tots aquests aspectes ens poden ajudar a decidir en quins estudis i/o professions s'adapten més a nosaltres.

I tu ja et coneixes a tu mateix/a?

A continuació et donarem algunes pautes perquè et plantegis com ets tu. Farem una sèrie de qüestionaris que t'ajudaran a pensar sobre tu mateix/a. Tens una sèrie de trets, intenta definir com ets en aquests aspectes.

Hi ha tres aspectes que considerarem per ajudar-te a conèixer-te i ha trobar a definir com iniciaràs el teu projecte professional.

Aptituds. Una aptitud és aquella capacitat que tens per fer bé una tasca. Per exemple si sempre se t'ha donat bé resoldre problemes matemàtics o no tens problemes per entonar bé les notes d'una cançó.

Habilitats. Són aquelles tasques que fas bé, perquè les has entrenat. Ens fixarem en les teves capacitats acadèmiques, però tu pots pensar quines altres habilitats tens fora de l'escola. Per exemple en un esport, en un idioma o en algun aspecte creatiu que practiquis habitualment: pintar, maquillar, explicar acudits amb gràcia.

Personalitat. La personalitat són totes aquelles qualitats i trets que et distingeixen d'una altra persona i que fan que acostumis a comportar-te i pensar d'una manera semblant en moltes situacions. Per exemple pots tenir una personalitat introvertida i reservada o pots tenir una personalitat més extravertida i oberta.

Aptituds

Aptitud: Capacitat per fer bé una tasca

1) Posa una nota de l'1 al 5, segons si t'és més difícil o més fàcil. (1 si és molt difícil i 5 si és molt fàcil).

		Nota
5	Memoritzar bé una melodia i cantar-la	
2	Parlar un idioma estranger	
8	Divertir els meus amics i amigues	
3	Dibuixar o pintar	
6	Interpretar un poema o una obra de teatre	
1	Resoldre enigmes matemàtics o jocs d'estratègia	
10	Concentrar-me fent els deures	
4	Fer funcionar o arreglar aparells, electrodomèstics, màquines...	
9	Explicar perquè passen els fenòmens naturals	
7	Participar en un equip de futbol, bàsquet o un altre esport	
3	Interpretar un plànol o un dibuix en 3D	
12	Convèncer i motivar als altres perquè facin el que els dic	
1	Fer càlculs i resoldre problemes matemàtics	
5	Tocar un instrument de música	
2	Fer una exposició oral	
7	Seguir un entrenament d'educació física	
11	Organitzar-me l'horari i les feines	
5	Llegir una partitura	
9	Treballar al laboratori a naturals o a química	
3	Activitats manuals d'arts plàstiques com l'escultura.	
11	Organitzar una festa sencera: trucar, preparar, comprar,...	
4	Entendre com funcionen aparells electrònics	
6	Seguir un ritme musical	
2	Fer redaccions o escriure textos	
10	Estar atent a l'explicació del professor la major part del temps	
12	Dirigir un equip o grup de treball	
1	Seguir un raonament matemàtic teòric o lògic	
8	Conèixer gent nova i fer amistats	
4	Fer pràctiques de laboratori a tecnologia	
2	Memoritzar la gramàtica d'una llengua	
7	Practicar un esport individualment o fer activitat física	
1	Calcular el canvi que m'han de tornar	
3	Fer fotografies	
4	Fer models, maquetes o reproduir construccions	
6	Ballar	
9	Observar la natura, distingir plantes i flors.	
11	Concentrar-me durant tot un examen	
12	Ordenar els meus papers, dossiers, agenda...	

- 1) Fixa't en els números de la primera columna. Es corresponen a la següent llista d'aptituds. Marca les aptituds on t'has posat notes més altes.

Aptitud		Facilitat per	Professions
1	Matemàtica	Resoldre amb facilitat problemes lògics, càlculs i operacions matemàtiques	Economista, enginyer, científic, informàtics...
2	Verbal-lingüística	Facilitat per llegir, escriure, explicar històries, participar en debats, fer jocs de paraules	Escriptors, periodistes, traductors, advocats...
3	Viso-espacial	Percebre els espais i el món visual i per tant tenen facilitat per dibuixar, pensar amb imatges...	Artista, fotògraf, taxista, dissenyador, arquitecte...
4	Tècnic - manipulativa	Ús d'utensilis mecànics i tecnològics, màquines o vehicles, comprensió del seu funcionament i reparació.	Fuster, electricista, tècnic de sistemes, mecànic...
5	Musical	Apreciar, discriminar, transformar i expressar les formes musicals, ritme, to i timbre	Músic i cantant...
6	Corporal cinètica	Controlar els moviments del propi cos. Fer esforços físics o utilització d'objectes amb destresa.	Ballarí, escultor, cirujà...
7	Fisicodeportiva		Esportista, obrer...
8	Relacional	Entendre i respondre de manera adequada als estats d'ànim, temperaments, motivacions i desigs dels altres	Educadors, metges i terapeutes, mediadors, polítics...
9	Naturalista	Comprendre el món natural i treballar eficaçment en ell.	Biòleg, jardiner, ecologista, físic, químic, arqueòleg...
10	De concentració	Concentrar-se de manera sostinguda davant una tasca monòtona.	Professions universitàries, vigilant de seguretat...
11	Organitzativa i de gestió	Organitzar els recursos, horaris, tasques.	Empresari, administratiu...
12	Lideratge	Liderar un grup de treball, d'amics... motivar a la gent.	Empresari, director. Entrenador, animador....

Recorda que aquestes aptituds es poden millorar amb la pràctica i ajuda, fins i tot aquelles que et costen més!

Fitxa 2

Habilitats acadèmiques

Ara fixat en el teu rendiment a classe

1) Quines assignatures se't donen millor i perquè? Ordena-les de la que se't dona millor a la que se't dona pitjor (col·loca el número davant). Explica perquè creus que treus les notes que treus. Al següent quadre tens unes quantes idees que poden explicar un mal rendiment.

no m'agrada l'assignatura	HEM COSTA ENTENDRE EL/LA PROFESSOR/A
HEM COSTA ENTENDRE ELS CONTINGUTS	entenc les classes però l'examen no hem surt bé
no faig els deures ni els treballs	El/la professor/a hem posat nerviós/a
no sé com començar a fer els exercicis o els treballs	no participo prou a classe
	hem portat malament a classe
	no tinc prou base de coneixements, hem falta informació per entendre les classes

- ☐ Llengua catalana i literatura
- ☐ Llengua castellana i literatura
- ☐ Llengua estrangera
- ☐ Matemàtiques
- ☐ Ciències Socials
- ☐ Física
- ☐ Química
- ☐ Biologia
- ☐ Tecnologia

- ❑ Educació visual

- ❑ Educació física

- ❑ Optatives o alternatives que hagi cursat en els darrers cursos
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

2. Consulta amb el teu tutor o amb els teus professors si estan d'acord amb els teus motius. Aquesta activitat et permetrà saber quines assignatures se't donen més bé, perquè i si t'és fàcil posar-hi remei. Això pot marcar les teves preferències a l'hora d'escollir estudis per l'any que ve.

