

Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Consell Comarcal del Pallars Sobirà - Eduxarxa - Montanyanes

Índex

1. Títol del projecte..... 1
2. Introducció o breu descripció de l'activitat orientadora 1
3. Objectius..... 1
4. Destinataris 2
5. Justificació de la iniciativa..... 3
6. Metodologia 4
7. Recursos utilitzats..... 7
8. Pressupost..... 7
9. Temporalització..... 8
10. Avaluació dels resultats d'impacte 9
11. Conclusions..... 10

Annexes:

Annex 1: Contingut formació
Annex 2: Taula de temporalització i Calendari del curs
Annex 3: Indicadors d'execució
Annex 4: Indicadors de resultats
Annex 5: Memòria gràfica

1. Títol del projecte

Projecte Activa't, programa d'acompanyament i millora de l'ocupabilitat juvenil al Pallars Sobirà.

2. Introducció o breu descripció de l'activitat orientadora

El projecte *Activa't* és un programa d'acompanyament per a l'activació dels joves que no estudien ni treballen i per a la millora de la seva ocupabilitat en una economia de muntanya com la del Pallars Sobirà.

L'objectiu del projecte és afavorir la inserció sociolaboral estable dels/les joves d'alta muntanya en sectors estratègics per al territori impartint un programa d'acompanyament que gira entorn de tres eixos principals: apoderament, capacitació competencial i pràctiques professionals.

L'enfocament del programa formatiu és eminentment pràctic, dissenyat a partir de necessitats detectades pels propis agents econòmics, amb un itinerari que desplega la formació troncal i l'específica complementada d'unes pràctiques no laborals en empreses del sector i d'un acompanyament a la inserció. Per dissenyar el projecte hem tingut molt present l'especificitat d'un territori d'alta muntanya, amb un context i una estructura i dinàmica econòmica molts diferents dels grans nuclis urbans, així com les demandes i perfils dels joves atesos pel servei de treball de l'Oficina Jove.

Tenint ben present tot això, s'han definit les següents fases del projecte:

1. (re)Activar la persona – apoderar la persona
2. Capacitació dels/les joves en competències generals
3. Formació específica en dos àmbits específics:
    a. Curs d'elaboració de productes agroalimentaris de muntanya en petites empreses rurals.
    b. Curs de coneixement del sector turístic pirinenc i de noves tendències turístiques (amb mòduls específics en TIC's i idiomes) .
4. Pràctiques no laborals en empreses
5. Assessorament especialista al llarg de la formació específica i pràctiques amb professionals especialistes dels dos sectors: Turístic i Agroalimentari
6. Acompanyament a la inserció

3. Objectius

Objectius generals:

1. Millorar l'ocupabilitat dels joves per ampliar les seves oportunitats d'accés al treball i la realització del propi projecte professional en igualtat d'oportunitats.
2. Impulsar l'aparició i la continuïtat de projectes d'emprenedoria jove.
3. Fomentar la contractació atenent les necessitats específiques existents en el col·lectiu juvenil (nivells de qualificació i experiència professional, diversitat funcional, més vulnerabilitat, entre altres).
4. Afavorir la inserció sociolaboral estable dels/les joves d'alta muntanya impartint un programa d'acompanyament que gira entorn de tres eixos principals: apoderament, capacitació competencial i pràctiques professionals.

Objectius específics i operatius de les accions del projecte:

1. Inspirar els/les joves en les seves possibilitats de desenvolupament personal i col·lectiu , malgrat la conjuntura econòmica i altres adversitats. Reforçar les competències transversals i habilitats socials.
    a. Adquirir estratègies per incrementar l'autoconeixement i l'autoestima
    b. Identificar recursos personals, interessos i *vocacions* en l'àmbit professional
2. Apoderar els/les joves per definir uns objectius professionals i una estratègia que orienti l'assoliment i/o reorientació d'aquestes fites.
    a. Visionar els problemes com a reptes i els imprevistos com a oportunitats
    b. Definir objectius en l'àmbit professional
    c. Elaborar un "full de ruta" personal per assolir-los
3. Capacitar els/les joves amb competències professionals comunes claus en el desenvolupament de qualsevol activitat professional sigui per compte propi o aliè i doni respostes a les demandades i exigències de l'actual conjuntura econòmica.
    a. Millorar la competència en l'ús de les TIC

b. Desenvolupament de competències emprenedores
c. Gestió administrativa bàsica.
d. Conèixer les diverses vies de desenvolupament professional i les formes legals.

4. Capacitar els/les joves amb coneixements i habilitats específiques de sectors estratègics de la comarca en els quals poden desenvolupar la seva activitat i facilitar les condicions que facilitin la seva ocupabilitat mitjançant l'adquisició d'una experiència i contactes *laborals* reals.
    a. Desenvolupament de la competència *aprendre a aprendre*
    b. Adquirir coneixements i habilitats específiques d'aquests sectors que millorin l'ocupabilitat d'aquests joves orientant la seva formació a l'especialització del seu perfil
5. Acompanyar la inserció sociolaboral dels/les joves per una ocupació estable i de qualitat que garanteixi fixar la població jove al territori
    a. Facilitar a les empreses el contacte, a través de pràctiques no laborals, amb joves formats que puguin cobrir les seves necessitats i puguin ser per tant candidats a ser inserits en llocs de feina existents o nous
    b. Promoure la creació de projectes d'autoocupació individuals o col·lectius que contribueixin a l'impuls de l'economia local
    c. Promoure la creació d'una taula de treball "taula d'agents per a l'ocupació del Pallars Sobirà" per l'impuls i seguiment d'actuacions amb aquest objectiu

4. Destinataris

El programa és un projecte d'acompanyament obert a tots i totes els/les joves que hi vulguin participar, sent com a únics requisits indispensables estar inscrit al Sistema Nacional de la Garantia Juvenil, i ganes i voluntat de participar-hi.
El programa consta d'una estratègia metodològica pensada perquè perfils diferents de joves (per exemple amb diferent nivell acadèmic o social), puguin participar-hi de la mateixa manera, utilitzant continguts educatius adaptables a la situació personal de cada jove participant.
Aquest fet (la participació d'un grup heterogeni amb expectatives diverses) comporta major complexitat en la gestió del programa i en el plantejament docent i metodològic, però al mateix temps, brinda l'oportunitat al conjunt de joves participants de generar unes expectatives de grup que esperonen aquelles/es amb més dificultats i promouen processos d'aprenentatge entre iguals i valors de col·laboració.
El nombre de Joves destinataris del programa és de 15 joves.

Definició del perfil de joves participants:

Grup diana: el grup principal participant en el programa han sigut joves amb un nivell educatiu de baixa qualificació i amb manca d'experiència laboral estable o de llarg recorregut. Aquest grup de joves és el que té més dificultats a l'hora d'inserir-se de manera estable laboralment, però també socialment. Alguns dels factors comuns que comprenen aquests joves i per la qual cosa es troben en una situació de més vulnerabilitat són els següents:

- Manca de suport o entorn familiar estable. Situació familiar amb dificultats
- Nivell educatiu baix
- Dificultats cognitives per a l'aprenentatge
- Manca de suport en l'entorn social i de recursos. Precarietat

econòmica Altres grups de persones destinatàries:
També hem tingut un grup més reduït en el programa que han sigut joves amb un nivell educatiu més alt, acadèmics, i amb un nivell social més elevat, però amb manca d'experiència laboral estable.
Joves d'altres comarques:
Donada la manca de recursos de la zona de l'Alt Pirineu, i les necessitats formatives dels joves, també s'ha contemplat acollir al programa a joves de diferents comarques veïnes, pel que tres joves de la comarca veïna, Pallars Jussà, s'han apuntat al programa.
Altres grups de persones beneficiàries indirectes del Programa.
Derivat de la implantació d'un programa d'aquestes característiques, les persones beneficiàries d'aquest programa seran tant les empreses i el sector econòmic de la comarca, les famílies de les persones participants, i en general la població de la Comarca del Pallars Sobirà.

Com s'ha dit anteriorment, és un programa dinàmic, específic i on el grup de professionals han treballat de manera personalitzada amb cada participant perquè el contingut d'aquest s'adapti a les necessitats de cadascun, sense excloure cap persona per raons de nivell acadèmic, d'edat, o de necessitats socials, laboral o personals.

5. Justificació de la iniciativa

La realitat del territori:

Província: Lleida **Capital:** Sort
Extensió en km²: 1.377,9
km²
Nombre d'habitants (2007): 7.191 hab.
Municipis: Alins, Alt Àneu, Baix Pallars, Espot, Esterri d'Àneu, Esterri de Cardós, Farrera, la Guingueta d'Àneu, Lladorre, Llavorsí, Rialp, Soriguera, Sort, Tírvia, Vall de Cardós. Només 3 nuclis tenen més de 500 habitants (Rialp, Esterri d'Àneu i Sort) i 50 en tenen menys de 10. Les característiques de la comarca del Pallars Sobirà en general i, concretament, les que fan referència a la seva ocupabilitat, són complexes i només es pot comprendre el territori coneixent-les i comprenent-les en la seva dimensió.

Per una banda, és un territori extens i poc poblat, d'alta muntanya, situat al mig de la serralada del Pirineus catalans. La densitat de població és de 5 habitants per km2, la més baixa de tot Catalunya, i amb diferència, ja que la que la segueix és d'una densitat de gairebé el doble.
A més a més, hi ha un sistema molt deficitari del transport públic, sent pràcticament inexistent i fent imprescindible de disposar de vehicle propi (cotxe) per moure's tant dins com fora del territori.
En l'àmbit educatiu ens trobem amb dos centres públics de secundària, dels quals només un realitza els cursos de batxillerat i cicles formatius (dues especialitats: sistemes microinformàtics i xarxes, i CFGM "Conducció d'activitats físicoesportives en el medi natural" i CFGS "Animació d'activitats físiques i esportives"). Això implica que els joves que volen seguir estudiant després de batxillerat o vulguin fer un cicle diferent dels que s'ofereixen a la comarca, han de marxar fora del territori per realitzar-lo, i han de canviar el seu domicili almenys durant la realització dels seus estudis, amb les dificultats i desigualtats d'oportunitats que això comporta.
A nivell laboral, ens trobem que la major part de demanda de feina és estacionària: a l'estiu, dins l'àmbit dels esports d'aventura i turisme; a l'hivern, al voltant de les pistes d'esquí i turisme. Aquesta estacionalitat comporta sovint certa precarietat laboral.Un altre aspecte que dificulta la millora de l'ocupabilitat de la comarca és la poca coordinació entre els diferents agents que realitzen tasques d'intermediació i inserció. El projecte intentarà millorar aquesta coordinació per millorar els objectius d'inserció.
A més a més, trobem que molts joves nouvinguts arriben a la comarca buscant un model de vida alternatiu al que s'ofereix a les grans ciutats, i això és una oportunitat per al territori, i alhora una responsabilitat de tots d'acollir-los i oferir els recursos necessaris per desenvolupar-se personal i professionalment.

En aquest context caracteritzat per una escassetat d'oportunitats laborals i formatives entre els joves de la comarca que els permetin emancipar-se i desenvolupar un projecte de vida al Pallars i amb el repte d'assolir els objectius plantejats, pren forma el compromís d'un conjunt d'agents del territori de dissenyar el programa per a l'acompanyament i millora de l'ocupabilitat juvenil al Pallars Sobirà i presentar-lo a la convocatòria d'ajut "Singulars" del SOC en el marc dels ajuts d'Impuls de la Garantia Juvenil, dins de les mesures del Sistema Nacional de Garantia Juvenil i del Programa Operatiu d'Ocupació Juvenil 2014-2020 de la CE.

La realitat dels joves de Garantia Juvenil de la comarca:

Per tal d'aproximar-nos a la realitat dels joves participants del programa de Garantia Juvenil abans citat, és pertinent presentar el disseny del dispositiu d'atenció i acollida previst per aquests joves des del servei de l'Oficina Jove del Pallars Sobirà, algunes dades respecte els joves atesos i les conclusions provisionals que s'han derivat d'aquestes atencions i que han servit de pauta també en el disseny d'aquest projecte.

A continuació es detalla alguns indicadors relatius al nombre de joves que han passat pel Servei de Treball de l'Oficina Jove del Pallars Sobirà, conduit principalment per la Tècnica Impulsora de Garantia Juvenil, demanant assessorament i/o informació sobre temes referents a l'ocupació.

- Núm. de joves que ha passat per l'oficina demanant informació relacionada amb temes d'ocupabilitat durant el 2016: 82
- Núm. de joves que han iniciat un procés d'assessorament complet a través d'un Pla d'Atenció Individualitzat (PAI) durant 2016: 27
- Núm. de joves que han començat a realitzar Programes de millora de l'ocupabilitat gestionats per alguna entitat de la zona durant 2016: 26
- Núm. de joves que han trobat feina durant 2016: 18

El procediment d'atenció del servei de treball de l'Oficina Jove (SIOAJ Treball) per aquest conjunt de joves consta de diverses fases i sessions. Després d'una primera acollida (a vegades acompanyats dels pares o companys), en la qual es procura identificar breument les primeres demandes i definir un perfil bàsic del jove, es convida a l'interessat/da a una segona sessió d'aprofundiment en forma de sessió d'orientació i assessorament individual. En aquesta segona sessió es tracta sobretot de revisar, conjuntament amb el/la jove, aquells aspectes personals, competències i estratègies que potser caldria reforçar o reorientar amb la finalitat última de millorar la seva ocupabilitat. En aquest anàlisi es té en compte també quina és la situació de l'àmbit laboral en el qual cada jove vol trobar feina (sempre referit al territori).

Els aspectes analitzats són principalment:

- Motivació
- Objectiu professional
- Competències laborals
- Formació (nivell d'estudis)

Resultat d'aquest treball se'n redacta un informe de situació i de propostes de millora de competències, formació i estratègies de motivació i desenvolupament professional. Aquest informe l'hem batejat amb el nom de MOPCAF.
ALGUNES CONCLUSIONS PROVISIONALS DELS INFORMES MOPCAF (maig 2015 – maig 2016):
L'aspecte que més han de millorar el joves són les seves **competències** a l'hora de buscar feina (un 29%). Això és a causa que molts joves que són al Pallars creuen que per buscar feina a la zona de l'Alt Pirineu n'hi ha prou amb el boca-orella i amb donar veus a amics i coneguts, i no creuen que el CV, la carta de presentació, els diferents portals, les xarxes socials o altres estratègies els puguin facilitar més oportunitats laborals.
En segon lloc, trobem mancances en l'àmbit **formatiu** (un 26%), que pot ser degut a:

- La manca d'opcions formatives a la comarca fa que els joves marxin a estudiar fora, per tant, hi ha menys joves formats. Molts no tornen immediatament després de finalitzar els estudis per a la manca d'oportunitats laborals qualificades i concentrades majoritàriament en el sector turístic.
- Molts dels joves estan formats en el mateix àmbit (esports de muntanya) per tant la competència és més elevada i això comporta una necessitat d'especialització per tal de diferenciar-se i per tenir més oportunitats laborals en el sector.
- El fet d'haver de marxar fora de la comarca per una qüestió d'estudis no s'ho poden permetre totes les famílies.

En tercer lloc, trobem que els joves han de millorar la seva **motivació** (17%)**.** El context de crisi actual, la dispersió i possible infoxicació d'estímuls i campanyes que sovint els confonen, la manca de recursos per a joves a la zona de l'Alt Pirineu, etc., són factors que poden influenciar que els joves tinguin una motivació baixa a l'hora d'anar a buscar una feina o projectar el seu projecte professional. És important destacar que tot i que els joves que s'han adreçat a l'Oficina Jove sí que mostren una actitud aparentment motivada per poder treballar, quan se'ls proposa formar-se o treballar les seves competències laborals, una part important no responen a algunes de les activitats proposades.
En quart lloc, trobem que els joves han de treballar-se **l'objectiu professional** i que molts pronuncien la frase de "vull treballar de qualsevol cosa". L'estacionalitat del territori, coneguda

també pels joves, fa que molts ja no aspirin a trobar una feina estable, per la qual cosa sobreviuen –"treballant de qualsevol cosa"-, sobretot en el sector turístic.
A més a més, l'exercici d'autoconeixement i descoberta del talent dels infants/joves, com la definició de l'objectiu professional està poc treballat des de la vessant educativa, que no acostuma a aprofundir en aquests aspectes.
Finalment, ens trobem que als joves els costa aconseguir una feina a causa de la situació del **context laboral del territori** (13%). Ens trobem que a la comarca les feines estan concentrades sobretot en certs àmbits laborals, hi ha poca diversitat i molta competència. Tot i així a la comarca sí que hi ha força oportunitats laborals, però estan totes enfocades al sector turístic, i per aquest motiu, comporten certa precarietat laboral.

6. Metodologia

FASES 1 i 2 "APODERAMENT" I "CAPACITACIÓ DELS JOVES EN COMPETÈNCIES GENERALS " **Les fases 1 i 2** constitueixen la **formació troncal** que han rebut tots els joves participants i que té per objectiu motivar, inspirar, apoderar i capacitar els joves en habilitats comunes clau per desenvolupar qualsevol tasca professional sigui per compte propi o aliè.

Aquesta fase és clau, ja que es tracta d'una condició prèvia per orientar i capacitar professionalment els joves amb unes mínimes garanties d'èxit. La seva importància rau en el fet d'ajudar els joves a prendre consciència dels seus recursos personals, a posar en valor la seva trajectòria vital i saber enfocar el seu futur amb metes clares i assumibles. Tot això acompanyat d'un reforç i aprofundiment de competències professionals que els ajudaran a desenvolupar el seu projecte professional des de l'àmbit de l'organització i la productivitat del treball, passant per la gestió de les relacions interpersonals en un context laboral, l'avantatge de l'ús de les TIC per a la innovació de processos i facilitar el treball col·laboratiu així com la importància de conèixer la diversitat d'opcions per desplegar el propi projecte professional. Això es farà partint de la identificació dels reptes de la realitat econòmica del territori i les oportunitats d'enfocar-los des de l'òptica de la col·laboració (d'agents i sectors) superant les limitacions de l'esquema clàssic de la mera competència.

Aquesta fase 1 i 2 de *Formació troncal* ha tingut una durada de 125h

La fase 1 i 2 s'han dissenyat per desenvolupar-se en 23 sessions agrupades en les 12 unitats següents:

- Trajectòria personal: experiències, mancances i recursos
- Visualitza el teu futur
- Salut i equilibri emocional
- Comunicació i assertivitat
- Identitat digital i networking
- Eines TIC per a l'autoorganització i el treball col·laboratiu a la xarxa
- Radiografia de l'entorn: reptes i oportunitats
- Laboratori d'idees: creativitat i innovació pràctica
- Cooperar per sumar: necessitats i recursos en comú
- Vies de desenvolupament professional: treball i emprenedoria
- Nocions bàsiques de fiscalitat, i gestió bàsica
- Tancament i full de ruta professional

Estructura i objectius de l'itinerari formatiu de les fases 1 i 2:

	Fase 1: Apoderament	Fase 2: Capacitació competencial
Objectius	- Adquirir estratègies per incrementar l'autoconeixement i l'autoestima - Identificar recursos personals, interessos i vocacions en l'àmbit professional - Visionar els problemes com a reptes i els imprevistos com a oportunitats. - Definir objectius en l'àmbit professional	- Desenvolupament de la competència *aprendre a aprendre* - Millorar la competència en l'ús de les TIC - Desenvolupament de competències emprenedores - Gestió administrativa bàsica: què és - Conèixer les diverses vies de desenvolupament professional i les formes legals.

	- Elaborar un "full de ruta" personal per assolir-los.	
Sessions	5 càpsules formatives en 10 sessions + 1 tutoria personalitzada	7 càpsules formatives en 13 sessions + 1 tutoria personalitzada + 2 visites inspiradores

FASE 3: FORMACIÓ ESPECÍFICA

La fase 3 que es correspon amb els mòduls de **formació específica,** que els alumnes han escollit a partir de la sessió 3, i que s'ha realitzat de forma simultània amb les fases 1 i 2 corresponents als mòduls de la formació troncal, ja que s'ha considerat que és la manera de mantenir la motivació dels participants el més alta possible. El plantejament respon a la idea que entrellaçar la part comuna i l'específica permet posar en relació els continguts formatius amb la realitat econòmica local a la qual s'hauran d'enfrontar i als sectors econòmics a què s'orienten i en la seva aplicació concreta als respectius projectes de cadascun d'ells.

Aquesta fase 3 de *Formació Específica* ha ofert 2 cursos de 60h a escollir, més unes sortides en diferents empreses del sector:

- **Curs 1:** Elaboració de productes agroalimentaris de muntanya en petites empreses rurals. Curs realitzat per 8 joves
- **Curs 2:** Coneixement del sector turístic pirinenc i de noves tendències turístiques (amb mòduls específics en TIC's i idiomes) . Curs realitzat per 7 joves

D'aquesta manera els joves han pogut escollir la formació específica que més els escaigui en funció de les seves inquietuds, motivacions i interessos, perquè s'ha considerat que donada la manca d'oferta formativa del territori era indispensable poder donar a escollir als joves d'entre diferents opcions. Alhora aquestes branques formatives són singulars del territori i concorden amb 2 sectors estratègics del territori. Vuit dels joves han escollit el Curs d'agroalimentària, i set joves en el curs de turisme.
La fase 3 s'ha dissenyat per desenvolupar -se en 12 sessions agrupades en les 6 unitats següents, en funció de la formació específica:

1) Curs d'elaboració de productes agroalimentaris de muntanya en petites empreses rurals:

- Introducció a l'agricultura i ramaderia de muntanya i a la transformació agroalimentària
- Seguretat alimentària, una bona manipulació dels aliments per preservar la salubritat
- Com és per dins una empresa de transformació agroalimentària?
- Transformació càrnica. Els embotits
- Transformació càrnica. La carn
- Producció de pa i dolços I
- Producció de pa i dolços II
- Transformació làctica I
- Transformació làctica II
- Intoleràncies alimentàries: una possibilitat de negoci
- Comercialització i promoció de la producció agroalimentària
- Com són les empreses del sector agroalimentari del Pallars. Com encaixem en les empreses del sector?

2) Curs de coneixement del sector turístic pirinenc i de noves tendències turístiques (amb un fort component TIC's i idiomes):

- Com encaixo jo en el sector turístic del Pirineu?
- Els principals atractius turístics del Pallars. Què tenim i què oferim al Pallars?
- Com s'organitza el turisme al Pallars i Qui són els nostres turistes?
- L'atenció al client en el sector turístic
- La feina en un establiment turístic
- Comunicació i posicionament
- Nous turismes. La concepció actual dels mercats turístics
- Màrqueting digital en turisme I
- Màrqueting digital en turisme II

- Anglès per al sector turístic I
- Anglès per al sector turístic II
- Com són les empreses del sector turístic del Pallars. Com encaixem en les empreses del sector?