3. Ordena les assignatures que se't donen més bé, després anota aquelles en les que fàcilment puguis millorar el teu rendiment i finalment aquelles en que et sembla més complicat que puguis avançar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.

4. Tingues en compte que aquest no és l'únic criteri que farem servir per prendre decisions respecte el nostre futur, però si fos així, cap on creus que hauries de dirigir els teus estudis l'any que ve segons els teus resultats a l'ESO? Escribe més d'una opció.

La personalitat són el conjunt de trets característics d'una persona que la distingeixen d'una altra.

1) Subratlla la qualificació de cada parell que descrigui millor com ets tu.

Ets una persona...

1. Adaptable - Dominant
2. Astuta - Confiada
3. Autocontrolada - Impulsiva
4. Introvertida - Extravertida
5. Depenent - Independent
6. Preocupada - Relaxada
7. Sociable - Solitària
8. Creativa - Rutinària
9. Atrevida - Prudent

Aquests adjectius estan relacionats amb diferents tipus de **tasques laborals**.

	Relacionat amb tasques que requereixin...
Adaptable	Facilitat per entendre i reaccionar adequadament a situacions canviants o inesperades
Atrevit	Arriscar-se, emprendre accions agosarades
Astut	Raonar en situacions complexes i requereixin experiència i manipular la situació o adaptar-la per al teu benefici
Autocontrol	Reflexionar, pensar i controlar molt les emocions
Confiat	Espontaneïtat i naturalitat en situacions difícils, amb baix grau de reflexió i sense voler manipular la situació.
Creatiu	Generar idees constantment, de manera improvisada i de tipus innovador.
Depenent	Seguir les normes d'un grup i evitar prendre decisions.
Dominant	Mostrar seguretat en un mateix, per liderar i prendre decisions pels altres
Extravertit	Mostrar els sentiments, relacionar-se i compartir vivències
Impulsivitat	Actuar ràpid, sense haver de pensar molt com.
Independent	Actuar de manera autònoma, amb experiència suficient per prendre decisions per un mateix
Introvertit	Relacionar-se poc amb altres persones, caràcter reservat
Preocupat	Suportar poca càrrega emocional o estrès. Relacionat amb ansietat.
Prudent	Actuar amb moderació, evitant els riscos.
Relaxat	Suportar càrrega emocional i tensió amb calma i sobrietat.
Rutinari	Realitzar tasques mecàniques o repetitives o que requereixen fer servir un procediment racional o pre-establert.
Sociable	Parlar amb altres persones, treballar en equip, fer activitats grupals
Solitari	Treballar en activitats que no impliquin actes socials, ni treballs en equip o reunions.

2) Entre els adjectius que has subratllats abans marca en la taula aquells **tres** amb els que t'identifiques més. Recorda que no és el que t'agradaria fer sinó, com ets en realitat.

3) Ara demana a un amic/ga que et conegui de la classe que triï els **cinc** adjectius que creu que t'escauen més. (només un de cada parell)

La/el _____ és una persona:

- | | |
|--|--|
| ☐ Adaptable - Dominant | ☐ Preocupada - Relaxada |
| ☐ Astuta - Confiada | ☐ Sociable - Solitària |
| ☐ Autocontrolada - Impulsiva | ☐ Creativa - Rutinària |
| ☐ Introvertida - Extravertida | ☐ Atrevida - Prudent |
| ☐ Depenent - Independent | |

4) Compara com et veus tu i com et veuen els altres.
Hi ha alguna coincidència? Quina o quines?

Hi ha alguna discrepància? Quina o quines?

5) Utilitzant els adjectius anteriors descriu com ets i en quin tipus de tasques et trobaries més còmode.

JO SÓC...

Ara ja et coneixes una mica més, fes un resum de la informació sobre tu mateix que has obtingut: aptituds, habilitats acadèmiques i personalitat.

És molt important que guardis aquesta fitxa. Més endavant quan hakis escollit el teu entorn professional et pot servir per saber si el teu perfil hi encaixa. També et servirà quan hakis de fer una entrevista de treball i et preguntin sobre els teus punts forts i els teus punts dèbils. Mostrar un bon autoconeixement sempre suma punts!

Test d'interessos

Que són els interessos professionals?

Són les activitats per a les quals es té predisposició segons les preferències personals.

**Per què és important identificar els interessos professionals de cadascú?
Conèixer la predisposició per a unes activitats professionals en concret permet marcar-se un punt de partida per explorar les oportunitats laborals que més encaixen amb les pròpies inquietuds.**

Som-hi!

Activitat 1: Quatre factors personals

Primer de tot farem un test d'interessos. En aquest test concret es valoren 3 factors personals. Perquè el test et surti el més fidedigne possible anem a conèixer-los una mica:

Dirigeix-te a la pàgina de l'**ORIENTA'T** :

<http://phobos.xtec.cat/orientacio/orientacio/web/index.php>

Un cop en aquesta pàgina, en les pestanyes de la dreta: **Quadern per a l'alumnat**.

Baixa la pàgina fins a l'apartat **3. Com fer servir "ORIENTA'T"**. Clica damunt [4 factors personals: aptituds, interessos, personalitat i valors ocupacionals](#).

Aquí podràs conèixer quins són els factors que mesura el test i de que consten. Llegeix-te'ls per fer-te'n una idea i pregunta els dubtes que tinguis.

Ara ja podem fer el test!

Activitat 2: Test d'interessos

Dirigeix-te a la pestanya d'autoconeixement: part superior, és una pestanya vermella.

A partir d'aquí la pàgina ja t'indica quines instruccions has de seguir. Recorda que no hi ha respostes correctes ni incorrectes, i has de ser el màxim sincer possible. No pensis massa les respostes i no tinguis por de contestar gens o molt.

Activitat 3: Desar l'Informe de resultat

Un cop acabat el test, es produeix l'Informe de resultats. Desa el **pdf** resultant allà on t'indiqui el/la teu/teva tutor/a.

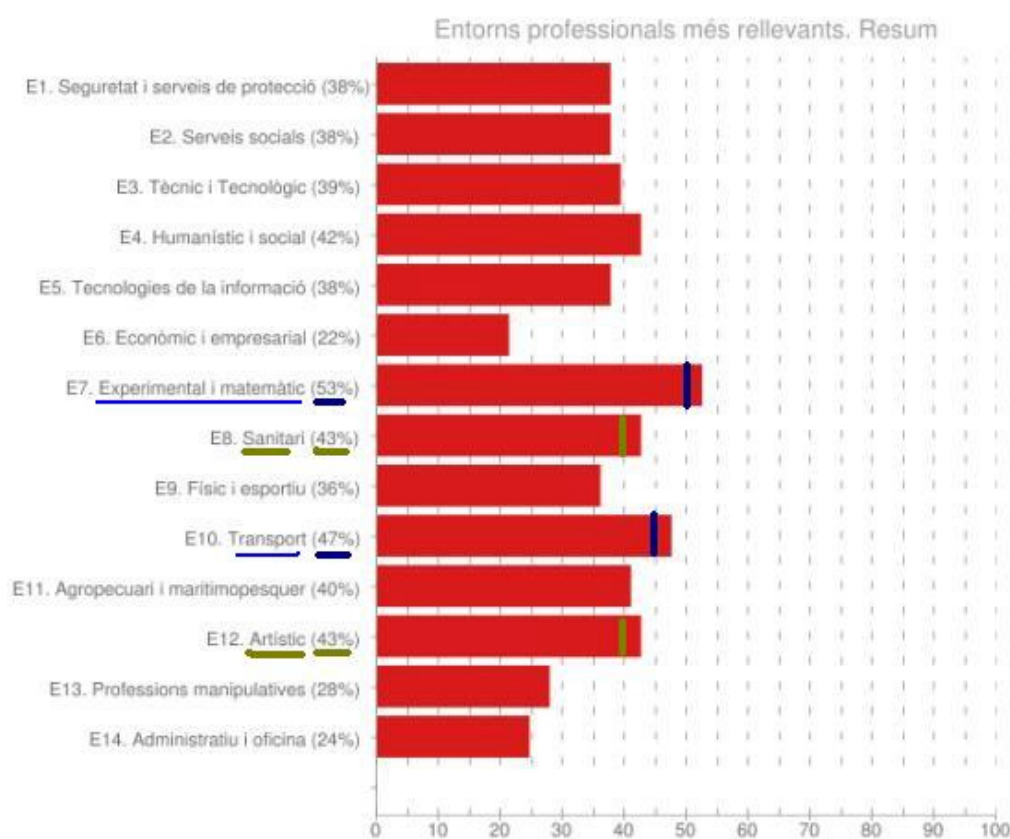
Activitat 4: Anàlisi dels resultats

Ara mirarem quins entorns professionals són més adequats als tres 4 factors personals:

1r Gràfic:

Mira el teu perfil:

- ☐ Marca en un color aquells 2 entorns amb un percentatge més alt.
- ☐ Marca en un altre color els 2 entorns amb el següent percentatge més alt



Ara anem a veure que són els entorns professionals

Activitat 5: Entorns professionals

Un entorn professional, són aquell conjunt de professions que tenen algun element en comú.

Torna a [Quadern per a l'alumnat](#)

Baixa la pàgina fins a l'apartat 3. Com fer servir "ORIENTA'T". Clica damunt [14 entorns professionals](#)

En aquest apartat t'explica quines feines i/o activitats engloba cada entorn. A vegades tenim la idea general d'una feina que pensem que ens agradaria, però quan ens expliquen com és el dia a dia del o la professional ens adonem que no està feta per a nosaltres. Llegeix tots els entorns i demana al tutor o tutora que t'informi de les activitats que es realitzen en aquelles professions que en un primer moment t'atreuen més.

Per exemple: Sabies que molts/es veterinaris/es, a part de tenir cura dels animals, han de conduir de granja en granja, amb les botes de fem, recollint mostres i embrutant-se bastant?

Sabies que la feina de vigilant de seguretat és una feina molt monòtona on has d'estar sempre molt atent i despert, i sempre has d'intentar resoldre els problemes el més pacíficament possible?

També és important que coneguis la diferència entre l'entorn Tècnic i tecnològic, l'entorn Tecnologies de la informació i el de professions manipulatives, així com la diferència entre l'entorn Econòmic i empresarial i l'entorn Administratiu i oficina. Ara que ja ho has llegit, sabries dir la diferència entre el primer grup? I entre el segon?

Finalment contesta:

- ☐ Quins entorns t'atrauen més?

- ☐ Són els mateixos que t'han aparegut al gràfic?

Si no és així, anem a veure perquè.

Activitat 6: Gràfic d'entorns professionals més rellevants per factors

Mira el segon gràfic. Aquest gràfic t'informa d'aquells entorns més adequats per tu en funció dels quatre factors personals.

Marca amb un color els dos entorns on has mostrat **aptitud** més elevada.

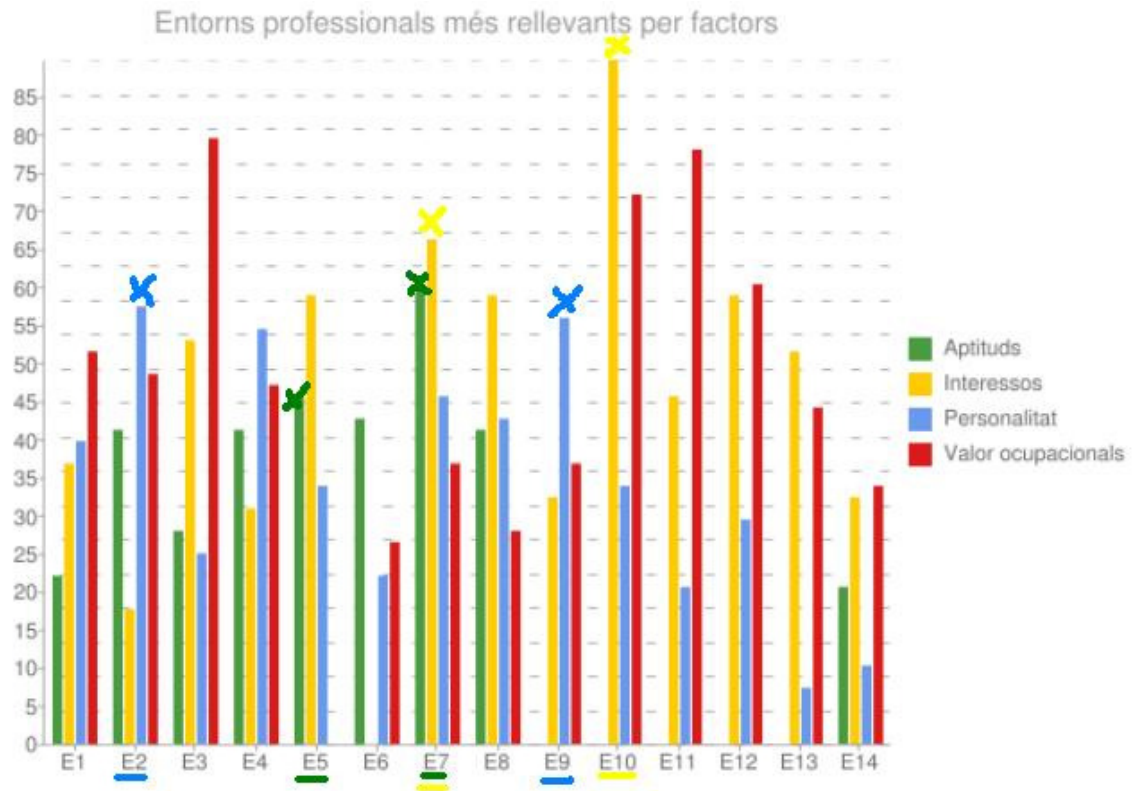
Marca amb un altre color els dos entorns on has mostrat **interès** més elevat

Marca amb un altre color els dos entorns on has mostrat una **personalitat** més elevada

Marca amb un altre color els dos entorns on has mostrat un **valor ocupacional** més elevat.