Estructura i objectius de l'itinerari formatiu de la fase 3:

	Fase 3: Curs agroalimentària	Fase 3: Curs turisme
Objectius	- Tenir una visió àmplia de com s'estructura el sector de la petita indústria de transformació agroalimentària al Pirineu, les empreses que el constitueixen, les diferents produccions que s'hi elaboren, i quines poden ser les seves principals àrees d'interès en quan al seu futur professional. -Introduir-se en diferents subsectors elaboradors, conèixer de forma específica les principals tasques que s'hi desenvolupen. -Entendre els fonaments de sanitat, higiene, producció i comercialització que comparteixen totes les petites empreses de producció agroalimentària.	-Apropar als alumnes als recursos i productes turístics pallaresos i donar-los les eines i coneixements perquè sàpiguen com promocionar-los i comercialitzar-los. -Visió àmplia de com és l'organització turística al Pallars, les seves empreses, els productes que ofereixen i s'incidirà especialment en les estratègies i eines de comunicació, màrqueting, comercialització. -Aprofundir en aspectes com la confecció d'un relat per un producte o marca, el màrqueting digital adaptat als nous turismes, l'anglès específic per al sector i l'atenció al client.
Sessions	6 càpsules formatives en 12 sessions + 1 tutoria personalitzada	6 càpsules formatives en 12 sessions + 1 tutoria personalitzada

FASE 4: PRÀCTIQUES NO LABORALS

La fase 4 es correspon a les pràctiques no laborals que s'han realitzat en acabar la formació específica i en concordança als àmbits d'aquesta formació. S'han realitzat pràctiques de 36h a adaptar al ritme i disponibilitat del jove i de l'empresa. Pràctiques de quatre hores diàries amb una durada de dos setmanes. En aquesta fase ha sigut clau el seguiment i la tutorització dels alumnes per vetllar que s'hagin posat en pràctica els coneixements apresos i es completi la formació amb l'adquisició d'una experiència real en el sector.

FASE 5: ASSESSORAMENT ESPECIALISTA

El suport qualificat als joves, per facilitar que el seu desenvolupament professional sigui per compte propi o per compte aliè, es podrà garantir en la qualitat i profunditat necessària gràcies a l'assessorament de professionals especialistes en el sector Agroalimentari i Turístic. Aquesta fase s'executa de forma paral·lela a les fases 3, 4 i 6 i sempre que s'escaigui a demanda dels i les joves.

Detectem de la necessitat que els joves puguin interrelacionar-se directament amb el sector productiu o de serveis de les comarques del Pallars i facilitar d'aquesta manera, i de forma substancial, les seves possibilitats d'incorporació al mercat de treball. Es preveu que cada jove compti amb un orientador particular especialista del sector Turístic / Agroalimentari que el vehiculará en un itinerari d'assessorament. Aquests assessoraments els realitzaran professionals especialistes en el sector i que en la majoria de casos hauran ja participat en la fase de formació específica. Aquests professionals faran de mentors als joves al llarg del seu itinerari (en especial durant les pràctiques i en les seves incorporacions a llocs de treball reals) i hauran de concretar i orientar el desplegament del seu full de ruta professional (realitzat en la fase 1 i 2) a la realitat del sector en el context territorial de l'Alt Pirineu.

Els assessoraments especialistes es realitzaran sobretot i preferentment a partir de la fase de pràctiques, ja que així s'assegura que l'alumne compti amb una perspectiva global de les possibilitats de cada sector. En tot cas, en els casos en que es consideri convenient i en funció del grau de maduresa de l'itinerari personal de cada alumne, els assessoraments podran efectuar-se ja durant la fase de formació (en horari no lectiu).

FASE 6: ACOMPANYAMENT A LA INSERCIÓ LABORAL

Junt amb aquesta, la **fase 5,** que correspon a la fase d'acompanyament a la inserció, esdevé la prioritat on concentrar els esforços del projecte perquè doni els fruits esperats promovent que el/la jove s'insereixi en la mateixa empresa, en un altre o per compte propi fent valer l'oportunitat que hauran hagut de demostrar la seva vàlua en la fase de pràctiques. Les primeres accions de prospecció i contacte amb les empreses per a la inserció dels joves comencen ja de bon principi amb l'arrencada del projecte, de la mateixa manera que l'impuls d'una "Taula d'agents per a l'ocupació del Pallars Sobirà" per al seguiment d'aquesta i altres actuacions.

7.- Recursos utilitzats

Han participat diferents Entitats en el disseny, gestió i execució del programa són, per la realització de les diferents accions tant de coordinació com de la formació:

- Un tècnic de coordinació del projecte, pràctiques no laborals en empreses, incentius a la participació, ajuts a l'ocupació, assegurança participants, 50% d'un tècnic d'acompanyament a la inserció, 50% d'un tècnic prospector i promotor d'empreses.
- Comprèn les accions de la formació del bloc comú 125h (fase 1 i 2) i tutorització personalitzada. Coordinació i elaboració de materials de la formació troncal.
- Comprèn les accions de Formació específica (60h), per cada formació, 7 visites a l'entorn productiu, 8 accions de cooperació amb agents del territori. Coordinació i elaboració de materials de les fases de formació. Coordinar les pràctiques no laborals en empresa.
- Altres entitats col·laboradores no sòcies del projecte.

Els materials formatius corresponents a les unitats d'aquesta formació troncal, la Guia docent per als formadors i un dossier personal de seguiment del propi alumne que hem anomenat "Full de ruta personal" i que pretén ser el compendi dels exercicis dels participants constituint una mena de "*personal canvas plan*". Els materials s'han dissenyat en format paper per ser utilitzats en forma de fitxes i carpetes d'anelles per fer més flexible el seu ús i adaptar el ritme i ordre a les necessitats del grup de joves participants. Els materials estan disponibles en obert al web de l'Oficina Jove del Pallars Sobirà (en format pdf i web) per facilitar l'ús i millora d'aquests materials per part de la resta d'agents que treballa per l'impuls de l'ocupabilitat juvenil. Annex 1. Continguts de la formació en format pdf.

8. Pressupost

Nombre de Joves destinataris	**15**		
	DD	**DI**	**Total**
Accions d'orientació professional	**41.537,42 €**	**6.230,61 €**	**48.080,04 €**
Tècnic Coordinació Projecte	**18.787,46 €**	**2.818,12 €**	**21.605,58 €**
Tècnic d'acompanyament a la inserció	**11.374,98 €**	**1.706,25 €**	**13.081,23 €**
Tècnic prospector i promotor d'empreses	**11.374,98 €**	**1.706,25 €**	**13.081,23 €**
Assegurança participants			**312,00 €**
Formació	**31.097,35 €**	**4.664,60 €**	**35.761,95 €**
Bloc Comú 125h	**7.500,00 €**	**1.125,00 €**	**8.625,00 €**
Tutorització personalitzada	**2.910,05 €**	**436,51 €**	**3.346,56 €**
Part Específica 120h	**4.193,05 €**	**628,96 €**	**4.822,01 €**

Assessoraments individualitzats	**14.964,25 €**	**2.244,64 €**	**17.208,89 €**
Assessoraments grupals	**1.530,00 €**	**229,50 €**	**1.759,50 €**
Pràctiques no laborals en empreses	**0,00 €**		**0,00 €**
Incentius a la participació	**6.750,00 €**		**6.750,00 €**
Ajust a l'ocupació	**3.939,38 €**		**3.939,38 €**
		Total	**94.531,37 €**
		Cost per participant	**6.302,09 €**

9. Temporalització

Annex 2. Taula temporalització del projecte i calendari del curs

Desenvolupament general del projecte:
Al llarg de tot el projecte
Difusió del programa
Durant els mesos de desembre del 2016, gener i febrer del 2017 se n'ha fet difusió en diferents mitjans, en xarxes social, en mitjans de comunicació, cartells, banners de publicitat per web i xarxes socials. Alhora s'han fet xerrades de Presentació del Projecte realitzades tant a la comarca del Pallars Sobirà, com a la comarca veïna del Pallars Jussà. Concretament les accions fetes són:, xerrada en data 16 de febrer, a l'oficina Jove del Pallars Sobirà, a la localitat de Sort, 20 de febrer a l'Ajuntament d'Esterri, 23 de febrer a l'Ajuntament de Pobla de Segur i a l'Ajuntament de Tremp.

Cerca i selecció de joves candidats.
Durant els mesos de desembre de 2016, gener i febrer del 2017, es comença a estudiar les dades recollides de l'Oficina jove, per tal de poder analitzar els possibles candidats per a fer el curs.
Entrevistes
Durant el mes de febrer és fan entrevistes als/les joves candidats a poder participar en el projecte, amb molta bona afluència de participants. Fem una preselecció de candidats que creiem s'ajusten més a les necessitats dels joves, i alhora que reunissin els requisits per poder-hi formar part.
Inici del projecte: presentació
Al mes de març es realitza la presentació del projecte, i a partir d'aquí es comença amb la formació
Fase 1: Formació troncal: Apoderament.
Fase 2: Formació troncal: Capacitació competencial
Fase 3: Formació específica: Turisme i agroalimentària
Les dos primeres setmanes es fa la formació troncal, i a partir del 23 de març ja és comença a fer la formació específica, alhora que s'anirà fent també la resta de continguts de la formació troncal.
Fase 4: Pràctiques no laborals en empreses. Amb una durada de dos setmanes, a començar el dia 22 de maig i de 4 hores diàries, amb un total de 36 hores en diferents empreses del sector turisme i agroalimentària
Fase 5: Assessorament especialista. Es desenvolupa al llarg de tot el projecte
Fase 6: Acompanyament a la inserció. Es desenvolupa al llarg de tot el projecte.

HORES LECTIVES I TEMPORALITAT
Cada sessió docent té una durada de 5hores.

	Hores lectives
Formació comuna	125h
Formació específica	60h cada curs

Pràctiques professionals I i II	102h
Tutoria grupal i personalitzada	22h
2 visites inspiradores	20h
TOTAL	**314h**

10. Avaluació dels resultats i impacte

Les accions de seguiment i avaluació del projecte es realitzaran al llarg de tot el projecte, seguint les pautes definides per al sistema d'informació, seguiment i avaluació, en base als indicadors definits al projecte.

Per tal d'avaluar l'execució i els resultats de projecte, es concreten les següents accions:

- Mantenir una coordinació permanent entre les entitats impulsores i agrupades del projecte. Es preveu una taula de les entitats agrupades del projecte de seguiment i coordinació amb periodicitat mensual per tal d'abordar el control de les fases previstes, i un contacte permanent sempre que sigui necessari per abordar qüestions que puguin anar sorgint, fer les valoracions i el seguiment del projecte i resoldre en equip els imprevistos que puguin anar apareixent.
- Utilització d' un gestor de tasques i un sistema digital integrat de gestió de la informació amb expedients individuals de cada jove participant compartit entre els diferents agents implicats, per tal de mantenir el seguiment d'una manera organitzada i facilitar el compliment del calendari i els compromisos establerts per part de cada col·laborador i entitat participant en el projecte.
- Establir un sistema de seguiment i avaluació personalitzada dels joves que permeti per una banda registrar l'itinerari del jove, l'evolució, les incidències, els compromisos establerts amb el jove, etc., i per altra, permetre que els diferents agents implicats i els mateixos joves puguin conèixer i analitzar el procés de forma permanent.

Per a l'avaluació dels resultats s'han utilitzat indicadors d'execució i indicadors de resultats. Els adjuntem en l'annex 3. Indicadors d'execució i en l'annex 4. Indicadors de resultats. També s'adjunta en l'annex 5 la memòria gràfica.

11. Conclusions

Tot i ser aviat per emetre conclusions, i tenint en compte que el projecte s'estendrà fins a finals de l'any 2017. Un cop assolides les fases de formació i pràctiques no laborals, la valoració dels participants segons avaluació és positiva i mostren un alt grau de satisfacció. Actualment el projecte es troba en la fase d'inserció laboral mantenint l'acompanyament individual i grupal als participants. En els mesos finals les entitats associades i promotores del projecte revisaran els aspectes a millorar i decidiran la continuïtat del projecte de cara a l'any 2018.



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

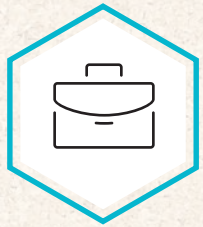

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



JO

Càpsula 1 | Càpsula 2 | Càpsula 3

Trajectòria personal



Càpsula 1



Trajectòria personal

Autoria: Eduxarxa

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Fotografia: DIAC images

Sessió 1: Som diversos

Objectius

Activitats: 3 Temps destinat: 5h

- Prendre consciència de la diversitat de trajectòries personals, formatives i laborals.
- Incrementar l'autoconeixement per analitzar les nostres principals fortaleses i limitacions.
- Aprendre a enfortir les competències clau menys desenvolupades i prendre consciència de les creences limitadores i potenciadores.

Sessió 2: Com ens veuen?

Objectius

Activitats: 3 Temps destinat: 5h

- Aplicar l'autoconeixement a la cerca de feina.
- Conèixer eines que permetin la confecció d'un currículum i una carta de presentació adequats.
- Millorar la manera en què ens expliquem als altres.

Càpsula 1



Trajectòria personal

Paraules clau

Competències / Iniciativa / Autoconeixement / Treball en equip / Autoconfiança / Comunicació / Currículum

?

Interroga't

- X Com em veig a mi mateix/a?
- X Com ens veuen els altres?
- X Què són les competències clau?
- X Com podem conèixer millor les nostres competències clau i millorar-les?
- X Quines creences limitadores tinc?

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 1

Trajectòria personal

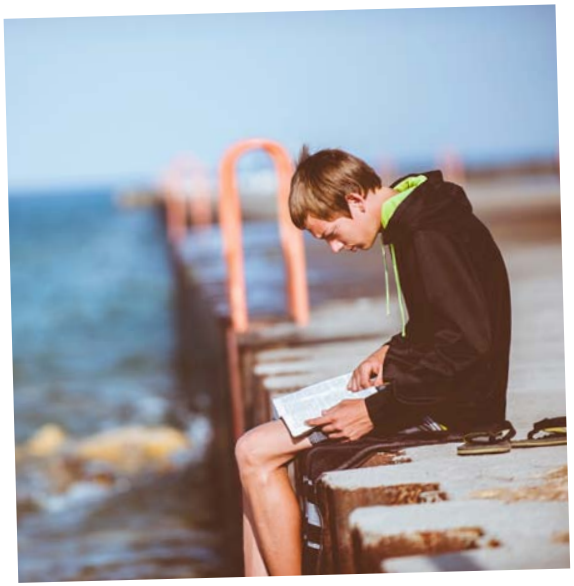
PRESENTACIÓ

Tant a l'hora de cercar feina com de presentar la nostra candidatura és clau fer una bona presentació on es destaquin els nostres punts forts i s'expliqui clarament la nostra trajectòria professional i educativa. Per fer això, però, cal detectar primer quins són els nostres punts dèbils, els nostres punts forts, les nostres competències o aquelles competències que necessitem per realitzar una tasca concreta. En definitiva, ens hem de conèixer millor i, alhora, hem de saber transmetre als altres el nostre potencial.

En aquesta càpsula treballarem precisament la nostra experiència laboral i/o formativa, aprendrem a identificar els nostres punts forts i els nostres punts febles i veurem què són les creences limitadores i les potenciadores. Un cop hàgim fet aquesta anàlisi en nosaltres mateixos, passarem a treballar com ens veuen els altres i com ens podem presentar de la manera més adequada mitjançant les eines més habituals: el currículum i la carta de presentació.







Càpsula 1

Trajectòria personal

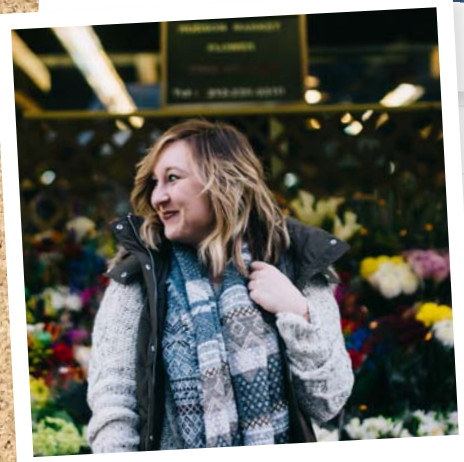
Sessió 1: Som diversos

Exercici 1: Un mapa personal

La diversitat de trajectòries professionals i educatives que tenim al nostre entorn pot ser més gran del que ens podem imaginar. Fins i tot en un grup de persones reduït poden haver-hi diferents tipus de formació, trajectòries personals i professionals.

En aquesta sessió compartirem les experiències individuals dels membres del grup per conèixer millor les companyes i els companys amb qui treballarem, per conèixer-nos a nosaltres mateixos i per analitzar la nostra trajectòria professional.





Pere Magrit, 32 anys.

Va estudiar puericultura i més tard fotografia. Va obrir una botiga de fotografia però va haver de tancar i actualment treballa com a fotògraf i fa vídeos com a autònom.

Laura Cuevas, 37 anys.

Des de ben jove va treballar en empreses d'esports de muntanya, sobretot de ràfting, ja que era instructora d'aquest esport. Després de tenir dos fills va estudiar un grau de multimèdia a la UOC i ara fa pàgines web i formacions TIC.

Coneixeu algun exemple?

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

Notes

Exercici 1: Un mapa personal

1. Per tal de visualitzar les diferents vides professionals, educatives i també la diversitat de perfils personals que tenim, realitzarem un mapa personal.

Un mapa personal és una senzilla representació gràfica de la nostra trajectòria personal. Per començar partirem del supòsit que, com sempre hem sospitat, som el centre del món. D'aquesta manera, a partir de nosaltres anirem creant una xarxa tant d'experiències laborals i educatives com personals (hobbies, amics, família, etc.).

Per fer un conjunt de mapes personals comparables, us proposem que seguiu l'exemple gràfic que us mostrem i que especifiqueu els següents nivells.



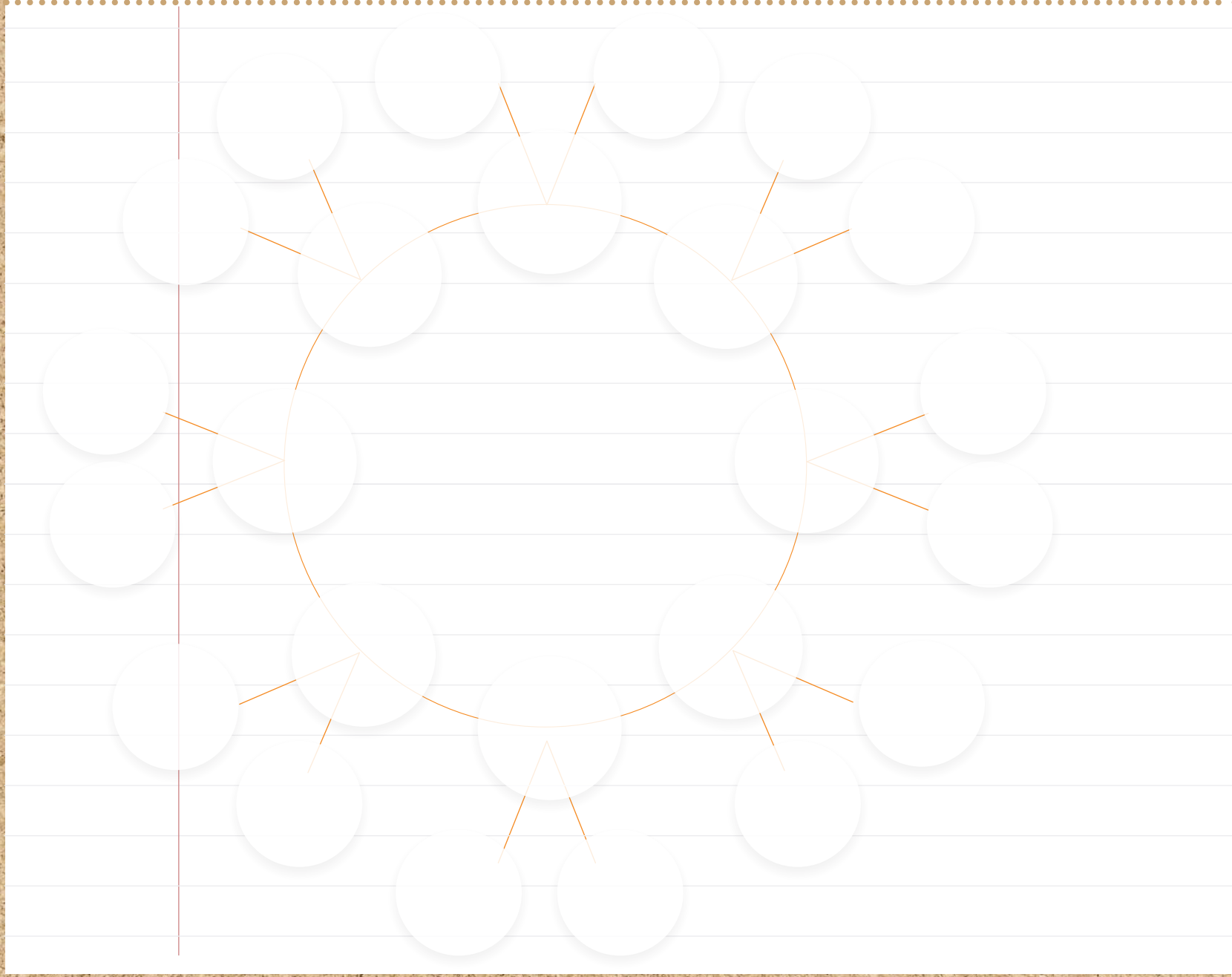
Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

Notes

Exercici 1: Un mapa personal



Càpsula 1

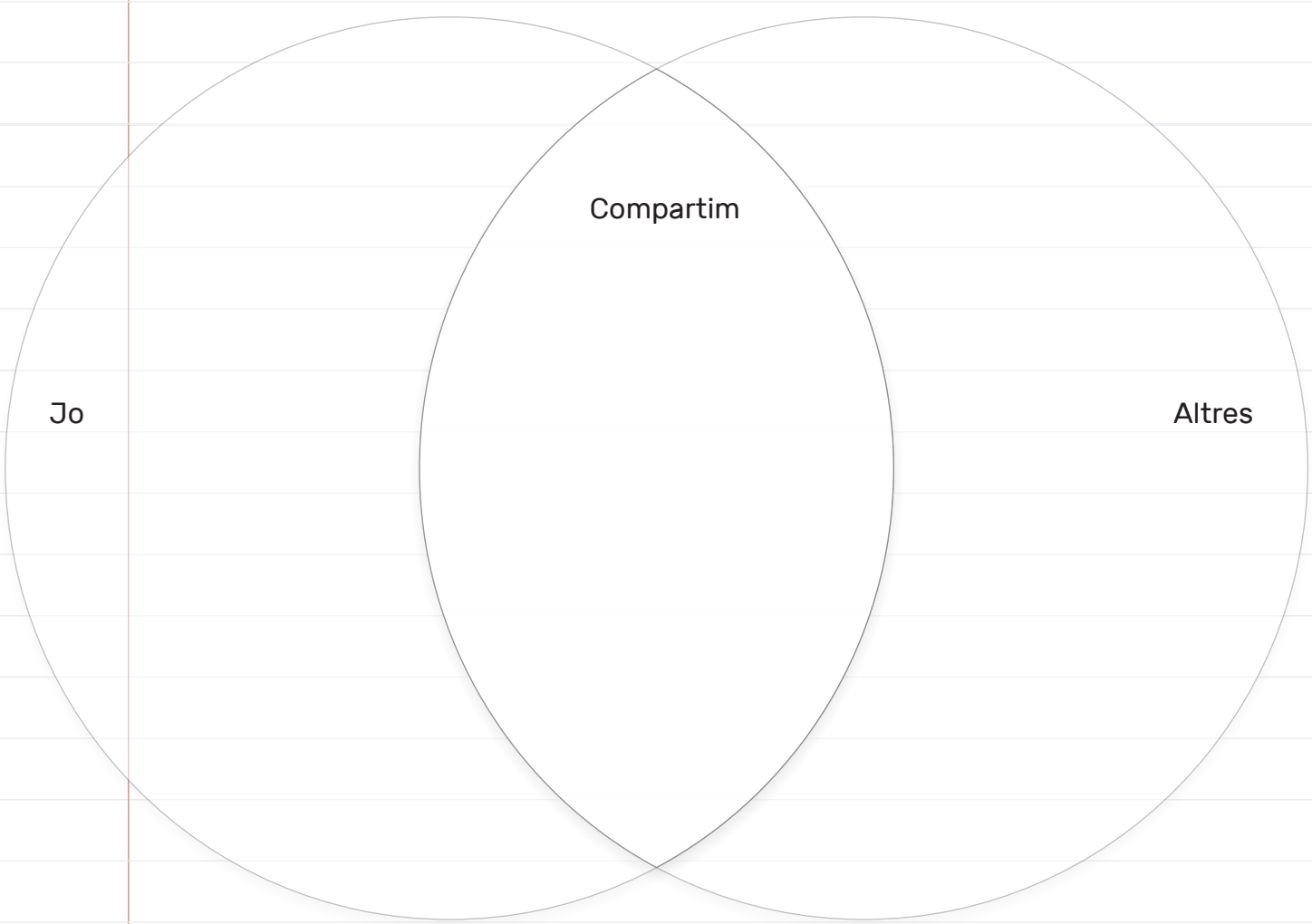
Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

Notes

Exercici 1: Un mapa personal

2. Un cop hem fet el nostre mapa personal, l'intercanviarem amb el de la resta de companys i companyes, i aprofitarem per fer la nostra presentació. Els anirem penjant tots a l'aula, muntant un gran mural de les diferents trajectòries personals que conformen el grup.



Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

Notes

Exercici 1: Un mapa personal

3. Una vegada estiguin unides totes aquestes trajectòries, podeu valorar el potencial que teniu i reflexionar sobre la vostra trajectòria.



1a Experiència ——— Moment Actual



X	Teniu en comú molts aspectes en els vostres bagatges personals o són molt diferents?
X	Creus que la teva trajectòria formativa i /o professional ha estat positiva o negativa?

Exercici 2: Trencant barreres. Creences limitadores i creences potenciadores

Les creences juguen un paper més important del que ens pensem en els nostres actes i actituds davant els reptes personals i professionals. Però què són, les creences? Les creences són els judicis i les valoracions que fem de nosaltres mateixos, i tenen un gran poder en la conformació de la nostra persona, ja que sovint acostumen convertir-se en realitat.

Les creences poden ser limitadores però també potenciadores. Les creences limitadores són aquelles que influeixen negativament en el nostre desenvolupament personal i potencial.

Aquí teniu un exemple de com ens pot arribar a limitar i afectar una creença:



He de fer una presentació en públic i sempre em poso nerviós/a quan parlo davant la gent (creença).

Mira, ja començo a estar nerviós/a; això de parlar en públic, quin pal! (negativitat).

El resultat: una presentació feta amb nervis a causa d'una conducta inadequada i en concordança amb la creença limitadora.

Això ens farà reafirmar encara més la nostra creença: sempre em poso nerviós/a quan parlo davant de la gent. Com un peix que es mossega la cua.

- Les debilitats i fortaleses són aquells aspectes que considerem bons i dolents de la nostra persona, referents al món laboral. Exemples de fortaleses i debilitats: "Aprenc ràpid". "Tinc una actitud positiva". "No em concentro fàcilment". "Soc sempre tan impuntual".
- Les amenaces i oportunitats seran tot allò extern a nosaltres que ens pot ajudar a millorar o a empitjorar les nostres debilitats i fortaleses. Exemples d'amenaces i oportunitats: "No trobo ofertes de treball". "Tothom té el mateix perfil que jo". "Tinc accés a formació". "Tinc una xarxa de contactes gran".

Exercici 2: Trencant barreres. Creences limitadores i creences potenciadores

Podem canviar aquestes creences limitadores?

I si enlloc de pensar que ens posarem nerviosos/es en la presentació, pensem i ens creiem que la portem preparada i tot anirà bé? I si donem més veu a creences potenciadores com ara "Faré una bona presentació"? Per començar a donar protagonisme a les nostres creences potenciadores, haurem d'identificar primer quines creiem que són les nostres debilitats i els nostres punts forts.

Per fer-ho, utilitzarem un tipus d'anàlisi que s'utilitza per planificar estratègicament l'activitat d'organitzacions i consisteix a fer una avaluació de les seves debilitats, amenaces, fortaleses i oportunitats (DAFO).

D'aquesta manera, podrem veure aquells aspectes de la nostra personalitat que necessitem cuidar, desenvolupar i formar; així com aquells en els quals ens podrem recolzar sense por.

1. Utilitzeu la plantilla per començar amb la vostra anàlisi. Seguiu l'ordre que us sigui més còmode.

Notes

Exercici 2: Trencant barreres. Creences limitadores i creences potenciadores

Fortaleses	Debilitats

DAFO

Oportunitats	Amenaces

Notes

Exercici 2: Trencant barreres. Creences limitadores i creences potenciadores

2. Una vegada tothom tingui el seu DAFO fet, el posarem en comú un per un.

3. Escoltant les presentacions que han fet les vostres companyes i els vostres companys, heu identificat fortaleses d'algun company/a que pugueu aprofitar per millorar algun dels vostres punts febles o algun punt feble amb el qual cregueu que podeu donar un cop de mà?

4. Per acabar aquesta activitat de presentació, podeu treballar per parelles per identificar:

- X Quines són aquelles febleses que heu identificat que podrien ser creences limitadores?
- X Quines són aquelles fortaleses que heu identificat que podrien ser creences potenciadores?

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

Quines són les competències més buscades? En què consisteixen? A l'enllaç següent trobareu les competències clau més cercades al món laboral i la seva corresponent explicació:

http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp

Exercici 3: Identifica i desenvolupa les teves competències

A l'hora de fer la nostra feina en un lloc de treball, a més de la nostra formació i experiència hem de demostrar certes actituds i també habilitats, per exemple, iniciativa o dots socials. Són les anomenades 'competències clau', i conformen el nostre valor afegit com a professionals. D'aquesta manera, les competències les podem agrupar en dos grups. Les competències tècniques, que són aquelles que s'adquireixen mitjançant la formació i l'experiència professional, i les competències clau, que són el conjunt d'habilitats, actituds i capacitats per poder desenvolupar amb èxit una feina.

1. Mireu el següent fragment de vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=pdWAt8I47MQ

X Quines competències necessita un monitor d'snowboard per fer la seva tasca?

X De les competències que heu escollit, quines creieu que són tècniques i quines clau?

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

Exercici 3: Identifica i desenvolupa les teves competències

2. Relacioneu els perfils amb les competències que representen.



Carles, 24 anys. Monitor i dinamitzador a un càmping familiar.

En Carles és monitor a un càmping d'àmbit familiar i molt orientat als esports d'aventura. És molt actiu i té molt bona mà amb els infants, però també amb els pares. És bon company de feina i manté una bona relació tant amb la resta de treballadors com amb els seus caps. I és que porta més de 4 anys treballant al càmping. A més, és d'aquelles persones que si no té feina se la busca: gràcies a la seva empenta han millorat les activitats que es fan al càmping i ja n'ha proposat de noves per a l'any vinent.



Anna, 38 anys. Ramadera.

Després d'estudiar filosofia a Barcelona va tornar al Pallars per continuar amb el negoci ramader familiar. Sap gestionar molt bé el temps i pot fer tant la feina directa amb el bestiar com tota la gestió administrativa i financera de l'empresa. A més, l'Anna ha obert noves vies de mercat i ofereix nous productes que estan tenint una bona recepció per part dels clients.



Eugenio, 18 anys. Dependent d'una botiga de productes artesanals.

L'Eugenio ha trobat la seva primera feina com a dependent en una botiga de productes artesanals. Malgrat la seva manca d'experiència, des que hi treballa les vendes han pujat gràcies al seu bon tracte amb el client, les seves dots comercials i una fantàstica capacitat per planificar les tasques i avançar-se als esdeveniments. A més, no ha tingut cap mena de problema quan es va canviar el software de la caixa o quan se li han ofert alguns canvis d'horari o tasques.

Exercici 3: Identifica i desenvolupa les teves competències

Competències clau:

- ☐ Iniciativa
- ☐ Planificació i organització
- ☐ Treball en equip i cooperació
- ☐ Compromís amb l'organització
- ☐ Negociació
- ☐ Orientació al client
- ☐ Creativitat
- ☐ Orientació estratègica
- ☐ Flexibilitat i gestió del canvi

3. Amb l'ajuda del DAFO que hem fet durant l'activitat anterior, reviseu a quines competències pertanyen aquestes habilitats que hem dit que tenim o que necessitem millorar. És a dir, convertiu els vostres punts forts i dèbils en competències. Per fer-ho, escriurem el nostre perfil de manera similar als anteriors perfils. És a dir, si haguéssim de traduir les nostres habilitats en un personatge, com escriuríem la fitxa?

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 1: Som diversos

El full de ruta personal és un document que us servirà de guia a l'hora de marcar els vostres reptes i objectius professionals, tot considerant diferents aspectes de la vostra trajectòria fins ara. Alhora, aquest document plasmarà com evolucionen les vostres habilitats i percepcions vers els vostres objectius al llarg de la formació.

Exercici 3: Identifica i desenvolupa les teves competències

4. Una vegada cadascun de nosaltres ha escrit la fitxa del seu personatge, l'intercanviarà amb la d'un altre company/a. Quan les tinguem totes repartides, cadascú de nosaltres presentarà la d'un altre company/a.

5. Com a exercici final, anoteu tot allò que cregueu que heu après avui.

X Del que hem treballat, què puc aplicar a la meva vida i com?

Un cop feu aquesta reflexió de manera individual, empliu al full de ruta personal l'apartat corresponent a l'apartat de JO.

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Notes

Exercici 1: A través de la pantalla

Com hem vist, l'autoconeixement no es limita només a conèixer i valorar la nostra experiència i els nostres coneixements, s'han d'analitzar també les nostres competències i els nostres trets personals. Però un cop fet això, és hora que els altres ens coneguin i sàpiguen de què som capaços. Per aquest motiu és imprescindible que ens expliquem de la millor manera possible, i per fer això hem de saber què volem transmetre i com. Hem de treballar el currículum i la carta de presentació.

Però abans d'endinsar-nos en aquestes eines, farem un petit exercici audiovisual que ens ajudi a millorar les nostres dots comunicatives i, alhora, sintetitzar la nostra trajectòria.

Observeu els següents videocurrículums:

https://www.youtube.com/watch?v=RdXfbOcUqRo

https://www.youtube.com/watch?v=PALNcW_eQXw

Els currículums poden tenir diferents formats i poden ser creatius, d'aquesta manera poden destacar d'entre la resta. A més, mitjançant aquest tipus de videocurrículums demostrem algunes de les nostres competències i aptituds (creativitat, domini d'idiomes o dots comunicatives).

1. Realitzarem una breu presentació audiovisual de nosaltres mateixos. No patiu per les qüestions tècniques, ja que es tracta de fer un exercici de síntesi de la nostra trajectòria, explorar la nostra capacitat creativa i comunicativa, conèixer-nos a nosaltres mateixos una mica millor i, com no podria ser d'una altra manera, analitzar com ens veuen els altres.

Un cop feu aquesta reflexió de manera individual, empliu al full de ruta personal l'apartat corresponent a l'apartat de JO.

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Normalment, un guió té la següent estructura:

- Breu presentació, que la podem fer a mode d'introducció.
- Experiència professional, si en tenim, que acostuma a ser la part més llarga.
- Formació, que ha d'explicar la formació recent i més rellevant.
- Informació addicional, que acostuma a ser la part més informal.

Exercici 1: A través de la pantalla

2. Primer de tot hem de fer el nostre guió. Tinguem en consideració que els vídeos han de ser curts (no més de tres minuts) però alhora han de sintetitzar molta informació.

3. Per parelles, realitzeu la filmació del vídeo. Recordeu que podeu repetir la filmació diverses vegades i escollir la versió que més us hagi agradat.

4. Visualitzeu les diferents presentacions.

5. Finalment, responeu i comenteu les següents preguntes:

X Quin vídeo us ha agradat més? Per què?

X Què ha estat més difícil, escriure el guió o comunicar-lo davant la càmera?

X Com creieu que podríeu millorar les vostres competències comunicatives?

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Alguns aspectes bàsics que s'han de tenir en compte a l'hora de redactar un currículum:

- Adapta el currículum als perfils de les feines que vulguis aconseguir.
- Organitza els blocs dels currículums segons el que vulguis destacar del teu perfil. Has de presentar la informació de manera que treguis el major rendiment possible de la teva experiència, formació i competències.
- La teva adreça electrònica de contacte ha de ser seriosa.
- Que no tingui gaire extensió (dos folis com a màxim).
- Tingues cura de l'expressió escrita i revisa l'ortografia.

Exercici 2: El currículum, a observació

Un currículum és una eina imprescindible per arribar a una entrevista, per aquest motiu és important posar atenció en la seva confecció.

Hi ha una gran quantitat de recursos amb consells, trucs i tipus de currículum (alguns d'ells els podeu trobar als recursos d'aquesta mateixa càpsula), així que posarem èmfasi en com és el nostre currículum i com el podem millorar.

1. Imprimeix el teu darrer currículum, el més actualitzat. Si no en tens, redacta'n un. En aquest hi escriurem la darrera feina a la qual el vam enviar i si vam aconseguir una entrevista o no, i el sotmetrem a una ronda de valoració exprés per part dels nostres companys i companyes. Valorarem cada currículum mitjançant uns post-its que tenen un codi segons el color:

X Blau: disseny gràfic

X Groc: contingut

X Verd: expressió escrita / ortografia

Valoreu cadascun dels currículums que us arribin i passeu-lo al vostre company/a (teniu 3 minuts per mirar i valorar cada currículum).

2. Un cop tots els currículums han estat valorats, torneu al vostre i expliqueu la valoració que n'han fet els companys tot exposant quin aspecte ha estat el més valorat i quin el que menys. Us podeu guiar amb les següents preguntes per fer la vostra explicació:

X Quin és el punt fort del currículum? I el feble?

X Quin element del currículum creieu que va ser determinant a l'hora d'aconseguir o no l'entrevista?

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Un currículum per competències és un currículum on el que volem destacar són les competències que hem desenvolupat al llarg de la nostra experiència laboral i/o formativa. Per això les hem d'associar a les tasques o responsabilitats que hem tingut. Aquest tipus de currículum s'utilitza quan volem canviar d'àmbit laboral i, per tant, no tenim experiència en el nou camp on volem treballar, o quan fa molt temps que no treballem.

Exercici 2: El currículum, a observació

3. Com heu pogut observar, veure molts currículums seguits no és la feina més entretinguda del món. Tots són molt semblants i els departaments de RRHH en veuen molts cada dia, així que és molt difícil destacar. Això no significa que s'hagin de fer currículums creatius o singulars, un currículum pot destacar per la seva capacitat d'exposar el contingut de manera acurada, pel seu disseny net o, simplement, perquè no té faltes d'ortografia ni errors gramaticals:

X Realitzeu millores en el vostre currículum tenint en compte aquells aspectes menys valorats pels vostres companys i companyes i busqueu-hi solucions.

X Recordeu la importància del disseny i l'expressió escrita a l'hora d'aplicar aquestes millores.

4. Enviaries el mateix currículum a una feina totalment diferent? Com el podries adaptar a una de les següents ofertes?

X Cambrer/a per a una cafeteria

X Mànager d'un hotel

X CEO d'una petita empresa del sector TIC

X Direcció d'una explotació ramadera

Tria una de les feines i adapta el teu currículum, però aquesta adaptació l'has de fer en un currículum per competències.

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Notes

Exercici 2: El currículum, a observació

Silvia Echenoz García

Informació personal

Data de naixement: 17/12/1986
Població: Esterri d'Àneu
Telèfon: xxx xxx xxx
E-mail: echegar@hotmail.com

Experiència professional

Hotel SnowParadise
Cap de recepció (2014-Actualitat)
Gestió de l'equip de recepció, atenció als clients i supervisió de les tasques pròpies de la recepció.

Hotel SnowParadise
Recepcionista (2012-2014)
Atenció als clients i gestió de reserves.

Restaurant Miramira
Ajudanta de cuina (2008-2010)
Compra de productes, cuinar durant els serveis i gestió del magatzem.

Formació

Grau en Turisme Comunicació (2006-2010)

Curs de manipulació d'aliments. (2006)

Competències

Comunicació
Gràcies a la meva experiència com a recepcionista i a les nombroses presentacions i ponències realitzades al grau de Turisme he aconseguit bones habilitats comunicatives.

Orientació al client
Al llarg de la meva carrera professional he desenvolupat unes destacades habilitats en l'orientació al client. El meu tracte amb ell és fàcil i sempre tinc en compte les seves necessitats i expectatives.

Gestió i planificació
Com a cap de recepció, una de les meves principals tasques és organitzar i planificar la feina d'un departament tan important per a l'hotel. Tinc una notable capacitat per gestionar grans volums de feina.

Empatia i aptituds intrapersonals
Estic habituada a treballar en equip i a gestionar grups de treball. Em considero una persona empàtica amb capacitat per escoltar i respondre a les necessitats dels meus companys i col·laboradors.

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Notes

Exercici 3: Complementem el currículum: la carta de presentació

Com hem vist, el currículum és una eina molt útil que explica de manera molt concisa qui som i quina és la nostra trajectòria a aquella persona que està interessada en nosaltres.

De totes maneres, les persones som molt més complexes del que pot mostrar un currículum i hi ha moltes motivacions, competències i circumstàncies que no caben en aquesta estructura. La carta de presentació està pensada per complementar el currículum i per mostrar la idoneïtat de la nostra candidatura a una oferta o empresa. És, així, una eina per seduir i convèncer.

1. Feu una ronda ràpida en què cadascú digui un lloc de treball al qual li agradaria ser contractat, tant en el sector turístic com en l'agroalimentari. Quan tingueu tots els llocs de treball, intenteu fer-ne grups agrupant feines similars dins els dos sectors.

2. Una vegada estigueu dividits per grups, subdividiu-los en grups més petits de 2 o 3 persones. Cada grup petit serà una empresa del sector que heu escollit, i haureu d'omplir la següent fitxa:

Nom:
Sector econòmic:
Població:
Oferta de treball:
Nombre de treballadors:
Beneficis anuals:

Càpsula 1

Trajectòria personal

Sessió 2. Com ens veuen?

Al final de la càpsula trobareu recursos on s'explica com elaborar una carta de presentació, però els consells més importants són:

- No redacteu cartes genèriques que no aportin informació sobre el candidat.
- Parleu dels objectius professionals i interessos, i connecteu-los amb els de l'empresa.
- Per dur a terme el punt anterior s'ha de cercar informació sobre l'empresa i personalitzar la carta.
- Expliqueu les motivacions per a treballar.
- Com al currículum, tingueu cura de l'ortografia i redacteu de manera clara i sintètica.

Exercici 3: Complementem el currículum: la carta de presentació

3. Una vegada tingueu totes les fitxes dels llocs de treball, us les intercanvieu amb les d'algun altre grup petit dins del vostre sector. L'oferta que rebeu serà aquella oferta a la qual heu de respondre com a grup mitjançant una carta de presentació.

4. Una vegada la tingueu feta, la passeu al grup que ha elaborat l'oferta, que valorarà si la carta li convenç o no. Valoreu la carta que rebeu i doneu una resposta, sempre argumentant i explicant les raons per les quals us agrada o no la carta.



Trajectòria personal

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

L'autoconeixement és el primer pas per analitzar les nostres fortaleses i els nostres punts febles a l'hora de buscar o realitzar una feina.

Hem de conèixer quines són les nostres competències clau més desenvolupades i millorar les que ho estiguin menys.

Hem de conèixer la nostra trajectòria professional, les competències que hem assolit a través d'aquesta i explicar-la de manera eficaç.

S'ha d'adaptar el currículum a cada tipus de feina.

La carta de presentació ens permet anar més enllà de la informació que conté el currículum i s'ha de treballar amb deteniment.

Recursos

A banda de les activitats que heu fet en aquesta càpsula, hi ha molts recursos que tracten els temes que hem vist aquests dies. Aquí us en deixem una selecció perquè pugueu ampliar i aprofundir en tots aquests aspectes.