A la teva edat, és normal que no tinguis els valors ocupacionals massa definits, per tant ens fixarem en els altres factors.

Exemple Sònia.



E1 : Seguretat i serveis de protecció

E2: Serveis social

E3: Tècnic i Tecnològic

E4: Humanístic i social

E5: Tecnologies de la informació

E6: Econòmic i empresarial

E7: Experimental i matemàtic

E8: Sanitari

E9: Físic i esportiu

E10: Transport

E11: Agropecuari i maritimopesquer

E12: Artístic

E13: Professions manipulatives

E14: Administratiu i oficina

Hi ha algun entorn dels marcats en que se't repeteix algun factor?
(per exemple la Sònia en l'entorn E7, experimental matemàtic, mostra aptitud i interès). Anota'ls

Hi ha algun factor en que tot i tenir un interès molt alt, la personalitat o l'aptitud està molt baixa? (per exemple la Sònia té molt interès en treballar en els transports, però no té gens d'aptitud, això vol dir que no té les habilitats o els coneixements per a fer la feina bé). Anota'l.

Ara pots veure perquè el primer gràfic et posiciona en els entorns d'una manera que potser no esperaves. El primer gràfic potser no et situa on tu tens un major interès, sinó en aquell entorn que és més apte segons la suma del teu interès, les teves aptituds i la teva personalitat. (En el cas de la Sònia, la situa en l'entorn l'experimental o matemàtic).

Fitxa 5

BLOC 1. AUTOCONEIXEMENT

Competències clau

Les competències clau són aquell conjunt d'habilitats, actituds i valors que permeten una execució excel·lent d'una tasca, i que es reflecteixen en determinats comportaments en un context determinat.

Activitat 1

Per què és important identificar les meves competències clau?

Activitat 2:

Ara anem a conèixer algunes d'aquestes competències clau. Fareu grups de 4-6 persones. El vostre professor distribuirà unes quantes targetes amb una competència i la seva definició a cada grup.

Grup original

Un cop tingueu les targetes haureu d'exposar una situació en el grup en que hagueu posat en marxa cada una de les competències i s'escollirà la situació que millor representi cada competència. Si després de pensar no se us acut cap situació vostra o d'algú proper, us n'haureu d'inventar una.

Per fer aquesta activitat podeu ajudar-vos del diccionari de competències que trobareu a la pàgina <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp>

Un cop en cada grup tingueu pensada una situació que representi cada competència el o la tutor/a us distribuirà en un altre grup.

Grup nou

En aquest nou grup haureu d'explicar la situació i la resta hauran d'endevinar de quina competència clau es tracta. També haureu d'endevinar quines competències volen representar la resta del nou grup.

En un full anireu apuntant totes les competències que hagueu endevinat. L'activitat s'acaba quan tothom ha representat les quatre competències el seu grup original i la resta del nou grup les ha endevinat.

Activitat 3

Ara que ja coneixes millor les competències anem a reflexionar una mica sobre quines són aquelles de les 16 que heu posat en pràctica alguna vegada. Penseu en les diferents coses que heu fet a la vida, on heu participat, que us hagin permès entrenar les competències.

Aquí teniu un exemple de com fer-ho:

Any	Esdeveniment	Què m'aporta	Competències
1989	Vaig néixer		
1995	Colla castellera	M'aporta treball en equip	Treball en equip
2000	Hoquei	M'aporta puntualitat a l'entrenament relacionar-me amb els companys, prendre decisions ràpidament	Organització i planificació Treball en equip Iniciativa
2003	Expressió plàstica a l'ESO	M'aporta ser imaginatiu	Creativitat

Any	Esdeveniment	Que m'aporta	Competències
-----	--------------	--------------	--------------

Activitat 4:

Ara ja pots escriure quines són aquelles competències que domines més (punts forts) i aquelles que et costen més (punts febles). Les competències es poden entrenar i sempre es poden millorar. Com ho faries?

PUNTS FORTS → Com ho has aconseguit?

PUNTS FEBLES → Com pots entrenar aquestes competències?

BLOC II

Informació del sistema educatiu català

FITXA 6	Tot el sistema. Itineraris
FITXA 7	El sistema educatiu. Explorem
FITXA 8	Dinàmica "Un sistema per a cada pas"



Fitxa 6

BLOC 2. INFORMACIÓ SOBRE EL SISTEMA EDUCATIU CATALÀ

Tot el sistema educatiu. Itineraris.

Activitat 1.

Anem a fixar-nos en quines són les opcions que tens dins el sistema educatiu català: que pots fer si acabes la ESO o si no l'acabes, que et requeriran, pots fer si no fas un batxillerat,...

Després de l'explicació marca en el teu mapa d'itineraris:

Encercla: on et trobes ara i les opcions més probables que puguis cursar l'any que ve.

Ø Quan en el pas d'un nivell a un altre hi ha una **prova d'accés**

* Quan en el pas d'un nivell a un altre hi ha **alguna condició especial**

Activitat 2

Torn obert de preguntes i dubtes.

Fitxa 7

BLOC 2. INFORMACIÓ SOBRE EL SISTEMA EDUCATIU CATALÀ

El sistema educatiu. Explorem!

Activitat 1.

Obre la pàgina web del Departament d'Ensenyament / Estudiar a Catalunya

<http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament>

Un cop aquí anirem a [Estudiar a Catalunya](#).

Aquest pàgina ha de ser la teva pàgina de referència per a consultar tota la informació que necessites sobre PQPI, Cicles de formació professional o Batxillerat.

Et recomanem que visitis les següents pestanyes. De totes maneres, comença per els estudis que tinguis més interès de realitzar l'any que ve.

- ❑ [Batxillerat:](#)
 - Modalitats
 - Descripció i continguts de les modalitats
- ❑ Ensenyaments professionals:
 - [PQPI:](#)
 - Perfils professionals
 - Descripcions i continguts de PQPI
 - Mòduls que els componen
 - Mòdul A: formació professional específica
 - Mòdul B: formació més genèrica aplicada a la professió
 - Mòdul C voluntari : formació per l'obtenció del títol de graduat/da d'ESO
 - Continuitat
 - **Accés i proves d'accés.**
 - Formació professional / [Cicles:](#) els cicles estan distribuïts per famílies professionals, cal entrar dins de cada família per saber els cicles que s'hi ofereixen en ambdós graus.

- **Cicles formatius de grau mitjà:**
 - Descripció i continguts d'algun CFGM
 - Continuitat: *no tots els CFGM permeten accedir a altres cicles, doncs han de ser de la mateixa família.*
 - **Accés i proves d'accés.**
- **Cicles formatius de grau superior:**
 - Descripció i continguts d'algun CFGS
 - Continuitat: *no tots els CFGS permeten accedir a altres cicles, doncs han de ser de la mateixa família.*

→ Apunta aquelles opcions que més t'interessin i que creguis que millor s'adapten al teu perfil.

1. Anota el nom de la formació
2. Com accedir-hi (que et fa falta, ESO, prova, etc.)
3. Durada (Quants cursos? Un o dos?)
4. Centres on els pots realitzar.

OPCIÓ A:

1. NOM:
2. ACCÉS:
3. DURADA:
4. CENTRES:

OPCIÓ D:

1. NOM:
2. ACCÉS:
3. DURADA:
4. CENTRES:

OPCIÓ B:

1. NOM:
2. ACCÉS:
3. DURADA:
4. CENTRES:

OPCIÓ E:

1. NOM:
2. ACCÉS:
3. DURADA:
4. CENTRES:

OPCIÓ C:

1. NOM:
2. ACCÉS:
3. DURADA:
4. CENTRES:

OPCIÓ F:

1. NOM:
2. ACCÉS:
3. DURADA:
4. CENTRES:

BLOC 2. INFORMACIÓ SOBRE EL SISTEMA EDUCATIU CATALÀ

Un sistema per a cada pas

Tens prou informació per crear el teu itinerari? Coneixes prou bé el sistema educatiu català? Tens un pla B?

Aquí hi ha una sèrie de coses que has de saber quan dissenyis el teu itinerari.

- ❑ Els estudis són un mitjà per poder arribar a treballar en les ocupacions que m'agraden i/o m'interessen.
- ❑ Amb uns estudis podré treballar en **diverses** ocupacions.
- ❑ Hi ha una sortida d'estudis per a tothom
- ❑ Per poder escollir els estudis postobligatoris cal que l'alumne tingui en compte: la seva situació actual (4t d'ESO), els seus interessos i motivacions i les seves competències i aptituds personals.
- ❑ No hi ha un itinerari formatiu millor que un altre, la seva "excel·lència" dependrà de les capacitats i interessos de la persona
- ❑ És important tenir una actitud receptiva i d'escolta de l'entorn proper: professorat, tutors, família i amics.
- ❑ Per tal de prendre una decisió com més ajustada millor a la realitat personal, és imprescindible l'autoconeixement i la reflexió sobre la informació de què es disposa.



Activitat 1. Dinàmica inicial

Aquesta dinàmica proposa treballar sobre l'itinerari que faran cinc personatges diferents: l'Alima, en Rahul, l'Alba, la Liliana i en Jan.

Passos:

1. Es formen 10 grups. Cada grup rep una targeta de personatge, una targeta de situacions especials, un joc de 6 cercles i un dau.
2. Cada grup llegeix com és el seu personatge i identifica les titulacions que pot aconseguir el personatge per assolir els seus interessos.
3. Es col·loca al centre de la taula el cercle corresponent a l'ESO. Després es tira el dau i s'apunta al full de seguiment el resultat obtingut (tal com diu la targeta: 1 suspès, 2 suspès però gairebé aprova, 3 aprova just, 4 aprovat amb bona nota, 5 aprovat amb molt bona nota, 6 situació especial).
4. Si el dau indica que s'ha aprovat, el grup escull on vol continuar els seus estudis. Si ha suspès decideix entre repetir o cursar el que correspongui. I si ha sortit una situació especial es torna a tirar el dau i es mira en quina situació es troba i què creuen que cal fer.
5. Totes les opcions s'apunten al full de seguiment.
6. Es col·loca al centre de la taula, sobre l'anterior, el cercle del següent nivell que s'ha assolit. Es llegeix el seu contingut i es torna a tirar el dau.
7. La dinàmica continua fins que s'ha arribat al final d'un camí i ja no es vol o no es pot continuar estudiant més.

Activitat 2: Anàlisi del que ha passat

1. Quan tots els grups han fet l'itinerari formatiu del seu personatge, els presenten un per un. Mentre el presenten, el/la tutor/a o qualsevol dels participants poden formular les preguntes que creguin oportunes.
2. Mentre l'expliquen el /la tutor/a dibuixa a la pissarra l'itinerari utilitzant el mateix estil que els fulls de seguiment de què es disposa. D'aquesta forma la pissarra quedarà plena de diferents propostes d'itineraris.

BLOC III

Definició del projecte de vida professional

o

FITXA 9	Prenent la decisió
FITXA 10	Objectius



Fitxa 9

BLOC 3. DEFINICIÓ DEL PROJECTE DE VIDA PROFESSIONAL

Prenent la decisió

Per aquesta sessió necessitaràs recuperar els resultats obtinguts en el test d'interessos de l'ORIENTA'T.

També serà important revisar les anotacions que vas fer en les fitxes d'Aptituds, habilitats acadèmiques i personalitat i revisar la informació del mapa del sistema educatiu i de la web del Departament d'Ensenyament.

Activitat 1. Orientació del tutor

Posa en comú amb el teu tutor/a la informació que has obtingut. Recull la seva opinió.

Activitat 2. Orientació de la família.

Posa en comú amb els teus pares, tutors o educadors els resultats obtinguts, per contrastar opinions i tenir més elements per decidir. Recull les seves aportacions:

Activitat 3: La meva decisió

Integra tota aquesta informació i anota la teva elecció acadèmica o professional final.

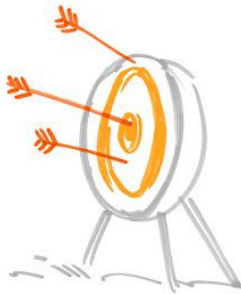
PREFERÈNCIA 1
Nom del curs o la professió:
Perquè he escollit aquesta opció?
Entorn professional:
Descripció
Quina formació necessites per accedir-hi?
Quines competències clau es requereixen?
Altres informacions d'interès (centre, accés al curs, continuïtat d'estudis)
PREFERÈNCIA 2
Nom del curs o la professió:
Perquè he escollit aquesta opció?
Entorn professional:

Descripció
Quina formació necessites per accedir-hi?
Quines competències clau es requereixen?
Altres informacions d'interès
PREFERÈNCIA 3
Nom del curs o la professió:
Perquè he escollit aquesta opció?
Entorn professional:
Descripció
Quina formació necessites per accedir-hi?
Quines competències clau es requereixen?
Altres informacions d'interès.

BLOC 3. DEFINICIÓ DEL PROJECTE DE VIDA PROFESSIONAL

Objectius

Potser ja has pensat en algun moment que vols fer en un futur. Aquest futur pot ser proper, com que faràs aquesta cap de setmana, a mig termini, que faràs l'any que ve o a llarg termini, que faràs quan siguis gran.



A vegades tenim l'anomenat "Pla A", però es recomanable fixar-nos també uns plans B i C fixar-nos més d'un repte, enlloc de centrar-nos en una única meta. A més aquesta meta si és massa allunyada o massa complicada, l'haurèm de dividir en petits objectius, per tal de poder anar assolint-los pas a pas.

No podem donar per suposat que les coses sortiran com nosaltres volem de forma natural, hem de prendre decisions i posar-nos en acció.