COMPETÈNCIES CLAU



→ http://en1000palabras.blogspot.com.es/2012/09/3-claves-del-balance-profesional-saber.html#!/2012/09/3-claves-del-balance-profesional-saber.html

COMPETÈNCIES CLAU



→ https://www.linkedin.com/pulse/i-were-22-self-awareness-most-important-skill-career-success-guber

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/lofici-de-viure/creences-limitadores/audio/208613/dio/208613/

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ http://www.injuve.es/sites/default/files/2014/12/publicaciones/guia_jovenes_talento_perfilemprendedor_5.pdf

COMPETÈNCIES CLAU



→ http://www.imolleida.com/competencies/

COMPETÈNCIES CLAU



→ http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ http://forbes.es/actualizacion/2381/las-claves-para-un-curriculum-perfecto-segun-google

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ http://www.lavanguardia.com/tecnologia/20131103/54378129022/diez-consejos-videocurriculum.html

Recursos

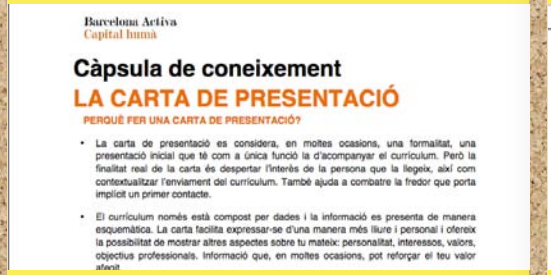
A banda de les activitats que heu fet en aquesta càpsula, hi ha molts recursos que tracten els temes que hem vist aquests dies. Aquí us en deixem una selecció perquè pugueu ampliar i aprofundir en tots aquests aspectes.

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ https://europass.cedefop.europa.eu/es/documents/curriculum-vitae

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneixement_Carta_presentacio_CAT_tcm9-15437.pdf

CURRÍCULUMS I CARTA DE PRESENTACIÓ



→ http://emprenem.ara.cat/blogs/barcelona-treball/Estas-redactant-presentacio-punts-compte_6_1142345760.html



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

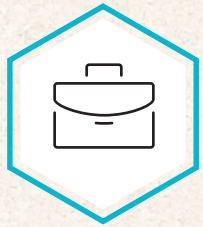

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



JO

Càpsula 1 | Càpsula 2 | Càpsula 3

Salut i equilibri emocional



Càpsula 2



Salut i equilibri emocional

Paraules clau

Salut / Benestar físic / Benestar mental / Vida saludable / Intel·ligències múltiples / Gestió de les emocions

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Comprendre l'amplitud del concepte de salut.
- Identificar els propis hàbits de vida i ser capaç de modificar aquells que no siguin saludables.
- Reconèixer els agents interns i externs que poden afectar la salut.

Sessió 2: Som emocions: cuidem els sentiments

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Saber identificar les pròpies emocions.
- Interpretar les expressions pròpies de les emocions.
- Conèixer les intel·ligències múltiples per tal d'identificar potencialitats.

Interroga't

X	Tenir una bona salut és no estar malalt?
X	Els meus hàbits són saludables?
X	Puc patir estrès a la feina?
X	Com reacciono quan m'enfado?
X	Puc gestionar millor les meves emocions?

Sessió 3: Som emocions: gestionem els sentiments

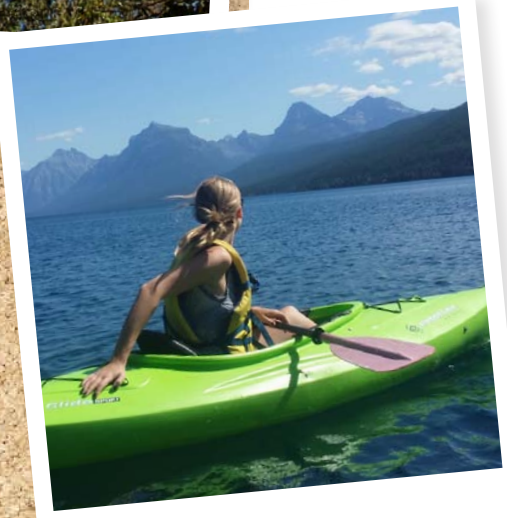
Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Adquirir tècniques de relaxació i de gestió de les emocions.
- Empatitzar amb els estats emocionals dels altres.





PRESENTACIÓ

La salut no és un concepte que ens sigui estrany, ni de bon tros. Tothom sap què és la salut. Però si busquéssim quines definicions fem sobre aquest concepte, sense pensar-hi gaire, segurament ho relacionaríem sempre amb una ínfima part del que engloba realment la salut, i aquesta part seria el benestar físic. Però la salut és molt més que el nostre benestar físic, també engloba el benestar emocional, psíquic i fins i tot social.

L'inici d'una nova feina o la naturalesa del nostre treball ens poden portar problemes de salut. De la mateixa manera, la cerca de feina o l'inici d'un projecte empresarial ens poden originar malestar, així que hem de conèixer com identificar els possibles problemes de salut derivats de la nostra vida professional, tant si són físics com emocionals, i veure com es poden prevenir i gestionar.

Al llarg d'aquest càpsula treballarem el concepte de salut d'una manera global i com la feina pot afectar, segurament més del que pensem, la nostra salut.



Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

Definició de 'salut' de l'Organització Mundial de la Salut, l'OMS: "salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no únicament l'absència d'afeccions o malalties".

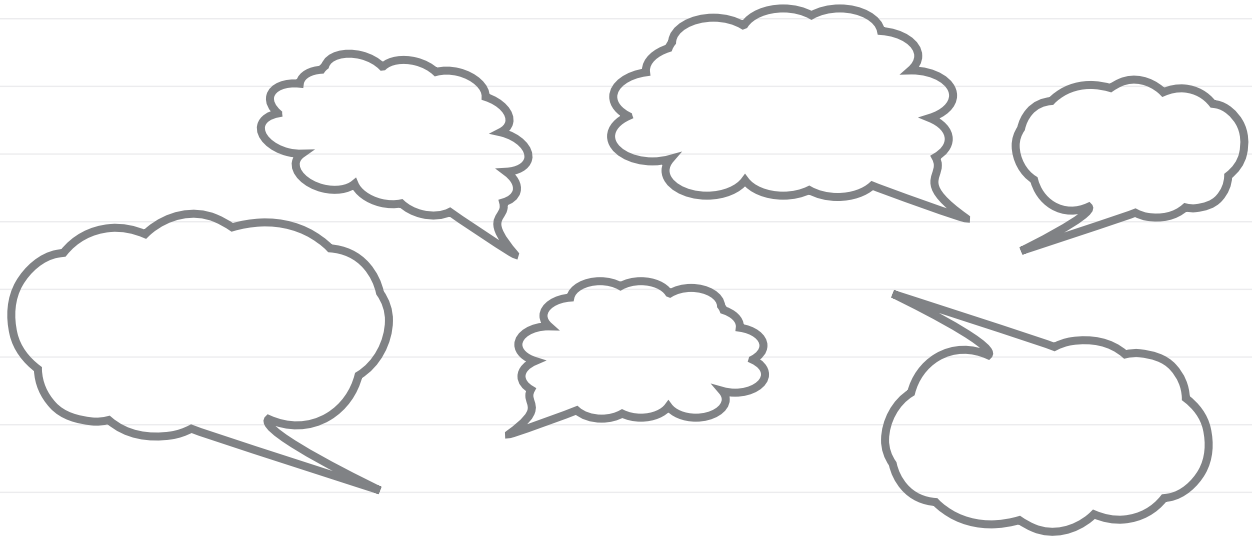
Exercici 1: Definim 'salut'

Si ens demanen quina és una de les coses que ens interessa més conservar, segurament respondrem que la salut. Molts bons desitjos van relacionats amb la bona salut. Però què vol dir, tenir salut? Conservar la salut? Què significa viure de manera saludable?

Quan hi pensem, segurament el primer que ens ve al cap és que estem sans... quan no estem malalts. Però la salut és més complexa, té moltes cares diferents i vetllar per la nostra salut implicarà vetllar per diversos aspectes que segurament no tenim sempre en compte.

1. En primer lloc, per parelles, acordeu una definició del que enteneu vosaltres que és la salut.

2. Quan les tingueu, compartiu-les amb la resta del grup. Són semblants, les diferents definicions? En podeu treure alguna de consensuada? Marqueu en el següent gràfic els mots que han aparegut a les vostres definicions, tot deixant els espais més grans per a les paraules més repetides i adaptant les dimensions de la lletra a l'espai.



Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

Notes

Exercici 1: Definim 'salut'

3. El benestar físic, mental i fins i tot social, com diu l'OMS, depèn de factors i agents interns, però també externs. Quins són aquests agents?

Ompliu la taula següent amb diferents agents que creieu que poden afectar la nostra salut.

	Benestar físic	Benestar mental	Benestar social
Agents interns			
Agents externs			

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental



Exercici 1: Definim 'salut'

4. Els diferents tipus de benestar (físic, mental i social) no estan deslligats entre ells, i de tots ells depèn la nostra salut. Observeu aquests casos i, individualment, mireu com podeu prevenir o mitigar els problemes de salut que pateixen les persones següents:

- Anna, 24 anys: "A la feina estic sota molta pressió i crec que per això no puc dormir a la nit, així que a sobre vaig tot el dia cansada."
- Pere, 32 anys: "M'estic posant com un toixonet; menjo fora cada dia i no tinc temps per practicar cap esport."
- Lola, 18 anys: "No hi ha manera de trobar feina, i el temps lliure i els nervis fan que cada dia fumi més."
- Jaume, 27 anys: "Tot el dia davant de l'ordinador! Tinc l'esquena destrossada."

5. Contesteu en grup les preguntes següents:

- X Amb mesures merament físiques es poden pal·liar tots els casos?
- X Com podem preveure els problemes de tipus psíquic?
- X Quins hàbits perjudicials per a la salut heu detectat?
- X Quins serien els hàbits saludables contraris?

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

Exercici 2: Uns hàbits diaris saludables

Hem vist que el concepte de salut engloba aspectes físics, psicològics i socials, així que hem de tenir cura de la nostra salut també de manera global. Una manera efectiva de vetllar per la nostra salut és conèixer quins dels nostres hàbits diaris són saludables i quins no ho són tant. D'aquesta manera podrem dur a terme accions per corregir i millorar la nostra vida.

1. Ompliu aquesta graella amb el que seria una setmana representativa de la vostra activitat quotidiana. Marqueu els hàbits que siguin positius amb un + i els negatius amb un –.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Alimentació							
Activitat física							
Tabac							
Alcohol							
Relacions sexuals							
Relacions personals							
Descans							
Pressió/estrès							

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

1. Tingues una alimentació equilibrada. Fes de 3 a 5 àpats al dia amb una dieta que inclogui llegums, cereals, verdures, hortalisses i fruita.



2. Fes una vida activa: camina, puja escales i practica activitat física de manera habitual.
3. Tingues cura del teu benestar emocional. Una dieta equilibrada i l'esport ajuden, però certes actituds et faran sentir millor: descansa el temps suficient, cuida les relacions personals, sigues optimista, cuida't a tu mateix...

Exercici 2: Uns hàbits diaris saludables

2. Quan estigui completa, feu grups de 4 o 5 persones i reviseu cadascuna de les vostres taules. Ompliu aquesta taula amb aquells hàbits que creieu que podeu modificar o reforçar per tal de tenir un estil de vida més saludable en tots els sentits. Per trobar hàbits de vida saludables us podeu ajudar dels recursos que us adjuntem al final de la càpsula.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Alimentació							
Activitat física							
Tabac							
Alcohol							
Relacions sexuals							
Relacions personals							
Descans							
Pressió/estrès							

3. Entre tots, afegiu més categories d'hàbits a la taula i comenteu per què creieu que són importants i quines accions o activitats s'han de fer perquè formin part d'un estil de vida saludable.

Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

Notes

Exercici 3: Fer front a l'estrès

Estrès és una paraula que sovint utilitzem quan sentim que se'ns demana massa, quan creiem que no podem afrontar amb èxit alguna situació important, quan portem una bona temporada amb pressió... Hi ha moltes maneres de sentir estrès i segurament al llarg de la vida en patirem, d'estrès, ja que sovint les seves causes són externes i, per tant, no depenen de nosaltres. Per aquest motiu, hem de saber identificar-lo i aprendre a gestionar-lo.

Cal considerar que l'estrès, de manera física i natural, és una reacció dissenyada per tal que els animals actuïn exitosament davant del perill. El que passa és que els humans tenim estrès sense tenir situacions de perill real, la qual cosa fa que l'estrès no sigui habitualment positiu. De vegades, però, l'estrès ens pot ajudar a mantenir-nos concentrats i alerta a l'hora d'aconseguir un objectiu.

Indicadors físics	Indicadors emocionals	Indicadors de comportament
> Boca seca > Suors > Mal de cap freqüent > Sensació de mareig > Pèrdua de l'apetit per al menjar i el sexe > Problemes per dormir > Sensació de cansament	> Preocupació constant > Estat d'irritació > Estat d'agressivitat > Pèrdua del sentit de l'humor > Plorera > Pèrdua d'interès per les coses en general > Por	> Consum elevat de tabac i alcohol > Pèrdua de memòria > Falta de decisió > Problemes de concentració > Dificultat per acabar tasques > Desinterès per les relacions socials

Que detectis alguns d'aquest indicadors no vol dir que estiguis estressat. Sovint l'estrès es manifesta a través de diversos d'aquests símptomes i al llarg d'un període considerable de temps. L'estrès pot ser provocat per factors externs de diversos tipus: laboral (excés de feina i responsabilitat) però també personal (un trencament o unió d'una relació sentimental), o social i econòmic (tenir problemes econòmics). En els següents exercicis ens centrarem en l'estrès laboral.

Notes

Exercici 3: Fer front a l'estrès

1. Llegiu els testimonis següents.



Montse.

"Treballo a un hotel a peu de pistes on faig de recepcionista. Mai he tingut cap problema en la gestió de la meva feina, ni tan sols quan hi havia un gran volum de feina. Però vaig patir una lesió a la mà esquerra i, malgrat que estic recuperada, des de llavors no em trobo àgil i, de fet, ni em sento còmoda al meu lloc de treball. En plena temporada alta vaig començar a estressar-me, ja que no donava l'abast i em sentia frustrada.

Finalment, ho vaig comunicar a l'hotel i m'ha reduït les hores de feina fins que em trobi amb forces i, a la vegada, he començat a fer exercicis per enfortir la mà. Ara estic més tranquil·la."

Asier.

"Quan feia només un mes que treballava a una empresa alimentària em van comunicar que havia de fer uns exàmens per treure'm un certificat necessari per continuar a l'empresa. Feia molts anys que no feia cap tipus de prova escrita i, la veritat, mai no he estat un bon estudiant. Vaig començar a estar nerviós i ja ni em concentrava a la meva feina diària.

Ho vaig explicar a casa i també als companys de feina més propers i, entre tots, em van ajudar. A casa treien ferro a l'examen i els companys de feina em van ajudar en la preparació dels continguts. Al final va ser més fàcil del que em pensava i vaig obtenir el certificat sense cap problema.



Notes

Exercici 3: Fer front a l'estrès

2. Responeu aquestes preguntes:

X Com van detectar els símptomes d'estrès?

X Com van gestionar els problemes creats per l'estrès?

X Heu viscut alguna situació semblant o d'estrès a la feina? Si és així, com la vau gestionar?

3. No hi ha una única manera de gestionar o frenar l'estrès i cada persona pot tenir la seva, però ens serà més fàcil si podem analitzar i veure els factors desencadenants. Una manera de fer-ho és mitjançant un diari. Així podeu veure què us estressa, identificar els indicadors i veure com ho podem gestionar. A continuació teniu un exemple de com fer aquest diari.

Salut i equilibri emocional

Sessió 1: Som salut: cuidar el benestar físic i mental

Notes

Exercici 3: Fer front a l'estrès

Dilluns

1. Defineix el motiu.	El meu cap em va comentar que havia rebut crítiques de la meva feina per part d'uns clients al restaurant.
2. Puntua com d'estressat et vas sentir.	6
3. Descriu els indicadors.	Em vaig posar molt nerviós i fins i tot vaig plorar una mica.
4. Puntua com ho vas gestionar.	8
5. Coses que et van ajudar a gestionar la situació.	Respirar, beure un got d'aigua i parlar amb el cap.

4. No podem controlar-ho tot. Sovint allò que desencadena l'estrès és fora del nostre control i abast. Classifiqueu les situacions d'estrès que heu comentat al punt 2 segons si són factors externs o interns.

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 2: Som emocions: cuidar els sentiments

A aquest vocabulari d'emocions li falten algunes definicions. Redacta-les tu mateix/a.

Alegria:

Desig:

Emoció: estat mental intens que provoca una resposta psicològica, ja sigui positiva o negativa.

Empatia: capacitat personal de connectar sincerament amb els sentiments i emocions des d'un altre punt de vista.

Ira:

Por:

Sorpresa:

Resiliència: capacitat d'una persona o d'un grup de persones per adaptar-se als canvis i superar amb èxit situacions adverses.

Tristesa:

Exercici 1: Expressa les teves emocions

Sabem identificar fàcilment quan ens trobem malament, quan tenim mal en alguna extremitat del cos o ens fa mal la panxa. Però potser no tenim tanta pràctica identificant com ens trobem en l'àmbit emocional. Si estem tristos o si sentim ràbia, por o bé ira. Saber identificar quines emocions tenim en cada moment és el primer pas per poder fer-ne una bona regulació o gestió. Segurament identificar les emocions no ens resultarà senzill, però relacionar quines accions es corresponen amb certes emocions pot ser una via per identificar-les millor.

1. Cadascun de vosaltres buscarà, en una revista, 3 o 4 fotografies de persones; és important que se'ls vegi bé la cara. En cadascuna de les imatges identifiqueu l'emoció que creieu que sent aquella persona.

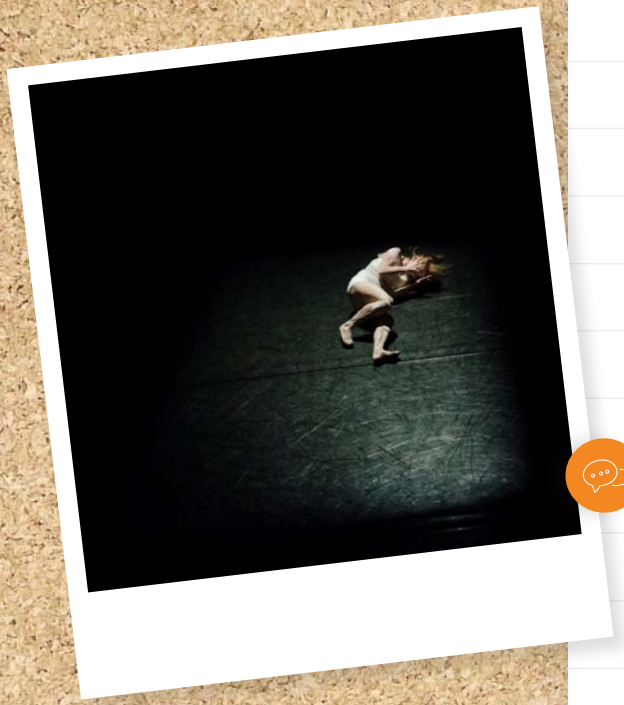
2. Ajunteu-vos en grups de 4 o 5 persones i poseu en comú les imatges i emocions que heu trobat. Hi falten emocions que no heu trobat representades? Completeu la llista amb les que trobeu a faltar i busqueu algun tipus de classificació que les representi.

3. Ara, posareu en comú les propostes de classificació de cada petit grup amb l'objectiu d'arribar a una classificació de consens de les principals emocions que pot sentir una persona.

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 2: Som emocions: cuidar els sentiments



Exercici 1: Expressa les teves emocions

Una vegada ja tenim presents les principals emocions que podem sentir, ha arribat el moment de mirar cap endins i ser capaços de poder identificar què sentim. Una de les maneres que tenim de fer-ho és valorant les diferents reaccions que relacionem amb emocions determinades. Observeu el fragment de vídeo següent:

The art of acting
https://www.youtube.com/watch?v=U797m4bf5M8

1. Amb quina emoció relacionaríeu cada escena?

2. Ara us toca a vosaltres actuar. Poseu-vos en grups de 4. Cadascun de vosaltres agafarà el llistat amb totes les emocions que han sortit a l'exercici anterior i pensarà de quina manera s'expressa i actua quan les sent. A partir d'aquí, cadascun de vosaltres ha de representar, mitjançant expressions facials i gesticulació, aquestes emocions, i la resta ha d'endevinar quina emoció està sentint. Vosaltres la viviu de la mateixa manera?

3. Quan hagueu acabat la ronda de representacions, podeu posar en comú amb la resta de grups si ha estat senzill o complex endevinar les emocions expressades pels companys i companyes, i si tots i totes interpretàveu de la mateixa manera totes les emocions.

Notes

Exercici 2: Les intel·ligències múltiples

No hi ha un únic tipus d'intel·ligència innata i invariable. Les persones poden tenir diferents tipus d'intel·ligències que, a més, són dinàmiques i variables. El Dr. Gardner és el pare de les anomenades 'intel·ligències múltiples', i amb la seva teoria va revolucionar la manera en què veiem i valorem la intel·ligència i l'aprenentatge. Fins ara s'han definit 8 intel·ligències múltiples (IMM):

- Visual-espacial: capacitat per percebre amb precisió el món visual i espacial. Les persones que destaquen per aquesta intel·ligència aprenen amb imatges i tenen facilitat per dibuixar, pintar, dissenyar...
- Verbal-lingüística: intel·ligència que es manifesta a través del llenguatge. Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència tenen habilitats per escriure, llegir, debatre…
- Lògica-matemàtica: capacitat per analitzar problemes i resoldre operacions matemàtiques. Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència tenen pensament abstracte i destaquen en el raonament lògic.
- Musical: sensibilitat i capacitat per apreciar i expressar les formes musicals. Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència tenen facilitat per seguir el ritme, cantar, xiular…
- Naturalista: capacitat per entendre el món natural. Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència tenen bones dots d'observació i classificació i un gran interès pels fenòmens naturals.
- Cinètica-corporal: capacitat per controlar els moviments del cos i destresa manual. Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència tenen una bona coordinació i els agraden les activitats físiques com l'esport, ballar i manipular objectes.
- Interpersonal: capacitat per entendre i empatitzar amb els temperaments i motivacions dels altres. Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència tenen bones relacions socials i són bons organitzadors i gestors de conflictes.

Probablement, a mesura que llegies l'explicació de les diferents intel·ligències múltiples t'anaves analitzant i mirant en quina destacaves. I ben segur que coneixes algú que destaca clarament per una, o varies, d'elles. Observem el vídeo següent on apareixen 10 preguntes sobre les diferents IMM (de 2:30 a 4:26)

Les intel.ligències múltiples
https://www.youtube.com/watch?v=PSOGSi-5xNg

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 2: Som emocions: cuidar els sentiments

Notes

Exercici 2: Les intel·ligències múltiples

1. Responeu entre tots i feu un debat entorn aquestes qüestions.

X Hi esteu d'acord amb la teoria de les intel·ligències múltiples?

X Creieu que la vostra educació i estudis han potenciat les vostres intel·ligències? Si la resposta és negativa, us hagués agradat que fos d'una altra manera? Per què?

2. Individualment, contesteu aquestes preguntes i plasmeu les respostes a la part corresponent del Full de ruta personal.

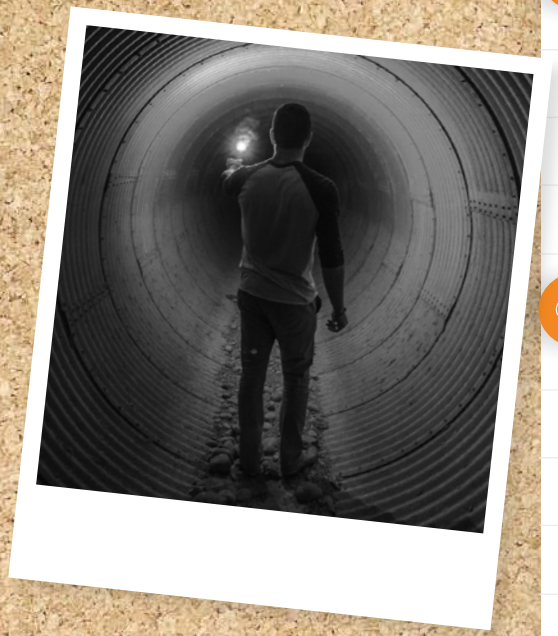
X En quina o quines intel·ligències múltiples destaques? A l'apartat de recursos trobaràs un test que t'ajudarà a identificar-les.

X Creus que és important que el teu objectiu professional sigui afí a les teves intel·ligències múltiples? Posa exemples de tipus de feina adequats a les teves intel·ligències múltiples.

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 2: Som emocions: cuidar els sentiments



Exercici 3: Emocions difícils de controlar

És important ser capaç d'identificar les emocions que sentim, d'aquesta manera podem actuar per tal de regular-les. La regulació és la manera que tenim de poder controlar i gestionar les emocions i les actuacions que se'n deriven. No és bo tapar les emocions que sentim o obviar-les, però sí que serà important que, una vegada identificades, tinguem estratègies per afrontar-les. Sobretot si són emocions negatives. Aquesta capacitat ens ajudarà molt en les nostres relacions amb altres persones. Totes les relacions socials estan lligades per emocions, i ser hàbil en la seva gestió implicarà més facilitat i millor qualitat en les relacions personals.

1. Per començar, escriviu en un paper tres situacions relacionades amb la vostra experiència laboral o formativa que hàgiu viscut: una que us hagi generat por, una que us hagi generat ansietat i una que us hagi generat ràbia. Per a cadascuna d'elles, escriviu com vau actuar per resoldre-la.

2. A continuació, feu grups de 3 i expliqueu-vos de quina manera vau resoldre cadascuna d'aquelles situacions, i pregunteu a la resta del grup com l'haurien resolt. L'haguessin resolt de la mateixa manera? Hi ha moltes diferències en les diverses resolucions?

3. Seleccioneu una de les situacions de la qual no estigueu satisfets amb la manera com vau resoldre-la i, pensant-hi, responeu les preguntes següents.

- [ ] Com em vaig sentir?
- [ ] Com em voldria haver sentit?
- [ ] Per què em sentia així?
- [ ] Com ho hagués pogut fer per sentir-me com volia?

Poseu-les en comú amb la resta de participants a la formació. Amb les respostes a l'última pregunta, anireu descobrint diferents tècniques de regulació de les emocions negatives per tal de gestionar-les millor.

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 3: Som emocions: gestionar els sentiments

Notes

Exercici 1: En una altra pell

1. Realitzarem un exercici de *role playing* en petits grups de 3 a partir de les situaciones següents.

Situació.

Al magatzem de Pinsos & Fills la conductora del toro gairebé xoca amb un sac de pinsos mal col·locat. Creu que ha sigut l'Antonio, un dels treballadors, que és una mica despistat. Molt enfadada, comença a cridar a l'altre treballador, i aquest li diu que no entén què ha passat, ja que ell no és el responsable d'haver posat allà el sac (encara que tampoc no n'està del tot segur). L'encarregat escolta el xivarri des de l'oficina i decideix apropar-se al magatzem a veure què passa.

Personatges.



- Magda: porta a l'empresa tota la vida, i fa només un parell de mesos que condueix el toro. És molt temperamental i de seguida s'altera i gesticula exageradament. Tothom coneix ja el seu caràcter i, de fet, té bona relació amb la resta de companys a la feina. Té problemes de parella els darrers dos mesos i fa que encara tingui menys paciència de l'habitual, especialment amb l'Antonio.
- Antonio: ja fa un any que és a l'empresa però continua sent el darrer treballador contractat i els companys no li treuen l'etiqueta de novell. És molt tranquil i pausat, fa bé la seva feina i és apreciat per tothom, per això li perdonen els seus habituals oblits i distraccions (fet que li ha provocat alguna discussió amb la Magda, però mai de gran importància).
- Carles: és l'encarregat de Pinsos & Fills des de fa dos anys. És més jove que la resta d'encarregats i que molts treballadors, però té molta experiència: va començar a l'empresa com a aprenent i a poc a poc ha anat pujant de categoria, sobretot a causa de les seves bones dots socials.

Notes

Exercici 1: En una altra pell

2. Repartiu els tres personatges entre els tres membres del grup i representeu la situació. Per fer-ho, podeu tenir en compte aquests aspectes.

- X La reacció de l'Antonio davant els crits de la Magda
- X El context personal de la Magda (problemes personals i tasca nova a la feina)
- X El paper que ha de jugar en Carles per reconduir la situació

3. Un cop representats, intercanvieu-vos els personatges fins que tots hagueu fet els tres personatges.

4. Reflexioneu en grup sobre la situació.

- X Hauria de gestionar la ira la Magda? Com ho pot fer?
- X I si l'Antonio respon amb pànic davant els crits? I si s'hi enfronta?
- X Ha de prendre partit per una de les dues bandes, en Carles?
- X Com ens hem sentit en cadascun dels papers?
- X Quin ha estat el més gratificant de representar? Per què?

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 3: Som emocions: gestionar els sentiments

Altres tècniques de gestió de l'ansietat

1. Controlar els pensaments que ens provoquen ansietat. Per exemple, ens podem preguntar com viuria la situació una altra persona, si no estem exagerant la situació o si n'hi ha per tant.
2. Distreure't. Si tens un moment d'ansietat pots mirar de reduir-lo distraient la teva ment, per exemple, mirant què hi ha a l'espai on et trobes, com és, etc.
3. Tècniques de relaxació ràpida, com el *tapping*. Es tracta de fer percussions repetitives al llarg de 8-10 minuts amb els dits índex i cor en punts del cos que ens relaxin.

Exercici 2: *Keep calm and breathe deeply*

Treballar i gestionar l'ansietat de la millor manera possible pot ser molt beneficiós al món laboral. Una mala gestió de l'ansietat pot dur-nos a situacions d'estrès que inclús poden arribar a ser negatives per a la nostra salut.

Existeixen diferents tècniques que ens poden ajudar a relaxar-nos i gestionar millor els moments d'ansietat. Tot seguit en veurem algunes.

1. En un primer moment posarem en pràctica una situació de relaxació individual sobre la qual després reflexionarem. De manera individual us anireu situant, dispersos i aïllats, per la zona on estigueu fent l'activitat. Quan estigueu sols, heu d'intentar recordar una situació viscuda que sigui molt agradable i sobre la qual us heu de concentrar durant una estona; potser us hi pot ajudar el fet de tancar els ulls. Si us distraieu i comenceu a pensar en altres coses, mireu de retornar a la situació fins que noteu com, a poc a poc, us aneu sentint contents/es i satisfets/es.

2. Passats uns minuts, torneu-vos a trobar i feu petits grups de 4 o 5 components, i compartiu com ha anat aquesta estona de relaxació.

- X Quina situació heu recordat?
- X Quanta estona heu pogut estar concentrats amb la situació agradable?
- X Com us heu sentit durant aquesta estona? Quines dificultats heu tingut?

Càpsula 2

Salut i equilibri emocional

Sessió 3: Som emocions: gestionar els sentiments

Notes

Exercici 2: *Keep calm and breathe deeply*

3. Ara és l'hora d'obrir el debat a la resta de membres del grup per veure com ho han viscut ells. Debateu com ha anat l'experiència i què hauríeu de fer per poder aplicar aquesta situació d'autocontrol en el vostre dia a dia.

X Algú ha utilitzat algun mètode complementari al que s'ha proposat?

X Quins mecanismes trobem que ens poden fer sentir bé?

X En quines situacions creieu que ho podríeu aplicar?

El treball amb les emocions és una tasca molt llarga que ha de fer cadascú de manera individual. Amb el temps, hem de ser capaços d'identificar els nostres patrons emocionals: saber quines emocions tenim de manera més habitual, quines són aquelles que ens costen més de controlar...

El treball amb la regulació de les emocions també és una cosa que haurem d'anar desenvolupant, haurem de veure quines estratègies ens funcionen millor o com actuar quan identifiquem una d'aquestes emocions.



Salut i equilibri emocional

Sessió 3: Som emocions: gestionar els sentiments



Exercici 3: Una sensació agradable

Feeling good movie és una expressió anglesa que descriu aquelles pel·lícules que, un cop s'han acabat, ens deixen una sensació agradable i positiva al cos.

Sing Street
https://www.youtube.com/watch?v=9hOAwR9cHfw

I és que a tots ens agrada sentir-nos bé i estar contents, però de vegades ens oblidem de donar importància als sentiments i pensaments positius. I de reforçar-los.

1. En un paper heu d'escriure un missatge a cadascun dels companys i companyes del grup. Objectiu: fer que aquesta persona, quan el llegeixi, se senti bé. Li hem de dir coses importants i positives com, per exemple, "m'agrada això de la teva actitud o personalitat" o "m'agradaria conèixer-te millor".

2. Feu una rotllana i, d'un en un, heu de posar-vos al centre. Quan una persona és al centre s'ha de tapar els ulls mentre la resta de companys li van llegint els missatges dedicats a ella. No ha de contestar ni fer cap comentari. Només ha d'escoltar amb els ulls tancats.

3. Un cop heu passat tots pel centre, poseu en comú les vostres sensacions:

X Com us heu sentit al centre?
X Quines emocions experimentàveu?
X Han perdurat?

Càpsula 2



Salut i equilibri emocional

Idees Clau



Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida a aquest resum? Afegeix-la!

El concepte de salut engloba el benestar físic, mental i social, no només l'absència de malaltia o dolor.

Tenir uns hàbits saludables depèn de nosaltres.

L'estrès i l'ansietat poden ser provocats per la nostra vida laboral i hem d'aprendre a detectar-los i reconèixer-ne els símptomes.

Identificar les nostres emocions és el primer pas per millorar-ne la gestió.

Salut i equilibri emocional

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

MENJAR FORA DE CASA DE MANERA SALUDABLE



http://www.alicia.cat/uploads/document/Monografia%201.pdf

EINES TIC I ADDICCIONS



http://www.cjb.cat/publicacio/guia-les-tic-i-tu-una-relacio-addictiva/

ESTRÈS



http://www.cjb.cat/publicacio/testresses-guia-sobre-lansietat-i-lestres/

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



http://www.cjb.cat/publicacio/parlem-dalimentacio-saludable/

SALUT LABORAL



http://www.cjb.cat/publicacio/guiasalutlaboral/

DADES HÀBITS SALUDABLES 2015



http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/presentacio_resultats_esca_2015.pdf

INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES

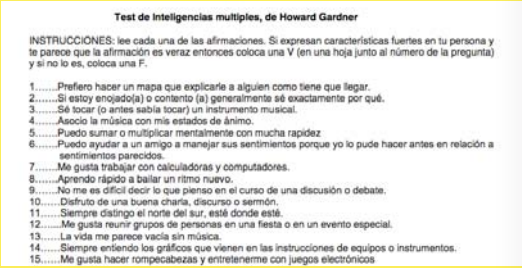


http://familiaiescola.gencat.cat/ca/escolaritat/acompanyament-escolar-casa/inteligencies-multiples/que_son/

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

TEST D'INTELIGÈNCIES MÚLTIPLES


Test de inteligencias multiples, de Howard Gardner

INSTRUCCIONES: lee cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y te parece que la afirmación es veraz entonces coloca una V (en una hoja junto al número de la pregunta) y si no lo es, coloca una F.

1.....Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar.
2.....Si estoy enojado(a) o contento (a) generalmente sé exactamente por qué.
3.....Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.
4.....Asocio la música con mis estados de ánimo.
5.....Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez
6.....Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo lo pude hacer antes en relación a sentimientos parecidos.
7.....Me gusta trabajar con calculadoras y computadores.
8.....Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo.
9.....No me es difícil decir lo que pienso en el curso de una discusión o debate.
10.....Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.
11.....Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.
12.....Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial.
13.....La vida me parece vacía sin música.
14.....Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
15.....Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos

http://www.asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/monografia-neurociencias-natalia.trevino-parte2.pdf

INTELIGÈNCIES MÚLTIPLES



http://criatures.ara.cat/blogs/pedra-paper-tisora/Gardner-intelligencies_6_480011995.html

REGULACIÓ EMOCIONAL


Regulación Emocional y Experiencias Positivas:

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/64104/6/TFM_Perez_Urizarbarrena.pdf

REGULACIÓ EMOCIONAL



http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/45186/6/PROJECTE_Taller%20d'Educaci%C3%B3%20Emocional.pdf

Autoria: Katia Velar Ceballos

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

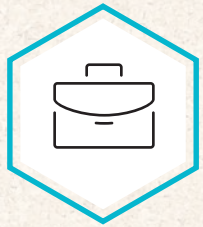

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



JO

Càpsula 1 | Càpsula 2 | Càpsula 3

Visualitza el teu futur



Càpsula 3



Visualitza el teu futur

Autoria: Sandra Lafarga Lebey

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Sessió 1: Som somnis

Objectius

Activitats: 3 Temps destinat: 5h

- Prendre consciència dels propis gustos, interessos, desitjos i somnis.
- Definir el meu objectiu laboral de manera estratègica.
- Prendre consciència de la importància dels objectius per a fomentar la meva motivació i augmentar les meves possibilitats d'èxit.

Sessió 2: Traçar una ruta

Objectius

Activitats: 3 Temps destinat: 5h

- Prendre consciència del nostre punt de partida així com de les accions de planificació necessàries per arribar al nostre objectiu.
- Definir els objectius intermedis que necessitem assolir abans d'arribar al nostre objectiu final.
- Aprendre a obrir la ment per a generar alternatives d'acció diferents de les que hem fet fins ara i definir les accions que m'ajudaran a assolir els meus objectius immediats.

Càpsula 3



Visualitza el teu futur

Paraules clau

Somnis / Desitjos / Canvi / Interessos / Objectiu / Repte / Objectius intermedis / Recursos

?

- X Què volies ser quan eres petit/a?
- X Quin és el teu fort?
- X Què fas per aconseguir els teus somnis?
- X Quins recursos tens?

Interroga't

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Visualitza el teu futur

PRESENTACIÓ

Cal tenir en compte que passem gran part de la nostra vida treballant. De fet, si el dia té 24 hores, 8 hores les necessitem per dormir i una jornada completa equival a 40 hores a la setmana. Podem dir, per tant, que la feina ocupa almenys la meitat d'un dia laborable!

Per aquest motiu, cal considerar que la feina pot ser molt més que una simple manera de guanyar diners per poder viure. Malgrat això, no hem d'oblidar tampoc la seva vessant més pràctica i racional. Podem dir doncs que, a l'hora de prendre decisions sobre el nostre futur, pot aparèixer aquesta dualitat: faig allò que m'agrada o el que és més pràctic i millor per al meu futur? Però existeix un altre camí? I si una feina que hem començat només per guanyar diners ens acaba apassionant? I si podem treballar d'allò que ens agrada?

Així doncs, cal tenir en compte la importància de somiar i pensar en possibles feines que creiem que ens faran sentir bé perquè s'adeqüen als nostres gustos, desitjos i habilitats.







Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis



Exercici 1: Els meus somnis

Algunes persones creuen que si alguna cosa t'agrada no es pot convertir en una feina, i que si es transforma en feina et deixa d'agradar. Però són molts els que gaudeixen de la seva feina! Persones que han sabut trencar aquesta barrera, trobar el que més els agrada i perseguir amb perseverança els seus somnis.

De tu depèn "unir-te al club", i per aquest motiu un bon inici és prendre consciència d'allò que t'agrada i allò que no t'agrada. Poden ser activitats que actualment fas per diversió o potser activitats quotidianes que et relaxen, com ara cuinar, estar a l'aire lliure, escriure, dibuixar...

Per seguir investigant et proposem respondre les següents preguntes i altres que se't puguin ocórrer i que t'ajudin a identificar el que t'agrada i desitges. Comencem!

1. Respon individualment les següents preguntes:

X Què volies ser quan eres petit/a?

X Quins són els teus somnis?

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Notes

Exercici 1: Els meus somnis

X Quin és el teu fort? Amb quina activitat perds la noció del temps?

X Què et fa sentir bé? Què t'apassiona?

X Quines activitats no t'agraden?

Càpsula 3



Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Notes

Exercici 1: Els meus somnis



X T'agrada treballar en equip? Sol o sola?

X T'agrada fer tasques manuals? Analítiques? Artístiques o de disseny?

X T'agraden les persones? Intercanviar opinions? Ajudar els altres?

Exercici 1: Els meus somnis

2. L'objectiu del següent exercici és identificar les teves competències. Pensa en la teva manera de ser i d'actuar, i avalua't tan objectivament com sigui possible. Per a cada tret de personalitat i tipus de comportament (autoconfiança, ordre, dinamisme...) i indica si tens aquest tret o comportament "fort" o "feble" en el següent qüestionari.

Trets de personalitat i tipus de comportament	Fort	Feble
OPTIMISME: pensament caracteritzat per la confiança en l'èxit d'un treball o una idea. Amb realisme i perseverança.		
CONTROL EMOCIONAL: domini de l'expressió dels sentiments i les emocions.		
AUTONOMIA / INICIATIVA: reflexionar amb criteri propi sobre situacions diverses i metes personals. Respondre de manera proactiva davant les dificultats, sense esperar a efectuar totes les consultes a algun càrrec superior.		
EXTRAVERSIÓ: capacitat per relacionar-se fàcilment amb altres persones. Loquaç, obert/a i participatiu/va.		
DISCIPLINA: complir amb els propis compromisos, sent constant. Acatar les normes i els procediments de l'organització o grup.		
PERSUASIÓ: convèncer els altres del punt de vista propi.		
HABILITAT ANALÍTICA: capacitat d'arribar a entendre una situació complexa, desgranant-la en petites parts o identificant les seves implicacions pas a pas.		
PERFECCIONISME: contínua comprovació i control del treball i la informació. Persona que té molta cura de tots els elements.		
AMBICIÓ: necessitat alta d'assolir un objectiu amb èxit. Metes a llarg termini.		
FLEXIBILITAT: versatilitat del comportament per adaptar-se a diferents contextos, situacions, mitjans i persones de forma ràpida i adequada.		



Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Exercici 1: Els meus somnis



	Fort	Feble
AUTORITARISME: exercir el comandament i fer-se obeir. Tractar d'imposar la voluntat pròpia als altres.		
FORMAR: capacitat d'instruir o ensenyar altres persones de l'organització, permetent la transferència dels seus coneixements.		
DELEGAR: distribució eficaç de la presa de decisions i d'altres responsabilitats cap al subordinat més adequat.		
INFLUÈNCIA: implica la intenció de persuadir o convèncer els altres perquè contribueixin a assolir els seus objectius.		
MOTIVACIÓ: incitar o estimular les persones perquè s'interessin i s'impliquin per determinats temes.		
ORIENTACIÓ AL CLIENT INTERN / EXTERN: demostrar sensibilitat cap a les necessitats o demandes que un conjunt de clients poden requerir en el present o en el futur.		
NEGOCIACIÓ: capacitat d'aconseguir condicions d'acord avantatjoses per a la companyia.		
DESENVOLUPAMENT DE PERSONES: esforç constant per millorar la formació i el creixement (desenvolupament) dels altres a partir d'una anàlisi prèvia de les seves necessitats i de l'organització.		
TREBALL EN EQUIP: habilitat per participar activament amb altres per aconseguir un objectiu comú.		
AFANY D'ASSOLIMENT: preocupació per realitzar el treball de la millor manera possible o per sobrepassar els estàndards establerts.		



Visualitza el teu futur



Sessió 1: Som somnis

Exercici 1: Els meus somnis



	Fort	Feble
TOLERÀNCIA A LA PRESSIÓ: habilitat per a seguir actuant amb eficàcia sota el constrenyiment del temps i fent front al desacord, l'oposició i la diversitat.		
COMUNICACIÓ ESCRITA: redactar les idees clarament i de forma gramaticalment correcta, de manera que siguin enteses sense cap dubte.		
COMUNICACIÓ ORAL: transmetre informació i sentiments, comprovant la bona recepció per part del destinatari i facilitant el diàleg perquè els missatges siguin complets.		
PLANIFICACIÓ: establir eficaçment un ordre apropiat d'actuació personal o per a tercers amb l'objectiu d'assolir una meta.		
CURIOSITAT: inquietud i interès constant per saber més sobre coses, fets o persones, sense acceptar el que aparenta ser a primera vista.		

X Quins són els tres punts forts que millor et defineixen?

X Quin són els tres punts que creus més febles en tu?

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Si, a més a més, vols saber més coses sobre les diferents feines que existeixen actualment al mercat laboral, et proposem que facis un cop d'ull al següent enllaç de Barcelona Activa, on trobaràs informació dels diferents sectors de futur, les ocupacions que inclou cada sector i una descripció d'aquestes:

http://w27.bcn.cat/porta22/cat/sectors/sectors.do

Exercici 1: Els meus somnis

Si vols continuar investigant quines professions s'adrecen als teus gustos, et proposem els següents qüestionaris:

- Test d'interessos professionals de Barcelona Activa (30 minuts):
  http://w28.bcn.cat/___ch___/_pit/_app.php?gAppId=pit&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb
- Test CLOE per a la definició de l'objectiu professional (60 minuts):
  https://www.oficinadetreball.gencat.cat/cloe/ST?LANGUAGE=ES&CNMACTION=showIntro

X A mode de conclusió, i després de la feina realitzada, quines feines creus que s'adeqüen als teus desitjos, somnis, habilitats i interessos?

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis



Exercici 2: El meu objectiu

Actuar amb un objectiu en ment és un factor elemental per a l'èxit personal i professional perquè aporta:

- **Una direcció,** un perquè i un per a què de les nostres accions. Quan un vaixell no té rumb navega a la deriva. Sense un objectiu clar correm el risc de fer i fer sense estar mai satisfets. L'objectiu és com un far que guia les nostres accions cap a la direcció dels nostres desitjos, ja que davant de qualsevol presa de decisions em puc preguntar: "això m'acosta o m'allunya del meu objectiu?".
- **Ens motiva i ens il·lusiona,** element essencial per viure satisfactòriament el camí. Està comprovat que un dels elements de motivació més grans i efectius és la claredat amb la qual podem visualitzar el nostre objectiu assolit i els beneficis que n'obtindrem.