Com fixar-nos objectius?

1. Primer de tot hem d'identificar el que volem. Anota el que voldries aconseguir de cara l'any que ve. Fes-ho el més concret i detallat possible. Per exemple, no es val a dir aprovar l'ESO, sinó que hem de dir quines notes voldríem treure en cada assignatura.
2. De quina manera pots aconseguir aquest objectiu. Coneixes els passos a seguir?

3. Anem a fer un balanç de la teva situació actual respecte aquest objectiu. Contesta i digués perquè:

- ☐ Estic satisfet/a amb la situació actual?
- ☐ Estic satisfet/a amb el temps que hi dedico?
- ☐ Em portarà on realment vull arribar?
- ☐ Com estaré d'aquí un any si continuo fent el mateix?
- ☐ Val la pena l'esforç que realitzo?
- ☐ Estic renunciant a alguna cosa important?

4. Per poder aconseguir els nostres objectius necessitem tenir una bona planificació, tot i que aquesta ha de ser flexible. Marcat una seqüència a seguir en petits passos. Quan el que volem aconseguir és difícil, si ho dividim en petits passos, serà més fàcil fer-ho i així podrem anar comprovant si ens estem apropant a la nostra meta.



5. Es important que et marquis objectius pel dia a dia. Per exemple un objectiu diari pot ser arribar puntual a les classes o estudiar durant 45 minuts abans de veure la tele, o ajudar a casa en una tasca concreta. Aquests objectius ens els podem marcar el dia abans o tenir-los apuntats a l'agenda de fa dies.

És molt important no marcar-se masses objectius perquè és probable que no puguem arribar a complir-los tots i han de ser realistes ja que sinó es probable que no ho aconseguim i ens frustrem. Després d'assolir un objectiu ens podem donar una recompensa per l'esforç realitzat.

Marcat 1 o 2 objectius per a cada dia des d'avui fins al mateix dia de la propera setmana.

Dia	Objectius	Recompensa
DIA 1:		
DIA 2:		
DIA 3:		
DIA 4:		
DIA 5:		
DIA 6:		
DIA 7:		

6. Acabes d'anotar un objectiu en una àrea de la teva vida, però hi ha moltes altres àrees en que et pots marcar objectius. Anem a veure-les:

Salut: objectius sobre el teu estat físic, alimentació, exercici, hàbit del son, revisions mèdiques.

Relacions: objectius respecte els amics i amigues, la teva família, parella, fills, veïns, companys, contactes socials...

Estudis: tipus d'estudis, de quina família, estades a l'estranger, fins quan vols estudiar

Feina: status, tipus de feina, tipus d'empresa, entorn, projecció professional

Diners: estalvis, nivell de retribució, inversions,

Ment: com t'agradaria ser, les teves actituds, control de les emocions, espiritualitat, el que t'agradaria conèixer de tu mateix..

Interessos: aficions, esport, art, medi ambient, dansa, voluntariats, literatura

Temps lliure: viatges, caps de setmana, vacances d'estiu,

7. Quins d'aquests àmbits són més importants per a tu?

8. També és important que tinguis més d'un objectiu en diferents àmbits perquè si fracasses en un tindràs altres coses en les que recolzar-te. Quins objectius podries marcar-te en alguns d'aquests àmbits per aquest any?



BLOC IV

Competències de vida professional

FITXA 11	Canals de recerca de feina
FITXA 12	Currículum
FITXA 13	Carta de presentació
FITXA 14	Entrevista de feina



BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL

Canals de recerca de feina

Activitat 1

Els canals de recerca de feina són els diferents camins pels quals podem accedir a les ofertes de feina.

Quins canals de recerca de feina coneixes? Quins creus que són més útils?

Activitat 2

En grups de 4 o 5 haureu de mira el Power Point "Trobar feina". Veureu que falten algunes dades que haureu de col·locar (sobre el vostre ajuntament per exemple). Després de la seva lectura, ompliu la graella següent. Tens un exemple.

	<u>Canals</u>	<u>Exemples</u>	<u>Utilitat</u>
1.	Premsa: anuncis al diari	<i>La Vanguardia El Periódico El País El Mundo</i>	<i>Puc trobar feines de molts tipus, però he d'anar amb compte amb els anuncis falsos. No acostuma a haver-hi massa informació sobre l'oferta de feina.</i>
2.			
3.			

	<u>Canals</u>	<u>Exemples</u>	<u>Utilitat</u>
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



El currículum és un recull de tot allò que volem que l'empresa sàpiga que hem fet.

1) Mireu el model d'un currículum. Quins apartats té? De que consten?

DADES PERSONALS

ROBERT CASTILLO PÉREZ

Nascut a Barcelona el 23 de desembre de 1985

Via Favència, 255 1r 4a

08042 - Barcelona

620 11 11 11 / 934 017 456

robertcastillo@gmail.com

FORMACIÓ REGLADA

2003 **Tècnic Auxiliar Electrònica.** (Títol de formació professional).

Centre d'estudis Roca, Barcelona.

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

2006 - *Mosso de magatzem* (20 h) PRECOMSA

2007 - *Conductor de Toro mecànic* (50 h) PRECOMSA

2008 - *Gestió i logística d'un magatzem* (100 h) CINFO

2010 - *Gestió informàtica* (175 h) CIFO LA VIOLETA

IDIOMES

- Castellà: llengua materna

- Català: nivell alt parlat, nivell mitjà escrit

- Coneixements bàsics de francès

INFORMÀTICA

Coneixements a nivell d'usuari de programes de paquet Office, correu electrònic i navegació per Internet.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

2005-2006 Mosso de magatzem PRECOMSA

- Càrrega i descàrrega de les mercaderies
- Distribució de les mercaderies pel magatzem

2006-2007 Conductor de toro mecànic ATLANTA S.L.

- Càrrega i descàrrega de camions
- Conducció de toro mecànic: gasolina i diesel

2007-2008 Encarregat de magatzem XESCO

- Control informàtic de les mercaderies
- Gestió d'equip de 5 persones

2008-2009 Encarregat de magatzem COMTAL S.A.

- Organització i control de l'entrada i sortida de mercaderies
- Supervisió de l'equip de 10 mossos del magatzem

2009-Actual Conductor de mercaderies DISCON S.L.