Ara bé, l'objectiu no pot estar definit de qualsevol manera. És important destinar un temps en aquesta tasca perquè aquest sigui realment eficient. En aquesta definició tindrem en compte que l'objectiu ha de complir amb els següents paràmetres:

- **Específic.** No val "jo vull ser feliç" o "trobar una feina" o "ser independent". En el seu lloc m'hauré de plantejar què necessito per a ser feliç, què ha de tenir aquesta feina perquè jo pugui sentir que m'omple i quin és el mínim que necessito exactament per a poder-me independitzar.

  Treballar en una feina que m'ompli, en la qual pugui desenvolupar-me professionalment dins del camp del turisme i que em permeti tenir un sou d'aproximadament 1.000 euros per poder-me independitzar.

- **Mesurable.** Definir l'objectiu de manera mesurable m'ajudarà a saber quina és la meva evolució a l'hora d'aconseguir-lo i quan hauré aconseguit allò que m'havia proposat.

  Una feina amb una retribució mínima de 1.000 euros, que m'ocupi com a molt 40 hores setmanals, que almenys la meitat de la jornada estigui destinada a tasques de màrqueting turístic, etc. També puc decidir, a més, que si ara sento que el meu nivell de realització del 0 al 10 és un 5, vull aconseguir que, com a mínim, sigui un 8.



Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Notes

Exercici 2: El meu objectiu



> **Temporalitzat.** Es diu que no hi ha objectius impossibles sinó temps mal col·locats. Si jo em proposo córrer una marató demà mateix, és possible que el meu objectiu sigui impossible, perquè la meva condició física actualment no és l'adequada per assumir aquest repte. Si, per contra, decideixo que el meu objectiu és córrer una marató d'aquí a un any, l'objectiu es torna possible, perquè tinc el temps suficient per entrenar-me.

Així doncs, és important preguntar-se: "quan ho vull aconseguir?".
És possible que, per a poder contestar aquesta pregunta, m'hagi de plantejar també quines metes intermèdies he d'assolir per aconseguir-lo.

Si el meu objectiu és ser director/a d'un hotel, hauré de tenir en compte els anys d'estudi que necessito per obtenir una titulació.

> **Realista però reptador.** Amb relació al punt anterior, hauré de tenir en compte que l'objectiu no sigui ni massa fàcil ni massa impossible. Si l'objectiu és massa fàcil (em proposo ser director d'hotel d'aquí a 20 anys o córrer la marató d'aquí a 2 anys) l'objectiu no em motivarà prou i corro el risc de deixar passar el temps sense fer res. Si, per contra, l'objectiu és extremadament difícil, corro el risc d'estressar-me, de veure'l com a impossible i de deixar-lo córrer.

Per ajudar-me a valorar si l'objectiu és prou realista i prou reptador alhora, em puc preguntar: "Conec algú que ho hagi aconseguit abans?", "Em veig capaç d'aconseguir-lo?". "L'objectiu és prou reptador per tal que m'ajudi a posar-me les piles i passar a l'acció?".

> **Redactat en positiu.** No val dir "vull deixar de fer el gandul/a", "vull deixar la feina que tinc ara" o "vull deixar de sentir-me incapaç". El nostre cervell no entén la diferència entre el sí i el no. Si diem a algú que no pensi en una poma, inevitablement el cervell visualitzarà una poma.

En aquest sentit, el que ens interessa és tenir present allò que volem i no pas allò que no volem. El sentit positiu de l'acció és el que ens ajudarà a mirar endavant i passar a l'acció.

Què necessites per deixar de sentir-te un gandul o una gandula? Quin tipus de feina vols en el seu lloc? O què faria que et sentissis capaç?

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Notes

Exercici 2: El meu objectiu

> **Depèn de mi.** No val dir "vull que em toqui la loteria per a jubilar-me de per vida", perquè per molts números que compri mai seran suficients com perquè això sigui molt probable i, per tant, tinc moltes possibilitats de frustrar-me.

La definició de l'objectiu ha de tenir en compte que en gran mesura ha de dependre de mi. Està clar que la vida està plena d'imprevistos, però jo he de poder sentir que el meu marge d'influència en l'assoliment de l'objectiu és molt gran.

> **Coherent amb els propis valors.** L'objectiu t'ha de donar la possibilitat de ser coherent amb tu mateix/a. Si un dels teus valors principals és l'amistat, segurament t'haurà de permetre passar un temps amb els amics i amigues perquè et pugui fer plenament feliç.

1. Defineix un possible objectiu professional seguint els paràmetres anteriorment descrits i tenint en compte que s'adeqüi als teus desitjos, habilitats i interessos.

Per assegurar-te que compleix els paràmetres, puntua el teu objectiu de l'1 al 5 en cadascun dels paràmetres:

- > Específic ☐
- > Mesurable ☐
- > Temporalitzat ☐
- > Realista però reptador ☐
- > Positiu ☐
- > Depèn de mi ☐
- > Coherent amb valors ☐

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Les visualitzacions ens ajuden a generar imatges i sensacions de plaer per al nostre cervell, que ajuda i motiva el nostre conscient perquè actuï en direcció a elles (a fer-les realitat).

El nostre cervell no distingeix realitat de ficció i és autosuggestionable, és a dir, es creu el que pensem. Si li enviem informació al nostre cervell sobre nosaltres constantment, el cervell la processa, sense plantejar-se si és real o no, tant per a allò bo com per a allò dolent.

Prendre's un temps per visualitzar el nostre objectiu i allò que obtindrem i sentirem en assolir-lo ajuda el meu cervell a fer-lo més real.

Exercici 2: El meu objectiu

2. Ara farem un exercici per ajudar-te a visualitzar el teu objectiu:

- X Busca un lloc tranquil, amb poca llum i sense interrupcions, amb música relaxant, si ho prefereixes.
- X Comença per fer unes respiracions profundes i lentes que t'ajudin a relaxar-te.
- X Imagina que has aconseguit aquest objectiu que és tan important per a tu i com és la vida amb aquest objectiu acomplert.
- X Fixa't en allò que fas, on ets, si hi ha algú més al teu voltant... Què et diuen aquestes persones? I tu què et dius a tu mateix/a?
- X Fixa't en com et sents. En una paraula, què sents? I centra la teva atenció en aquesta sensació positiva.
- X On la sents? En quina part del cos? De quin color diries que és? Quina forma té? De què fa olor? Quina temperatura té? Si tingués un sabor, quin sabor tindria?
- X Emmagatzema aquesta sensació positiva, que sents en aquesta zona del teu cos, que té aquest color, aquesta forma, aquesta temperatura, que té aquesta olor, aquest sabor... guarda-la allà on la sentis perquè estigui sempre disponible per a tu.
- X Fes un parell de respiracions més i obre els ulls.

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Escriu el teu objectiu, i allò que aconseguiràs quan l'assoleixis, en un lloc visible per a tu.

Exercici 2: El meu objectiu

3. Un cop feta la visualització, escriu: quins beneficis obtindré quan hagi aconseguit el meu objectiu? (presta especial atenció a com et sentiràs):

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 1: Som somnis

Notes

Exercici 3: El canvi és vida

Ja hem dit que un objectiu ben definit ens ajuda a decidir quines són les accions que he de dur a terme per aconseguir allò que vull, alhora que ens motiva a l'acció quan pensem en el benefici que suposa per a nosaltres. Però cal tenir present, també, que els nostres desitjos, gustos i interessos canvien al llarg de la vida, i això significa que els objectius no són rígids, sinó que els hem d'anar revisant i transformant a mesura que creixem i evolucionem. L'objectiu ha de créixer i evolucionar amb nosaltres.

Això implica que tot i que el compromís amb l'objectiu és important, l'objectiu amb el qual em comprometo pot ser modificable per mi quan a mi em convingui. No ha de ser viscut com una presó, sinó com una eina que puc transformar a la meva mida, assegurant que sempre es mantingui coherent amb mi en cada moment vital.

L'objectiu ha d'estar, doncs, en constant transformació per tal d'adequar-se a les circumstàncies externes i internes canviants.

1. Respon les preguntes següents:

- [X] T'ha passat alguna vegada que alguna cosa que t'agradava molt et deixés d'agradar o que quelcom que no t'agradava gens ara t'agradi?
- [X] Potser si mires enrere t'adones que hi ha coses que abans pensaves que eren d'una manera i ara les veus diferents?
- [X] Què va fer que es produïssin aquests canvis i com els vas viure?
- [X] Cada quant temps creus que és necessari revisar el teu objectiu?

2. Reflecteix els teus objectius i tots els aspectes treballats en aquesta sessió al full de ruta personal.

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta

Notes

Exercici 1: Comencem a traçar el camí

1. Dibuixa un animal que t'identifiqui en el moment actual i respon: quines característiques té aquest animal?

2. Dibuixa un animal que simbolitzi com et sentiràs amb l'objectiu acomplert i respon: quines característiques té aquest animal?

3. Ara escriu 3 recursos que tens i que et seran útils en el camí que s'haurà de recórrer per passar del primer al segon dibuix. Per consultar aquests recursos, pots consultar la part del full de ruta feta a la primera càpsula.

4. Ara escriu 3 coses que vols deixar anar, "treure de la teva motxilla" perquè saps que no et són útils i que inclús et poden obstaculitzar en el teu camí.

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta

Visualitza i comenta amb els companys i companyes els principals aprenentatges d'aquest vídeo.

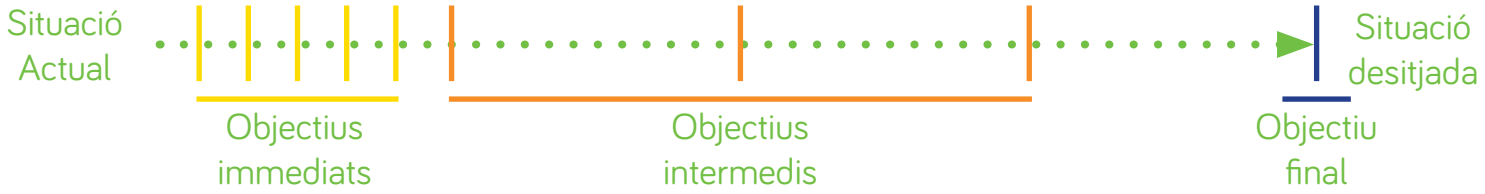
https://www.youtube.com/watch?v=LV2LR2kVHj4&t=327s

Exercici 2: El camí

Per a traçar una línia són necessaris dos punts. Amb l'objectiu definit i per a poder traçar un pla d'acció eficaç, necessitem tenir una idea clara de la situació de partida. De moment hem definit el punt d'arribada, el nostre objectiu, i ara ens centrarem a fer una exploració de la nostra situació actual, és a dir, el nostre punt de partida.

Objectius intermedis i immediats

Per assolir el cim, primer haurem de pujar la muntanya, i això suposa dividir l'objectiu final en etapes:



Això significa que un cop tenim clars els punts de partida i d'arribada podem començar a traçar la recta, és a dir, el pla d'acció personal que ens ha de permetre passar de la situació actual a la situació desitjada.

En primer lloc, es torna imprescindible identificar metes més petites que l'objectiu final, les quals anomenarem "objectius intermedis". Aquestes són metes que he d'anar assolint en el camí al meu objectiu final i que requereixen ser identificades i definides segons els mateixos paràmetres de definició de l'objectiu final (recordeu que a la sessió anterior vam veure com definir un objectiu final). L'única diferència és que en els objectius intermedis allò que depèn de mi és el 100 %.



Visualitza el teu futur

Notes

Exercici 2: El camí

La Maria té com a objectiu professional arribar a tenir un negoci propi de comerç de productes artesans online, però de moment encara està cursant 3r d' ESO. Per a construir el seu pla d'acció, la Maria identifica a priori els següents objectius intermedis:

1. Acabar l'ESO.
2. Matricular-se en un cicle de grau superior i buscar una feina de caps de setmana que l'ajudi a estalviar.
3. Acabar els estudis de grau superior.
4. Fer les pràctiques en una empresa que li permetin posar en pràctica el que ha après i necessita per al seu projecte.
5. Començar a treballar en una empresa amb venda online per compte aliè mentre planifica el seu projecte i va agafant experiència.
6. Fer un pla d'empresa.
7. Començar a treballar mitja jornada per compte propi.

Per a definir el seu pla d'acció cal que la Maria tingui en compte quin pas va davant de l'altre i que temporalitzi cadascun dels objectius intermedis que s'ha proposat.

Evidentment, en el transcurs del camí, els objectius poden anar canviant, ja que ella també canviarà i evolucionarà personalment i professionalment, així que té present que després de cada objectiu intermedi haurà de dedicar un temps a la redefinició del seu objectiu final i, per tant, del seu pla d'acció.

Tot i així, visualitzar el global del seu camí, definit en el dia d'avui, l'ajuda a seguir endavant en cada pas que dona, perquè sap que cada pas té una raó de ser, que l'acosta a allò que desitja.

Càpsula 3



Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta

Notes

Exercici 2: El camí

1. Fes com la Maria i defineix la teva línia de vida professional, temporalitzant cadascun dels teus objectius intermedis per aconseguir l'objectiu final i especificant en quins moments clau creus que necessitaràs parar i revisar el teu objectiu final i, en conseqüència, el teu pla.

Punt de partida:	
Objectius intermedis	**Temporalització**
1...	
2...	
3...	
Punt d'arribada (objectiu professional):	

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta

Notes

Exercici 2: El camí

2. Fent un cop d'ull al teu pla d'acció, pregunta't:

X En què t'ajuda tenir aquesta visió més global?

X Com et fa sentir?

Objectius immediats

Després de definir els objectius intermedis, centrarem la nostra atenció en els objectius immediats. Aquests representen les petites fites a assolir per arribar a cada objectiu immediat i estan íntimament relacionats amb les accions que hauré de dur a terme per anar-los assolint.

De moment, serà necessari centrar la nostra atenció en els objectius immediats per assolir l'objectiu intermedi número 1.

Exemple: en el cas de la Maria, l'objectiu intermedi 1 implica acabar l'ESO. I, per aconseguir-ho, la Maria decideix que alguns dels objectius immediats per a aquest objectiu intermedi són:

Objectiu intermedi 1: acabar l'ESO.

Objectius immediats per assolir l'objectiu intermedi 1:

- **Millorar el seu nivell d'atenció a classe.** Actualment, del 0 al 10, considera que el seu nivell d'atenció és un 5 i voldria que fos un 8 com a mínim.
- **Trobar la manera de resoldre els dubtes.** Actualment la Maria sent vergonya de preguntar, i quan no entén les coses les deixa córrer. Em aquest sentit, voldria trobar maneres alternatives de resoldre els dubtes.
- **Dedicar més temps a l'estudi.** Actualment hi dedica 1 horeta de tant en tant, 5 hores en tota la setmana, i creu que com a mínim hauria de dedicar-hi el doble.
- **Millorar el seu nivell motivacional.** Actualment, del 0 al 10, considera que el seu nivell de motivació és un 5 i voldria que fos un 8 com a mínim.com a mínim hauria de dedicar-hi el doble.

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta

Tingues present que, per a poder escollir la millor alternativa, he de generar com més opcions millor, ja que:

0 opcions = no és possible tenir 0 opcions!

1 opció = estem obligats.

2 opcions = ens trobem en un dilema.

3 opcions o més = ja podem decidir!

Exercici 2: El camí

3. I tu, què necessites per assolir el teu objectiu intermedi número 1?

Objectiu intermedi 1:
Objectius immediats per assolir l'objectiu intermedi 1:
>
>
>
>
>

El pla d'acció

Per acomplir aquests objectius intermedis és necessari que ens preguntem per les possibles alternatives d'acció que ens poden ajudar a assolir-los. Primer hem de pensar en totes les alternatives possibles, incloses les més creatives i fins i tot esbojarrades. En aquesta fase de generació d'alternatives d'acció cal que no ens quedem amb la primera resposta, ja que el que volem és poder valorar el màxim nombre d'alternatives possible.



Visualitza el teu futur

Notes

Exercici 2: El camí



En el cas de la Maria, i després de valorar diferents possibilitats, decideix:

- **Accions per a "millorar el seu nivell d'atenció a classe".** Escriure i fer esquemes mentre el professor/a parla, ja que pensa que això l'ajudarà a concentrar-se en el contingut de les explicacions (la Maria ha valorat diferents alternatives però sap que escriure i fer esquemes l'ajuda a retenir la informació i mantenir la ment concentrada en el que diu el professor/a).
- **Accions per a "trobar la manera de resoldre els dubtes".** Atrevir-se a preguntar i estudiar conjuntament amb una companya un cop a la setmana per a aquella matèria que més li costa (si això no funciona es plantejarà l'opció de demanar als pares un professor/a de suport). Encara que li costa demanar ajuda, ha decidit que ho farà.
- **Accions per a "dedicar més temps a l'estudi".** Dedicar 2 hores cada tarda de dilluns a divendres i 3 hores més els dissabtes al matí. En aquest cas, la Maria ha tingut en compte que l'horari d'estudi li permeti seguir gaudint dels seus entrenaments de bàsquet i l'assistència als partits el cap de setmana, ja que considera que l'esport també l'ajuda a mantenir una actitud positiva.
- **Accions per a "millorar el seu nivell motivacional".** Escriurà el seu objectiu al primer full de l'agenda per a tenir-lo present, sabent que la millor manera per arribar-hi és acabar els estudis primer. Per a cada assignatura, pensarà en la manera pràctica d'aplicar els coneixements amb relació a temes que la motiven. I quan se senti baixa de moral, es posarà música alegre, ja que sap que això l'ajuda a mantenir la ment positiva. També ha decidit deixar de fer cas dels comentaris negatius d'alguns companys i companyes, ja que s'adona que no l'ajuden a mantenir-se motivada en l'estudi.

Fixa't que per a planificar les accions, la Maria ha hagut de fer primer un exercici d'autoconeixement: del que li costa i no li costa, del que la motiva, dels seus recursos, dels possibles obstacles que pot trobar, de les persones que la poden ajudar... Això farà que el seu pla d'acció sigui tant eficient com sigui possible per assolir el que vol.

Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta

Per ajudar-te en aquest procés, pots utilitzar aquestes preguntes a mode de guia:

- Quines accions em poden ajudar per assolir cada objectiu immediat?
- Quines alternatives tinc? (no et conformis amb la primera idea!)
- Quines coses m'han funcionat anteriorment?
- Quines coses no m'han funcionat i per què?
- Qui conec que ho hagi aconseguit? I què fa o ha fet per aconseguir-ho? (pot ser algú proper, un personatge públic, etc.).
- Qui em pot ajudar? (companys/es, familiars, professors, Administració, etc.).

Exercici 2: El camí

4. Ara et toca a tu. Genera un mínim de 3 alternatives d'acció per a cada objectiu immediat proposat:

Objectius immediats	Alternatives d'acció
1.	
2.	
3.	

5. I, finalment, respon a les preguntes següents:

- X Què escolliràs fer?
- X En funció de quina d'aquestes alternatives actuaràs?
- X Quan ho faràs?
- X Aquesta acció t'apropa al teu objectiu?
- X Quins obstacles podries trobar en el camí?

Càpsula 3



Visualitza el teu futur

Sessió 2: Traçar una ruta



Alguns elements que t'ajudaran a passar a l'acció:

- Establir clarament objectius finals simples, intermedis simples i immediats simples.
- Mantenir una actitud proactiva: actuar amb iniciativa.
- Analitzar les causes del problema i transformar-les en solucions creativament.
- Examinar els recursos necessaris i precisos que tenim.
- Enfocar-nos cap a l'objectiu. Focalització i concentració.
- Ser optimista, compromès i perseverant.
- Analitzar si ja hem fet anteriorment accions infructuoses.
- Prioritzar les accions.
- Traçar un pla d'acció eficaç i flexible abans, durant i després d'actuar.
- Concentrar l'energia en el pas imminent i… celebrar-ho!

Exercici 2: El camí



- [X] I com els superaràs?
- [X] Quin suport necessites?
- [X] Com i quan obtindràs aquest suport?
- [X] Quines altres consideracions pots fer?
- [X] De l'1 al 10, en quin grau estàs convençut/da que ho faràs?
- [X] Què necessites per millorar aquesta puntuació?

Una decisió és millor que cap decisió. Ara només et queda col·locar en l'agenda diària les accions que et compromets a dur terme. Per petites que siguin, pensa que petits canvis poden portar a grans resultats. Calendaritza-les i passa a l'acció!

Exercici 3: Centra l'atenció en cada pas

Recordes el conte de la lletera? Si no és així, uns experts en contes te'l poden explicar en el següent enllaç:

https://www.youtube.com/watch?v=c01YmXnQcGA

Molta gent explica aquest conte per a fer-nos veure que somiar és un perill! Però el veritable aprenentatge d'aquesta història no és aquest. La lletera fa bé de somiar i planificar, pensar en tot plegat la fa feliç, i l'ajuda a dur a terme les accions planificades amb motivació i amb el convenciment que cada acció l'acosta una mica més a allò que desitja.

El veritable problema no és somiar, sinó viure en el somni sense prestar atenció en el pas immediat.
Un cop sabem el que volem i hem planificat les nostres accions, hem de canviar el focus de concentració en el que fem en cada moment.

Els somnis són necessaris. Tenir l'objectiu present ens dona direcció, dota de sentit les nostres accions i ens aporta motivació per a dur-les a terme.

1. Poseu en comú tots els vostres objectius i com els aconseguireu. Presenteu davant els companys i companyes el vostre objectiu final, els objectius intermedis i els immediats. No us oblideu de preguntar, en finalitzar cada presentació, sobre el pla d'acció.

2. Recorda plasmar els teus objectius al full de ruta personal.



Visualitza el teu futur

Idees Clau



Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

Conèixer les teves competències permet identificar quines feines s'adapten a aquestes i als teus gustos.

Tenir un objectiu en ment facilita la planificació d'accions i ens motiva a assolir-lo.

L'objectiu pot variar al llarg de la nostra vida: és una eina, no una gàbia.

Cal plantejar objectius immediats i intermedis que ens portin a un objectiu a llarg termini.

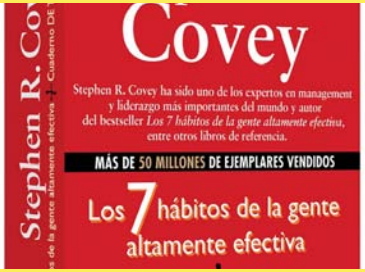
Càpsula 3

Visualitza el teu futur

Recursos

A banda de les activitats que heu fet en aquesta càpsula, hi ha molts recursos que tracten els temes que hem vist aquests dies. Aquí us en deixem una selecció perquè pugueu ampliar i aprofundir en tots aquests aspectes.

LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA



→ Covey. 2011. Paidós.

CONSTRUYE TU SUEÑO



→ Huete. 2005. LID.

EL ENGAÑO DE ÍCARO



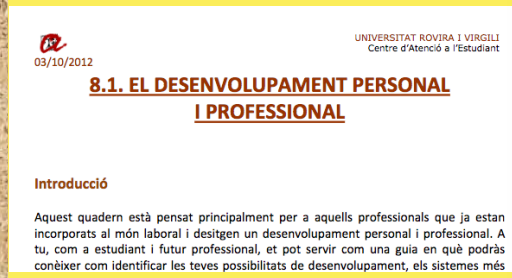
→ Godin. 2013. Ediciones Gestión 2000

DEFINICIÓ DE L'OBJECTIU PROFESSIONAL



→ http://www.educaweb.cat/continguts/laborals/com-buscar-feina/com-definir-objectiu-professional/

DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL


UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Centre d'Atenció a l'Estudiant

03/10/2012

8.1. EL DESENVOLUPAMENT PERSONAL I PROFESSIONAL

Introducció

Aquest quadern està pensat principalment per a aquells professionals que ja estan incorporats al món laboral i desitgen un desenvolupament personal i professional. A tu, com a estudiant i futur professional, et pot servir com una guia en què podràs conèixer com identificar les teves possibilitats de desenvolupament, els sistemes més

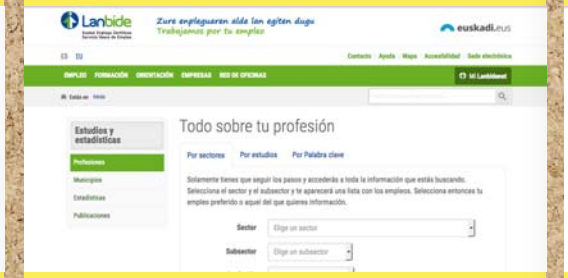
→ http://www.urv.cat/media/upload/arxius/ocupacio-urv/orientacio-professional/8.1_desenvolupament_personal_i_professional_r.pdf

PRESA DE DECISIONS



→ http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneixement_Arbre_presa_de_decisions_CAT_tcm9-7219.pdf

VOCACIÓ PROFESSIONAL



→ http://apps.lanbide.euskadi.net/apps/TP_MENU_PESTANIAS?LG=C&ML=ESTMEN1

VOCACIÓ PROFESSIONAL



→ http://elpais.com/diario/2009/06/21/eps/1245565611_850215.html



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

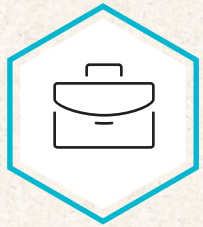

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



EINES

Càpsula 4 | Càpsula 5 | Càpsula 6

Comunicació i assertivitat



Càpsula 4



Comunicació i assertivitat

Autoria: Katia Velar Ceballos

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Sessió 1: Actitud, energia i empatia

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Analitzar els estils comunicatius propis i d'altres persones.
- Treballar l'assertivitat com a eina per a fomentar la comunicació eficaç i eficient.
- Reflexionar sobre la naturalitat del conflicte i les estratègies de resolució positiva.

Sessió 2: La comunicació oral

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Aprendre a planificar una presentació personal curta i d'impacte.
- Ampliar el coneixement sobre el procés d'entrevista de feina.
- Analitzar preguntes que poden formar part d'una entrevista de feina i aprendre respostes òptimes.

Càpsula 4



Comunicació i assertivitat

Paraules clau

Assertivitat / Conflicte / Estils comunicatius / Exposició oral / Llenguatge verbal i no verbal / Presentació

Interroga't

- X T'has parat a pensar en com et comuniques amb tu mateix/a i amb les altres persones?
- X Alguna vegada no has estat d'acord amb alguna opinió d'una altra persona i no has opinat per por de no saber fer-ho bé?
- X Com és la teva expressió escrita? Fas faltes d'ortografia? Construeixes bé les frases?
- X Quan intentes explicar una idea et resulta fàcil estructurar el contingut per tal que una altra persona t'entengui?
- X Saps adaptar el teu registre de llenguatge a les situacions que vius?
- X Si has tingut alguna entrevista de feina, l'has preparat abans? Com?

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

PRESENTACIÓ

La comunicació ens acompanya des de l'inici de la vida. Som éssers socials i necessitem comunicar-nos amb les persones que ens envolten, ja sigui de forma virtual o cara a cara. Tenir habilitats comunicatives ens permet relacionar-nos millor amb els altres, amb nosaltres mateixos/es i tenir una major competència per afrontar satisfactòriament diferents situacions, com ara iniciar, mantenir i acabar converses, gestionar conflictes, fer una exposició oral o escrita d'idees, superar una entrevista de feina, etc.







Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia

- Intenteu respondre a partir del coneixement que ja teniu, el vostre bagatge inicial.
- Cerqueu informació mitjançant dispositius electrònics, contrasteu el que ja teniu fet i elaboreu entre tots els membres del grup una resposta conjunta. Recordeu posar la referència de les pàgines on trobeu la informació.
- Poseu en comú amb els altres grups les respostes i apunteu les aportacions que fan els altres i que complementen les del vostre grup.

Exercici 1: La comunicació

1. En grups d'un màxim de quatre persones heu de treballar en equip per poder donar resposta a les diferents preguntes que es plantegen a continuació, però seguint les consignes que teniu al lateral de la pàgina.

- X Què vol dir 'comunicar'?
- X Quins són els elements de la comunicació?
- X De què parlem quan ens referim a llenguatge verbal i no verbal?
- X Quines competències creus que pot tenir una persona amb bones habilitats comunicatives?

Bagatge inicial	Resposta grupal	Aportacions complementàries dels altres grups	Referències

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia



Exercici 1: La comunicació

2. Ara respondreu una qüestió habitual en concursos i tests de tota mena: "Què us emportaríeu a una illa deserta?". Però ho fareu augmentant progressivament el nombre de gent que participa en la resposta i, per tant, en la presa de decisions.

X *De manera individual:* de tots els objectes que et presentem només en pots escollir cinc i els has de deixar marcats amb una creu a la primera columna.

X *Per parelles:* entre les dues persones que integreu la parella, heu de triar quins cinc objectes us emportareu a l'illa i ho heu de deixar apuntat a la segona columna.

X *En grups de mida mitjana:* entre les persones que formeu el grup, heu de triar quins cinc objectes us emportareu a l'illa. Ho marcareu a la tercera columna.

X *Treball en grup gran:* entre les persones que formeu tot el grup classe, heu de triar quins cinc objectes us emportareu a l'illa. Ho marcareu a la quarta columna.

3. Reflexioneu sobre els canvis que han patit les vostres decisions a mesura que anàveu formant part de grups més grans. Per fer-ho, podeu seguir les següents qüestions a mode de guia:

X He respost de la mateixa manera de forma individual?

X Quina és la meva actitud dins d'un grup? Prenc la iniciativa? Exposo els meus arguments?

X Soc de les persones que es deixen emportar per les opinions dels altres?

X Soc capaç d'escoltar i acceptar idees diferents de les meves? Les valoro?

X Has observat diferents maneres de comunicar-se? Podries posar exemples?

Càpsula 4



Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia

Notes

Objecte	La meva decisió	Decisió Grup 1 (2 persones)	Decisió Grups 2 (4-6 persones)	Decisió Grup 3 (<10 persones)
Aigua				
Pa				
Encenedor				
Llumins				
Llanterna				
Manta				
Paraigües				
Barca				
Repel·lent mosquits				
Sabó				
Medicaments				
Navalla				
Llibre				
Cereals				
Paper i bolígraf				
Càmping gas				
Vitamines				
Roba				
Canya de pescar				
Escarpins				
Vestit de bany				
Crema solar				
Llet				
Fruita				

Notes

Exercici 2: Quin és el meu estil comunicatiu?

Els estils comunicatius són diferents formes d'expressió del que volem comunicar, inclouen elements verbals i no verbals que donen significat a cada tipus d'estil. Segurament, en l'exercici anterior ja has pogut observar que les persones tenim diferents estils en la forma de comunicar-nos. A més, aquests poden variar en una mateixa persona en funció de quina sigui la seva situació psíquica i el context en què es desenvolupa l'acció.

Els diferents estils comunicatius

Agressiu	Passiu	Assertiu
Característiques generals		
Defensa els seus drets sense respectar els drets dels altres. > Possibles sentiments: tensió, culpa, solitud, enuig, inferioritat, etc. > Baixa autoestima. > Baixa tolerància a la frustració. > Baix control de les accions.	No es defensen els propis drets. S'anteposen els desitjos dels altres als propis. > Dificultat per expressar les seves opinions i sentiments. > Possibles sentiments: inferioritat, frustració, culpa, insatisfacció, tensió, etc. > Baixa autoestima. > Dificultats per assolir els seus objectius.	És capaç d'expressar el que pensa o sent, transmetent els seus arguments, respectant els drets dels altres i els propis. Sense manipulacions. > Bona autoestima. Autoconfiança. > Se sent satisfet/a i amb autocontrol. > Pren decisions i gestiona conflictes amb empatia.
Creences		
"El que jo pensi o vulgui és més important".	"El que el tu vols o penses és el més important. Si no ho accepto s'ofendrà i em rebutjarà".	"Hem d'intentar comunicar-nos per prendre la millor decisió i que tinguem l'oportunitat d'expressar-nos".

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia

Notes

Exercici 2: Quin és el meu estil comunicatiu?

1. A la fitxa següent heu de formular de manera individual una resposta assertiva, una de passiva i una d'agressiva per a cada situació que se us presenta. Fixeu-vos bé en les característiques de cada estil per elaborar les respostes. Un cop acabat l'exercici individual fixeu-vos en comú amb el grup.

Situació	Resposta	Conseqüència
Has de fer un treball amb un company/a i no ha portat la seva part feta. Et demana si el/la pots ajudar i tu no tens temps.	*Agressiva:*	
	Passiva:	
	Assertiva:	
Un amic o una amiga et diu que no pot venir a la teva festa d'aniversari. A tu et feia molta il·lusió que vingués.	*Agressiva:*	
	Passiva:	
	Assertiva:	
Vas a una ETT i et diuen que fins al mes vinent ja no agafen més currículums.	*Agressiva:*	
	Passiva:	
	Assertiva:	

Notes

Exercici 2: Quin és el meu estil comunicatiu?

Ara us centrareu en l'estil assertiu. Llegiu la informació següent sobre l'afrontament assertiu i les diferents tècniques assertives.

Quins aspectes sap afrontar correctament la persona assertiva?

Sap dir no o mostrar la seva postura cap a alguna cosa

- Manifesta la seva pròpia postura davant d'un tema, petició o demanda.
- Expressa un raonament per a explicar/justificar la seva postura, sentiments o petició.
- Expressa comprensió cap a les postures i els sentiments dels altres.

Sap demanar favors i reacciona davant d'un atac

- Expressa la presència del problema per a poder-lo modificar.
- Sap demanar el que desitja.
- Demana clarificacions si és necessari.

Sap expressar els seus sentiments

- Expressa gratitud, satisfacció, alegria, etc..
- Expressa insatisfacció, dolor, desconcert, etc..

Càpsula 4



Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia

Notes

Exercici 2: Quin és el meu estil comunicatiu?



2. Per grups, heu d'inventar un diàleg amb una resposta assertiva per a cada situació que us plantegem a continuació. Després, feu un *role-playing* per viure en primera persona el vostre diàleg.

X Estàs en una reunió a la feina i, cada cop que intentes parlar, un company/a no t'ha deixat i, a més, quan estaves parlant t'ha interromput.

X Un amic o amiga et demana que l'ajudis a pintar casa seva, però tu vols marxar fora el cap de setmana.

X La teva mare o el teu pare t'han donat massa consells sobre què has de fer i tu consideres que ja ets prou gran per prendre les teves decisions.

X Estàs esperant per pagar al supermercat i una persona passa davant teu sense dir res.

X En una entrevista de feina et fan una pregunta sobre la teva vida personal que no vols respondre.

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia

Exercici 3: Problemes a la xarxa: gestió de conflictes en la comunicació virtual

A causa de la comunicació virtual poden aparèixer una sèrie de conflictes que hem de saber prevenir i, si sorgeixen, gestionar-los adequadament. Les TIC ens han portat noves formes de comunicar-nos mitjançant les xarxes socials i diferents aplicacions de missatgeria instantània, com per exemple el correu electrònic, Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram, etc.

Això ha suposat un abans i un després en les relacions socials, ja que des de diferents dispositius fixos i mòbils podem publicar projectes personals i professionals, presentar la nostra trajectòria formativa i laboral, opinar, parlar de les nostres vacances, d'on hem estat, a on volem anar i també fer d'observadors i "opinadors" del que fan els altres. Aquest innovador marc de relacions també ha donat lloc a un nou espai de conflictes. A continuació en descrivim dos a grans trets:

Intrapersonals

- Amb un mateix/a com a usuari/a: a causa del possible ús desmesurat que en faig i amb relació al temps que inverteixo en aquestes xarxes. Ja fa anys que es va començar a parlar de les addiccions a noves tecnologies com una psicopatologia.
- Problemes de gestió de la informació: la capacitat d'atenció selectiva que provoca el fet de ser *multitasking*, de retruc pot afectar la capacitat d'atenció en una sola tasca. Això es veu reflectit en problemes de concentració, en aprofundiment en la gestió d'informació, en saber discernir notícies vertaderes de falses, etc.

Interpersonals

- Manca d'accés a la informació no verbal i confusió en el missatge. En alguns d'aquests mitjans el principal intercanvi és escrit i pot haver-hi problemes de descontextualització.
- Assetjament a l'altra persona o grups:
  - Suplantació d'identitat.
  - Publicació d'informació privada.
  - Publicació d'insults o altres temàtiques vexatòries.
- Reclam de la immediatesa en les respostes. Volem que l'altre ens doni resposta ràpida i, si no és així, ens pot causar neguit i, fins i tot, ansietat.
- Donar més prioritat al que passa a la xarxa que al que tenim davant. Sovint estem connectats a la xarxa quan estem amb persones de manera presencia.
- L'empremta digital. La informació sobre nosaltres que hi ha a les xarxes és accessible per a altres persones. Tenim una imatge virtual que s'ha de cuidar..

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 1: Actitud, energia i empatia



Exercici 3: Problemes a la xarxa: gestió de conflictes en la comunicació virtual

Què podem fer?

1. Regular el temps que dediquem en aquests espais virtuals. Hi ha algunes aplicacions per al mòbil que et permeten saber quantes vegades el desbloqueges i on passes el temps. Si les proves et sorprendran i t'ajudaran a agafar més consciència del que fas.
2. Intentar gaudir dels moments en què podem comunicar-nos amb els altres de manera no virtual i evitant connectar-nos a les xarxes. Un exemple d'acció per evitar temptacions, en una reunió informal, ja sigui amb amics o família, seria posar tots els dispositius amb accés a la xarxa en una capsa…
3. Pensar abans d'escriure per evitar respostes impulsives i ser conscient de les limitacions comunicatives amb què ens trobem.
4. Si volem escriure a una persona en concret, podem pensar quin tipus de missatge li donaríem si la tinguéssim davant i intentar adaptar-lo.
5. Tenir paciència. A vegades pensem que com que la informació es transmet de forma instantània, la resposta de l'altra persona també ha de ser-ho, i llavors errem.
6. Intentar fer una gestió del conflicte assertiva i, si la situació ho permet, presencial (sempre que coneguem la persona i sigui de confiança).
7. Si ens trobem en un cas d'assetjament, denunciar la situació a la policia.

1. De forma anònima, heu d'escriure en un paper conflictes en les xarxes socials que conegueu, poden ser personals o no. Després, es recolliran els papers i entre tots i totes analitzareu les situacions i intentareu proposar mesures preventives i/o accions assertives per fer front a aquest tipus de conflictes.

Notes

Exercici 1: Un llenguatge adequat

L'adequació és la propietat en la qual l'emissor sap adaptar-se a la situació comunicativa que està experimentant, fent servir un llenguatge que s'adeqüi al context i al que vol transmetre.
Amb l'expressió del llenguatge hem d'estar atents al lèxic, la gramàtica, la sintaxi i adequar el contingut del missatge que volem transmetre. Si el canal és escrit hem de sumar-hi l'ortografia i, si el canal és oral, hem de tenir en compte també elements de la comunicació no verbal, és a dir, què transmetem amb els gestos del cos i amb el llenguatge paraverbal (to de veu, volum, ritme, pauses, etc.).

Un altre aspecte que cal tenir en compte és la coherència del discurs, ja sigui oral o escrit. Es tracta que la informació que comuniquem sigui clara, ben organitzada i no presenti contradiccions.

1. Per parelles, comenteu quines idees us suggereixen les següents frases:

X "L'habilitat per expressar una idea és tan important com la idea en si mateixa" (Aristòtil)

X "Parla amb claredat, esculpeix cada paraula abans de deixar-la anar" (Oliver Wendell Holmes)

X "No es pot improvisar res que no s'hagi preparat" (J. M. Gasalla)

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: La comunicació oral

Notes

Exercici 1: Un llenguatge adequat

2. En la següent graella trobareu una sèrie de missatges, amb el canal, el tipus de receptor i la situació definida. Mantenint les parelles de la sessió anterior, transformeu els missatges per tal que siguin adequats. Quan tingueu acabada aquesta tasca, us tocarà pensar una situació de no adequació del llenguatge i passar-la a la parella del costat perquè la resolgui. Un cop acabada la posareu en comú amb el grup.

Canal	Oral. Presencial.
Receptor	L'encarregada de la botiga on m'acaben de contractar.
Situació	Una companya m'ha avisat perquè vagi al despatx de l'encarregada, ja que vol parlar amb mi després del primer dia de feina.
Diàleg	> Encarregada: —Bona tarda, com ha anat aquest primer dia? > Jo: —Doncs ha estat collonut. No he parat de moure el cul amunt i avall. Quin estrès de feina... Però bé, eh?
Adequació	

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: La comunicació oral

Notes

Exercici 1: Un llenguatge adequat

Canal	Escrit. Whatsapp.
Receptor	Un amic o una amiga.
Situació	Vull proposar a un amic o una amiga quedar per anar al cinema
Diàleg	> Benvolguda Marta, m'agradaria saber si avui a les 19:00 tens disponibilitat per poder anar juntes al cinema a mirar una pel·lícula que sigui del nostre estil. Cordialment, Marc.
Adequació	

Canal	Oral. Per telèfon.
Receptor	Una entrevistadora de feina.
Situació	Concretar dia i hora per a l'entrevista presencial.
Diàleg	> Jo: —Sí? > Entrevistadora: —Bona tarda, que ets el Joaquim? > Jo: —Sí, què vols? > Entrevistadora: —Soc la Luisa, encarregada de la selecció de personal de l'empresa NEUsa. Hem rebut el teu currículum per a l'oferta de mosso de magatzem i m'agradaria concretar dia i hora per poder entrevistar-te en persona. > Jo: —Ostres! Quina alegria que em dones! No paro de repartir CV i no truquen mai. Doncs quan tu vegis podem quedar, total ara no foto res.
Adequació	

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: La comunicació oral

Per saber si estem fent una bona adequació del missatge que volem transmetre, ja sigui oral o escrit, hem de tenir en compte si:

- Comunica el que vol comunicar.
- Té en compte els destinataris.
- Utilitza un vocabulari i registre lingüístic correctes.

Exercici 1: Un llenguatge adequat

3. Inventeu una situació seguint els models anteriors i passeu-la a la parella del costat per tal que prepari l'adequació del missatge:

Canal	
Receptor	
Situació	
Diàleg	
Adequació	

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: La comunicació oral

És important tenir en compte i saber diferenciar quan hem de fer servir un registre formal o un registre informal:

- Registre formal: com el seu nom indica, es fa servir en situacions en les quals es trien els recursos lingüístics per tal de donar resposta a una situació comunicativa concreta. Es caracteritza per l'absència de familiaritat en el tracte. En trobem diferents tipus: tècnic, científic, periodístic, jurídic, publicitari, etc. Per exemple, en una entrevista de feina és habitual fer servir aquest registre.
- Registre no formal: col·loquial, familiar. El registre col·loquial es fa servir en un context familiar, és més espontani. Es dona en converses quotidianes en contextos en els quals tenim prou confiança amb les persones amb què estem.

Exercici 1: Un llenguatge adequat

4. Finalment, practica individualment els registres formals o col·loquials adaptant a cadascun d'ells el que es vol expressar

El que desitjo expressar	Registre informal	Registre formal
Alguna cosa m'ha agradat	Ha estat la bomba!	Ha estat molt enriquidor
Indiferència	Jo passo!	
Cansament		
Salutació		
Incredulitat		
Por		
Preocupació		
Sorpresa		
Disconformitat		
Molèstia		
Simpatia		
Acord		

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia

Claus de *l'elevator pitch* adaptades al nostre propòsit.

- Es tracta d'una presentació personal de, com a màxim, dos minuts.
- Estructura el que vols dir amb un missatge curt, clar i concret, emfatitzant els aspectes que vols que recordin de tu.
- Mostra quines són les teves fortaleses o habilitats clau i quin és el teu valor afegit.
- Assegura't que el que expresses sigui adequat i coherent, sense contradiccions.
- Transmet emocions positives: confiança, seguretat, tranquil·litat, esperança, etc.
- Estigues atent/a al llenguatge no verbal.
- Es recomana practicar-lo molt: davant del mirall, gravant-nos, etc

Exercici 2: Em defineixo: l'exposició oral i escrita en l'àmbit professional

Per programar l'exposició oral farem servir el format *elevator pitch* o discurs de l'ascensor. Aquest tipus de presentació oral generalment s'aplica per explicar d'una forma breu una idea de negoci, una empresa o un projecte a persones que hi puguin estar interessades, però el que farem és adaptar-la a una presentació general nostra, com si responguéssim a una pregunta oberta que ens demana informació sobre nosaltres, com per exemple: "Parli'm de vostè." Això pot passar en una entrevista individual però també en una grupal, on volen avaluar les nostres habilitats comunicatives davant d'altres persones.

Recollint el treball d'introspecció i autoconeixement que has realitzat en les altres càpsules formatives, has de donar resposta a la següent pregunta oberta: "Em pot parlar de vostè?"
Per preparar la resposta a aquesta pregunta pensa en un lloc de feina concret al qual hipotèticament t'has presentat com a candidat i ara estàs en el procés d'entrevista de selecció.