- Distribució nacional de productes congelats
- Responsabilització de les mercaderies i la seva documentació

ALTRES DADES D'INTERÈS

- Disponibilitat per a incorporació immediata
- Disponibilitat per a desplaçaments a nivell nacional
- Carnet de conduir B1 i C. Vehicle propi

Per exemple. 1r apartat: Dades personals: el nom, data de naixement, adreça, telèfon i adreça electrònica

- 2) Un cop treballats els apartats d'un currículum, us proposem que n'analitzeu un. Responen a les preguntes següents:

Adriana Martí Martí 624 85 55 87/93 444 55 66 lamésguapa@hotmail.com		Foto
Formació acadèmica		
2006	Tècnica Superior Administració i Finances	Institut Llevant
2004	Batxillerat	Institut Cardona
Formació complementària		
2005	Nominaplus XP, PIMEC,	60 h
2008	Curs de cuina vegetariana,	Centre Cívic Sants, 40 h
2006	Gestió i Comptabilitat,	Centre d'Estudis Financers, 150 h
2005	Monitor de Gimnàs, CCC Centro de Estudios,	50 h
Experiència professional		
2008-actual	Caxera	MERCADONA
2006-2008	Administrativa	Porta22, Barcelona Activa
	Funcions:	
	▪ Agenda: control i coordinació de reunions i viatges ▪ Atenció telefònica i recepció de visites i gestió de correspondència ▪ Redacció de documents diversos i elaboració de Presentacions en Power Point ▪ Elaborar nómines	
Nov -05	Auxiliar Administrativa	F.C.D.S, S.A.
	Funcions:	
	▪ Suport al Departament d'Administració ▪ Gestió de nòmines	

- Que trobeu a faltar en aquest model de currículum?

- Quines propostes de millora faríeu?
- Hi trobeu a faltar algun apartat? Quin?
- Que modificaríeu d'aquest currículum? Perquè?

3) Estigueu atents i participeu a la posada en comú de l'exercici anterior.
Preneu nota dels errors identificats pels companys per recordar-los i no cometre'ls en un futur.

ERRORS DE FORMAT (ordenació cronològica, ubicació correcta en els apartats, etc.)

ERRORS SINTÀCTICS/ORTOGRÀFICS (estructura de la redacció, faltes d'ortografia, etc)

4) Escriu el teu currículum. Aquí tens un esquema d'exemple.

< Dades personals

< Formació acadèmica

< Formació complementària

< Idiomes

< Informàtica

< Experiència professional / Experiències d'interès (si no has treballat)

< Altres dades d'interès

BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL

Carta de presentació

Una carta de presentació és la carta que enviem a una empresa on ens agradaria treballar per donar-nos a conèixer juntament amb el currículum.

1) Podeu consultar algunes de les següents pàgines per veure exemples de cartes de presentació:

<http://www.trabajos.com/informacion/index.phtml?n=4>

<http://www.modelo-carta.com>

<http://www.donempleo.com/carta-presentacion.asp#Modelos>

<http://empleointernet.com/cartas/carta-de-presentacion>

<http://www.ocupacio.gva.es:7017/portal/web/home/cartapres>

Principalment hi han dos tipus de cartes de presentació:

- ☐ Carta en resposta a una oferta de feina
- ☐ Carta per una autocandidatura, és a dir, a una empresa en la qual voldríem treballar, però que no ha publicat cap oferta de feina.

2) A continuació trobareu uns fragments desordenats que corresponen a dues cartes de presentació. La primera és una resposta a una oferta de feina i la segona una autocandidatura. En parelles ordeneu-les i descobriu les cartes que s'hi amaguen.

2.a.) Carta en resposta a una oferta de feina

Telefónica
Dept. Recursos Humans,
Apartat de correus 0000

Atentament

Espero que el meu perfil sigui del vostre interès. Així quedo a la vostra disposició per ampliar la informació sobre la meva candidatura en una entrevista personal.

Per la meva experiència professional com a administrativa comercial durant més de tres anys i la meva formació, em considero capacitada per cobrir aquest lloc de treball

Senyors/es,

Ref. : Adm-08-10

Barcelona, 2 de setembre de 2010

Sóc una persona organitzada, responsable, orientada al client, amb bones habilitats comunicatives, molt motivada per continuar progressant dins d'aquesta àmbit, i amb capacitat d'adaptar-me a diferents situacions.

En resposta a l'anunci publicat al diari La Vanguardia el 15 d'agost del present, sol·licitant una administrativa comercial (Ref. Adm-08-10), us faig arribar el meu currículum.

Anna Martín Ferrer

Anna Martí Ferrer
C. Llacuna, 160, 2n 1ª
08014 Barcelona
T. 93 333 44 55 / 652 652 652
A/e anna.marti@hotmail.com

2.a) Carta en resposta a una oferta de feina

1

3

2

4

5

6

7

8

9

7

8

2.b.) Carta d'autocandidatura

Com poden comprovar al meu currículum tinc informació i experiència com a administrativa comercial, ja que fa més de tres anys que hi treballo.

Telefónica
Dept. Recursos Humans,
Apartat de correus 0000

Atentament

Sóc una persona organitzada, responsable, orientada al client, amb bones habilitats comunicatives, molt motivada per continuar progressant dins d'aquesta àmbit, i amb capacitat d'adaptar-me a diferents situacions.

Senyors/es,

Barcelona, 2 de setembre de 2010

Em dirigeixo a vostès per a expressar el meu interès per treballar a la seva empresa, líder en el sector de les telecomunicacions i amb una forta presència a nivell internacional.

Anna Martín Ferrer

Anna Martí Ferrer
C. Llacuna, 160, 2n 1^a
08014 Barcelona
T. 93 333 44 55 / 652 652 652
A/e anna.marti@hotmail.com

Els agrairia tenir l'oportunitat de mantenir una entrevista personal amb vostès per fer qualsevol aclariment i ampliar la informació resumida al meu currículum

2.b) Carta per una autocandidatura

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

3) Imagineu un lloc on us agradaria treballar aquest estiu. Escriviu la vostra pròpia carta d'autocandidatura en un paper en blanc. Recordeu utilitzar bé l'espai del full.

BLOC 4. COMPETÈNCIES DE VIDA PROFESSIONAL

Entrevista de feina

Activitat 1. Que és una entrevista

L'entrevista de feina és una conversa formal que té dos objectius:

1. Per qui necessita cobrir el lloc de treball, avaluar en quin grau el perfil del sol·licitant respon als requeriments del lloc a cobrir
2. Per a qui opta al lloc, avaluar en quin grau les característiques i les condicions del lloc responen a les seves necessitats i expectatives laborals.

Tipus d'entrevista

- ❑ **Directa:** les preguntes són molt concretes, acotant el tipus de resposta que espera obtenir.
- ❑ **Mixta:** a més de preguntes concretes, també es fan preguntes més obertes que permeten a l'entrevistat/ada donar-se a conèixer.
- ❑ **Lliure:** es fan una o dues entrevistes del tot obertes que deixen en mans de l'entrevistat/ada el pes principal de l'entrevista. Per exemple "Per què t'interessa aquest lloc de treball, què hi pots aportar
- ❑ **Clàssica:** s'indaga el perfil professional del candidat/a, en la formació, les competències i habilitats tècniques i en l'experiència acumulada.
- ❑ **Per competències:** indaga patrons de comportament identificant habilitats, actituds a més dels coneixements.

Tècniques d'entrevista:

- ❑ **Dinàmica de grup:** es reuneix un grup de candidats/es amb un o més seleccionadors/es que proposa un joc o bé la resolució d'un cas que serveix d'excusa per posar en acció els candidats/es. Indaga sobre
 - Manera de relacionar-se amb els altres
 - Capacitat per orientar-se als resultats
 - Capacitats per arribar a una solució consensuada (adaptació, treball en equip, negociació, influència, ...)
- ❑ **Múltiple:** més d'un entrevistador (normalment membres del quadre directiu i tècnics) i una única persona candidata. S'utilitza sobretot per a llocs tècnics especialitzats o bé de comandament.

Activitat 2: Principals recomanacions

Quines són les recomanacions que faríeu per a una entrevista de feina. Pensa en que prepararies abans de l'entrevista. I que hauries de tenir en compte durant l'entrevista?

Abans de l'entrevista

- ❑ **Tenir clar l'objectiu professional** per tal de seleccionar el lloc adequat per nosaltres.
- ❑ Haver fet un **profund balanç sobre el grau d'ajust del propi perfil** al del lloc de treball que s'ofereix: saber els punts forts i febles de cadascun i com poden afectar al lloc de treball sol·licitat.
- ❑ **Informar-se sobre l'empresa:** conèixer els seus productes, la seva clientela, la competència, el sector, etc.
- ❑ Informar-se sobre els detalls de l'entrevista: el lloc on es farà, la persona que la farà, la informació sobre el lloc de treball que s'ofereix, l'hora de la convocatòria, etc.
- ❑ **Preparar les respostes a les preguntes habituals més conflictives i compromeses** com la falta d'experiència, parlar dels punts febles, d'experiències laborals o acadèmiques de fracàs, etc. Cal evitar parlar com si s'hagués memoritzat allò que es diu i sobretot no donar informació falsa.
- ❑ **Preparar preguntes pe fer.** Es recomana preguntar sobre el següent pas en el procés de selecció.
- ❑ **Vestir-se adequadament:** ni massa elegant, ni massa informal: discret.
- ❑ **Presentar-se amb cinc minuts d'antelació.** És molt important arribar puntual, surt amb un quart d'hora d'antelació per si hi ha un imprevist, si arribés abans d'hora esperat a entrar.

Durant l'entrevista

- ❑ Destacar els positius de les empreses on s'ha treballat o dels llocs on s'ha estudiat.
- ❑ Fer saber els punts forts que suggereix treballar en aquesta empresa
- ❑ Saber escoltar
- ❑ Es molt convenient evitar
 - ✓ Parlar malament de les empreses on s'ha treballat
 - ✓ Centrar-se d'entrada en el sou
 - ✓ Dir que la intenció és treballar en aquesta empresa fins que no es trobi res millor.
 - ✓ Afirmar que es pot desenvolupar qualsevol tipus de feina: hem de semblar sincers

Altres consideracions

- ❑ Considerar l'opció de començar des de baix.
- ❑ Buscar una fórmula per vèncer la por a l'entrevista. Pensar que tota entrevista és un entrenament més, i encara que ens diguin que no ens ha de

servir per detectar els nostres errors i preparar-nos millor per a la pròxima entrevista.

- ❑ Buscar alguna cosa que ens diferenciï del que poden fer la resta de candidats i que sigui interessant per a l'empresa.

Activitat 3

Per fer aquesta activitat necessitem ordinador amb accés a internet. Si no és possible es passarà a fer l'activitat 4.

→ Anem a la pàgina de Porta22 : <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/>

Entrarem a Eines / L'entrevista / Entrevista de feina

A partir d'aquí entrarem a un aplicatiu amb dos apartats:

- un de Formació, que ens mostrarà informació detallada de com preparar l'entrevista (resumida en les activitats 1 i 2) i
- un d'Entrenament, entrevistes en vídeo on podrem observar com es duen a terme varies entrevistes i s'analitzaran amb el suport d'un assessor virtual.

→ En la primera pàgina de l'aplicatiu premerem CONTINUAR i després d'introduir u nom ENTRAR. Després de la primera presentació anirem a Entrenament.

→ L'assessor apareixerà a la part superior esquerra de la pantalla un cop haguem triat el vídeo. El podem posar en posició ON o OFF.

Posteriorment en l'aplicatiu es pot fer un **test** per avaluar si s'han fet les interpretacions correctes en la visualització de les entrevistes.

Activitat 4: Rol playing

En parelles farem simulacions d'entrevistes de feina. Quan representem una situació posant-nos en el lloc d'una persona és diu que fem rol-playing (jocs de rol).

Tria en quina d'aquestes feines t'agradaria presentar-te com a candidat/a:

- ❑ Cangur d'infants
- ❑ Pre-monitora en un esplai d'infants
- ❑ Reposador/a de productes al supermercat
- ❑ Mosso/a de magatzem
- ❑ Operari/ària de neteja
- ❑ Repartiment de premsa gratuïta
- ❑ Repartiment de publicitat
- ❑ Empaquetador d'objectes
- ❑ Auxiliar de jardiner/a
- ❑ Auxiliar de dependent/a
- ❑ Auxiliar de perruqueria

Ara és tracta que et preparis una mica per l'entrevista:

- ❑ Quin és el teu objectiu acadèmic i professional a curt termini? I a llarg termini?
- ❑ Quines experiències et poden ajudar a fer-ho bé en aquesta feina
- ❑ Quins són els teus punts forts relacionats amb al feina? Pensa en les teves competències clau.
- ❑ Quins són els teus punts febles? Et convé dir-ho? Què diràs si t'ho pregunten? (recorda que has de ser sincer)
- ❑ Preparat preguntes per a fer a l'entrevistador/a.

Un/a company/a de classe et farà una entrevista de feina i tu li faràs amb ell/a
Un cop amb la teva parella de rol-playing, t'has d'informar quina feina ha triat per
as ser candidat/a i has de preparar l'entrevista que li faràs. Aquí tens un guió:

Guió d'entrevista

- Salutació: Aixecar-vos, fer entrar a la persona al despatx imaginari i saludar. Li donarem la mà amb fermesa i li oferirem seure davant nostre.
- Preguntarem pels estudis acabats i com han anat.
- Preguntarem per experiència anterior relacionada amb aquesta feina.
- Preguntarem per altres feines que s'hagin fet o altres experiències.
- Preguntarem per què vol la feina.
- Preguntarem per què creu que la pot fer bé.
- Preguntarem per quines coses se li donen malament en relació a la feina.
- Preguntarem si té alguna pregunta a fer-nos.

Pauta de l'entrevistador de recollida d'informació durant l'entrevista

Nom candidat/a:
Lloc de treball:
Arribada/salutació/ Primera impressió
Estudis
Experiència
Punts forts / competències clau
Punts febles
Objectiu professional
Comportament durant l'entrevista
Altres observacions

A continuació anotaràs aquelles coses que creus que has fet bé i les que creus que has fet malament. Després anotaràs la crítica que et faci el teu company/a, tant els punts positius com els negatius. Es possible que el teu tutor/a t'hagi observat. Anota també les seves impressions.

Que he fet bé?

Que he fet malament?

Que he de millorar?

Com ho he de fer per fer-ho millor?

Ara ja estàs preparat/ada per a repetir l'experiència de manera més eficaç!