1. Defineix quines competències professionals són necessàries per al lloc de feina que has triat. Pots fer servir les següents pàgines per trobar exemples:

http://w27.bcn.cat/porta22/cat/CercaOcupacional.do

https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socweb/opencms/socweb_ca/ciutadans/orientacioTrobarFeina/coneixer_feines.html

Feina seleccionada

Competències base	
Competències transversals	
Competències tecnicoprofessionals	

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia

Notes

Exercici 2: Em defineixo: l'exposició oral i escrita en l'àmbit professional

2. Recupera el mapa personal de la primera càpsula i el Full de ruta personal. Analitza les teves competències claus, tècniques i reflexiona sobre la teva història formativa i laboral, quines habilitats tens i cerca evidències (exemples reals) de com apliques aquestes competències.

3. Mira com relacionar les teves competències amb les competències que requereix la feina per a la qual estàs preparant el teu discurs, i cerca evidències (exemples reals) de cada competència.

4. Organitza el discurs: estructura per escrit les parts del discurs.

5. Revisa els continguts i assaja. Finalment, fes la presentació davant de la resta dels teus companys i companyes.

X Discurs

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia

Notes

Exercici 2: Em defineixo: l'exposició oral i escrita en l'àmbit professional

6. Avalua les presentacions dels teus companys i companyes després de cada presentació amb l'objectiu de trobar els punts forts i el que cal millorar de la presentació:

Graella d'avaluació

Àrees per avaluar	Nivell d'execució
Estructura > La presentació té parts diferenciades.	
Contingut > Explicació clara de les competències i evidències. > Relaciona competències identificades amb competències requerides per al lloc de feina.	
Coherència > El discurs no presenta contradiccions.	
Adequació llenguatge > El llenguatge és adequat al context.	
Desperta interès > Aconsegueix que es pari atenció.	
Llenguatge no verbal > Llenguatge corporal. > Llenguatge paraverbal.	

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia

Exercici 3: Tinc una entrevista

En aquest apartat treballarem l'entrevista de selecció. Comencem, però, per uns aspectes importants que cal tenir clars i que ens ajudaran a entendre millor tot el procés.

Què és una entrevista de feina?

- Un pas del procés de selecció (generalment, l'últim).
- Preguntes i respostes sobre temes professionals, personals i formatius que possibiliten a l'entrevistador valorar el perfil del candidat per a una feina concreta.

Funcions de l'entrevista

- Tenir més informació, i en primera persona, de la persona candidata.
- Valorar si les característiques de la persona entrevistada s'adeqüen al lloc de feina.
- Donar informació perquè el candidat/a valori si la feina li interessa.

Tipus d'entrevista

- Individual: una sola persona i l'entrevistador/a.
- Grupal: més d'una persona.
- En panel: quan hi ha més d'una persona entrevistadora.

Al llarg de l'entrevista et faran moltes preguntes a les quals has de saber com donar una bona resposta. Aquestes preguntes són de dos tipus, obertes o tancades i et recomanem portar-les preparades i assajar-les.

Per poder analitzar diferents tipus de preguntes en l'entrevista de feina i com donar una resposta adequada, us recomanem aquest document:

http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneixement_22_preguntes_CAT_tcm9-3830.pdf

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia



Exercici 3: Tinc una entrevista

1. Per parelles, teniu cinc minuts per buscar informació i escriure exemples dels següents tipus de preguntes:

> Preguntes tancades:

> Preguntes obertes:

Notes

Exercici 3: Tinc una entrevista

2. Formeu grups de 3 o 4 persones. Imagineu que us truquen per convocar-vos a una entrevista de feina. Heu de descriure quins elements s'han de tenir en compte abans, durant i després de l'entrevista.

Abans de l'entrevista

Durant l'entrevista

Després de l'entrevista

A continuació, visioneu els següents dos vídeos relacionats amb l'entrevista:

https://www.youtube.com/watch?v=NTyAuU-EZFU&list=PL535493028AD170F0&index=8

https://www.youtube.com/watch?v=2Wh4abMoQV8

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia

Notes

Exercici 3: Tinc una entrevista

3. *Role-playing:* de l'entrevistador a l'entrevistat. En aquest últim exercici es tracta de fer un *role-playing* per parelles per posar-nos en el paper de l'entrevistador i l'entrevistat. Per fer-ho, seguiu el següent esquema:

X Cada persona de la parella tria un lloc de feina per al qual vol ser entrevistat, i li fa saber al seu company/a.

X El company/a prepara una oferta de treball fictícia per a aquest lloc de feina seguint el següent esquema:

Lloc de feina que s'ha de cobrir:

Objectius del lloc de treball (què farà)	Responsabilitats (com ho farà)	Requisits (competències requerides)

Jornada		
Salari		
Altres		

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Sessió 2: Actitud, energia i empatia

Notes

Exercici 3: Tinc una entrevista

4. Un cop teniu l'oferta definida, prepareu les preguntes d'una entrevista de feina d'aproximadament uns cinc minuts, enfocada a l'oferta que heu preparat.

5. Intercanvieu les ofertes de manera que cadascú pugui revisar l'oferta que ha preparat el seu company/a per al lloc de feina que un mateix/a ha triat.

6. Prepareu les possibles preguntes que us faran a l'entrevista, tenint en compte el lloc de feina que heu triat i les característiques de l'oferta que us ha fet arribar el vostre company/a.

7. Graveu en vídeo el *role-playing* d'entrevista intercanviant els papers de l'entrevistador/a i entrevistat/da.

8. De manera conjunta, visioneu cada entrevista i avalueu l'execució de l'entrevistat/da.

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

La manera en què ens comuniquem és de gran importància i, en bona mesura, determina com ens veuen els altres.

Hi ha diferents estils comunicatius. Entre aquests, l'estil assertiu permet una millor gestió dels conflictes i unes relacions socials òptimes.

La comunicació virtual pot donar lloc a conflictes que hem d'aprendre a evitar i gestionar.

Hem de vigilar l'expressió del nostre llenguatge i parar atenció tant al context com a l'interlocutor.

És important preparar una entrevista de feina i mantenir una expressió oral correcta, clara i sense contradiccions.

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

DICCIONARI DE COMPE-TÈNCIES TRANSVERSALS



http://mapalaboral.org/files/pdf/diccionari-de-competencies.pdf

ELS ESTILS COMUNICATIUS



https://www.youtube.com/watch?v=lXKmpno5MsE

LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES



http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752_EDI/EDI_1752_M08/web/html/WebContent/u3/a3/continguts.html

LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES



http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752_EDI/EDI_1752_M08/web/html/media/fp_edi_m08_u3_pdfindex.pdf

LA COMUNICACIÓ ORAL



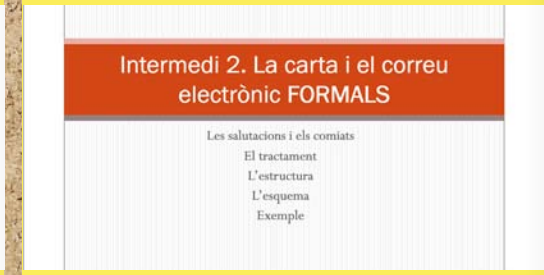
http://www.edebe.com/ciclosformativos/zona-publica/UT02_104490_LA_CEiAC_CAT.pdf

LA COMUNICACIÓ ESCRITA



http://cv.uoc.edu/webapps/UOCScorm/aulas/cursos/UOC/pid_00178324/web/main/materias/PID_00178333-4.pdf

LA COMUNICACIÓ ESCRITA



http://blogs.cpnl.cat/intermediolot/files/2014/09/I2.-U5.-La-carta-i-el-correu-electr%C3%B2nic-formals.pdf

L'ENTREVISTA DE FEINA Competències professionals



http://www.urv.cat/media/upload/arxius/ocupacio-urv/orientacio-professional/1.2_les_competencies_professionals_r.pdf

Càpsula 4

Comunicació i assertivitat

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

L'ENTREVISTA DE FEINA
El procés d'entrevista


Barcelona Activa
Capital humà

Càpsula de coneixement
L'ENTREVISTA DE FEINA

Context

L'entrevista de feina es configura moltes vegades com el moment decisiu dels processos de selecció i, per tant, conèixer en profunditat per a què serveix, les formes que adopta i què valoren les organitzacions quan la realitzen incrementa les possibilitats d'èxit i redueix l'angoixa que suposa enfrontar-se a una situació que per si mateixa ja és incerta.

L'entrevista de feina és més que una conversa sobre la pròpia formació i experiència. Constitueix una eina de venda d'un mateix en la qual es posa en funcionament un mecanisme emocional on juguen un paper clau les habilitats socials i les aptituds personals. La demostració de tenir capacitat per comunicar-se, per gestionar els conflictes, per treballar en equip o de lideratge són, entre d'altres, competències valorades a l'hora de fer una entrevista de feina.

→ http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneixement_Entrevista_Feina_CAT_tcm9-3813.pdf

L'ENTREVISTA DE FEINA
Possibles preguntes


Barcelona Activa
Capital humà

Càpsula de Coneixement
22 PREGUNTES
D'ENTREVISTA DE FEINA

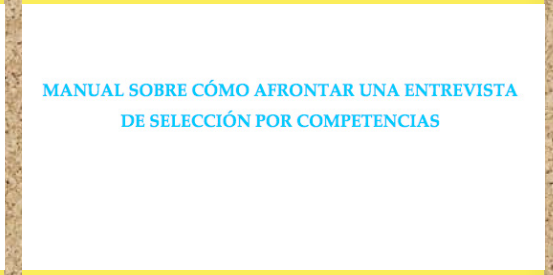
Introducció

L'entrevista de feina és l'última fase del procés de selecció. És un moment clau que no es pot deixar a la improvisació. Has de preparar-te cada entrevista a la que et presentes per:

1. Clarificar què vols emfatitzar de la teva experiència, formació i competències, en funció del lloc de feina al que optes
2. Informar-te sobre l'empresa a la que presentes la teva candidatura, l'àmbit d'activitat i el sector

→ http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneixement_22_preguntes_CAT_tcm9-3830.pdf

L'ENTREVISTA DE FEINA
Manual per afrontar l'entrevista per competències


MANUAL SOBRE CÓMO AFRONTAR UNA ENTREVISTA DE SELECCIÓN POR COMPETENCIAS

→ http://www.facc.info/wp-content/uploads/2015/07/opea_Manual-entrevista-competencias-ifef.pdf

L'ENTREVISTA DE FEINA
Vídeos



→ https://www.youtube.com/playlist?list=PLB1ADD71B18AA9A8B

L'ENTREVISTA DE FEINA
Vídeos



→ https://www.youtube.com/playlist?list=PL535493028AD170F0



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

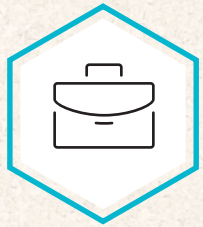

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



EINES

Càpsula 4 | Càpsula 5 | Càpsula 6

Identitat digital i *networking*



Càpsula 5



Identitat digital i *networking*

Autoria: Sergi Martín Cabezas

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Sessió 1: La identitat digital

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Saber què es la identitat digital i com ens pot afectar especialment en la recerca de feina.
- Fer una aproximació a les principals eines i estratègies que poden ajudar-nos a gestionar la nostra reputació en línia.
- Marcar algunes pautes d'actuació per gestionar eficaçment la nostra identitat a la xarxa.

Sessió 2: *Networking offline* i *online:* què és i per a què serveix

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Entendre el concepte de *networking*, tant online com *offline*, i per què és important.
- Assolir una visió propera de les principals xarxes de *networking* professional i aconseguir un nivell de suficiència per crear-hi un perfil i fer-hi les primeres passes.
- Aprendre a gestionar una agenda de contactes i un calendari d'esdeveniments amb eines gratuïtes.

Càpsula 5



Identitat digital i *networking*

Paraules clau

Petjada digital / Privacitat / Xarxes socials / *Networking* / Reputació en línia / Curació de continguts / Gestió de contactes

Interroga't

- X Què són la petjada digital i la reputació en línia?
- X Quines dades comparteixes a internet i qui hi pot tenir accés?
- X Fas servir alguna xarxa social de forma activa en la recerca de feina?
- X Quines eines de planificació i organització coneixes a internet? N'utilitzes alguna?

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

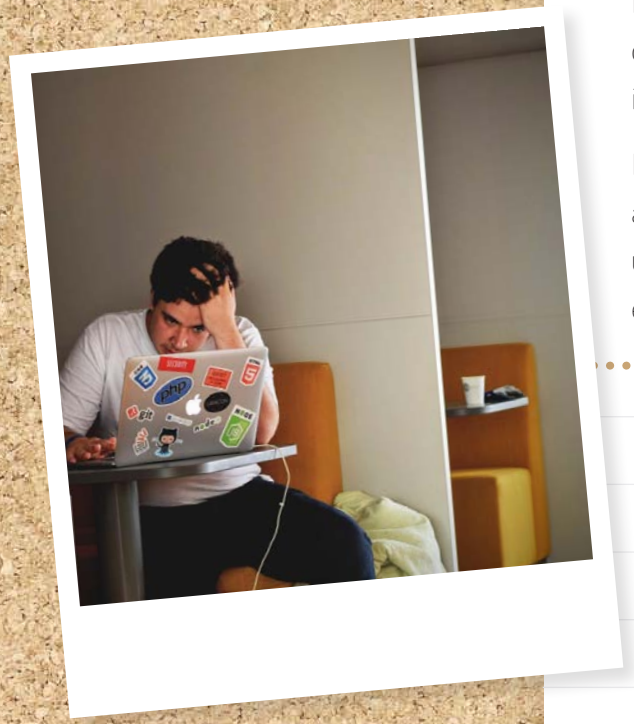
PRESENTACIÓ

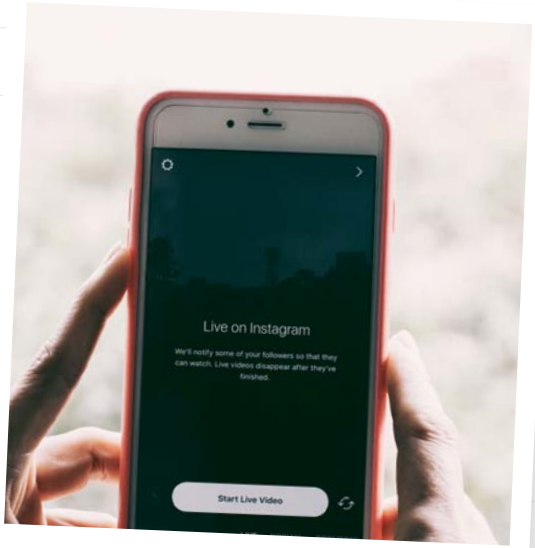
Internet ens dona sovint una falsa sensació d'anonimat i impunitat que ens invita a compartir tot d'elements personals, com ara dades, fotografies, opinions o relacions amb d'altres persones.

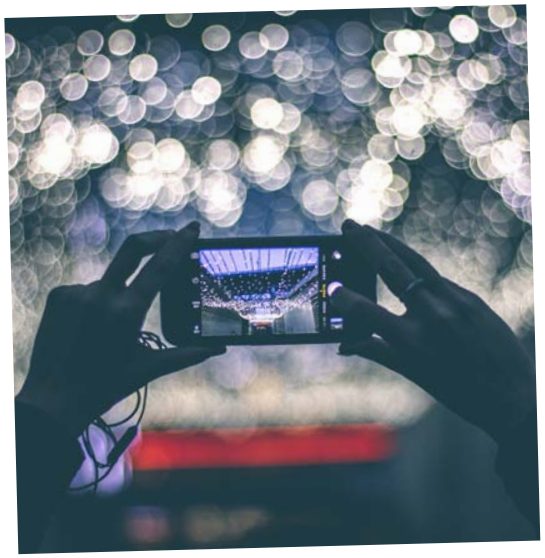
Però aquesta sensació de seguretat sovint no s'ajusta a la realitat: a la xarxa trobem tot tipus de persones i personatges que poden tenir intencions de tota mena i, com no podria ser d'una altra manera, els ocupadors i les empreses també hi tenen accés.

D'altra banda, la xarxa ens proporciona un important ventall d'eines que ens poden facilitar i simplificar la nostra tasca de recerca de feina: comunicar-nos, portar al dia la nostra agenda, tenir endreçats els nostres contactes... Ben utilitzada, internet és una eina impagable.

En aquesta càpsula mirarem d'utilitzar la xarxa tot gestionant correctament la nostra petjada digital i ens aproximarem a la forma d'aprofitar aquestes eines *online* que ens poden ser tan útils i que la tecnologia posa al nostre abast, com utilitzar-les en la nostra recerca de feina i per a la nostra carrera professional, però intentant garantir la nostra intimitat i evitant al màxim possible que les nostres dades a la xarxa puguin malmetre la nostra imatge i els nostres interessos.







Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 1: La identitat digital

Exercici 1: El meu jo en línia

Gairebé tots utilitzem en l'actualitat xarxes socials, blogs i en general recursos *online* en els quals, naturalment, publiquem fotos, vídeos, experiències, sentiments i opinions.

Igualment, quan ens donem d'alta en un recurs o fem una compra per internet, informem de tot un seguit de dades personals que poden ser utilitzades per tercers.

La imatge que deixem a la xarxa és el que dona lloc als conceptes d'identitat i reputació digitals, i fa que diferents persones es facin diferents idees de nosaltres, segons quins d'aquests continguts nostres han vist i en quines circumstàncies.

Observeu el següent vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=F7pYHN9iC9I

1. Què podeu esbrinar de vosaltres mateixos a la xarxa? Cerqueu el vostre nom a internet i empleneu la taula amb la informació que hi trobeu:

Feu una breu descripció de la informació, les dades i el web o xarxa social on heu trobar la informació.

Informació acadèmica	Informació professional	Informació personal (gustos, aficions...)	Dades personals (dades, adreces, número de telèfon...)	Informació a través de terceres persones (a les xarxes socials d'amics o amigues)	Imatges

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 1: La identitat digital



Exercici 1: El meu jo en línia

2. Ja hem comentat que les persones es fan idees diferents de nosaltres associant-nos a la nostra identitat digital, fins i tot encara que aquesta estigui fora de context. A continuació jugarem a un joc: es titula *Què dius de mi?* I amb ell recrearem situacions conflictives que ens podem trobar a les xarxes socials.

- Formeu grups de quatre o cinc membres.
- Cada grup ha de triar un representant, que ha de sortir de l'aula abans de començar la dinàmica. La resta de membres de cada grup ha de seleccionar una de les imatges i l'ha d'assignar al representant del seu grup. El que estem fent és etiquetar el nostre company en una foto en la qual després podrem fer-hi els comentaris que vulguem.
- Un cop seleccionades les imatges, han d'entrar els representants a l'aula i s'han de posar d'esquena a la resta d'alumnes.
- Al darrere de cada participant es posarà la imatge que se li ha adjudicat (on se l'ha "etiquetat") sense que ell mateix la vegi, però sí la resta.
- Cadascú ha d'escriure en un post-it un comentari anònim sobre la foto de cada representant i l'hi enganxarà a l'esquena de manera que no pugui veure'l fins al final.
- Un cop fets tots els comentaris, els representants els mostraran durant una estona a la resta de companys i els llegiran ells mateixos.
- Cada representant explicarà els sentiments i les emocions que ha experimentat a l'hora de rebre els comentaris i la seva opinió personal sobre la imatge que li han adjudicat. Per fer-ho es poden respondre les següents preguntes:

X	Com t'has sentit?

Notes

Exercici 1: El meu jo en línia

X T'ha agradat que els altres poguessin opinar sobre tu?

X Com et sents amb el que han opinat?

X Us ha agradat poder parlar dels altres anònimament?

X Com creieu que s'han sentit els representants?

X Coneixeu situacions a internet en què passen coses similars?

X Creieu que hi ha alguna forma de limitar allò que els altres diuen de nosaltres a internet?

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 1: La identitat digital

Totes les xarxes i recursos *online* següents tenen la possibilitat de decidir quins altres usuaris o grups d'usuaris tenen accés als continguts que hi publiquem: Facebook, Youtube, Google+, Twitter, Instagram, Tumblr, Pinterest, Linkedin, Myspace i Reddit.

Exercici 2: Com tenir cura de la reputació en línia

Hi ha tot un seguit d'eines utilitzades pels professionals i gratuïtes que ens poden ajudar a gestionar la nostra reputació en línia, és a dir, a veure què hi ha a la xarxa sobre nosaltres i qui en parla.

Ara bé, les eines més immediates i sovint més fàcils d'utilitzar són les que proporcionen els propis recursos i xarxes socials que utilitzem.

Tot seguit veurem algunes fórmules molt senzilles per salvaguardar la nostra privacitat i coneixerem Google Alerts, eina que ens permetrà estar assabentats del que internet diu de nosaltres.

1. Juguem una mica a la xarxa: feu 3 grups.

2. Els grups que heu creat tindran els següents noms:

X	Joan Riudellacs Dinou. C. Rieraseca, 13, 25620 Tremp.
X	Anna Macarrone Puig. C. Puigplà, s/n 25620 Tremp.
X	Gemma Dalmau Coliflor. C. Santa Avituallada, 33, 25560 Sort.

3. Navegueu a la pàgina de Google:

http://www.google.es

4. Creeu un compte de Google amb el format primercognom@gmail.com (per exemple: riudellacs@gmail.com). (Com a adreça actual de correu electrònic podeu utilitzar la de qualsevol membre de l'equip. No us preocupeu, la pròxima sessió eliminarem aquests comptes de Google).

5. Afegiu-vos tots els grups mútuament als cercles.

6. Navegueu per les opcions de seguretat i assegureu-vos que ningú més a part dels altres grups de classe pot accedir a veure els vostres perfils.

Notes

Exercici 2: Com tenir cura de la reputació en línia

7. Accediu a l'adreça de Google Alerts:

http://www.google.es/alerts

8. Seguiu les instruccions que dona la pròpia pàgina per crear una alerta per a l'adreça de correu del vostre grup i una altra per al nom.

9. Editeu les alertes un cop creades i exploreu les diferents possibilitats de personalització (llengua, fonts específiques, adreça on s'enviaran els avisos...).

Reflexiona sobre el que hem estat treballant:

X	És imprescindible que qualsevol desconegut tingui accés indiscriminat a tot el teu contingut?
X	Tens control sobre les mencions que de tu es fan a la xarxa?
X	Quin és l'impacte que la teva petjada digital genera sobre la teva reputació personal i quina lectura podria fer-ne un ocupador?

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 1: La identitat digital

Notes

Exercici 3: Tu ets el primer garant de la teva identitat digital

Hem vist, a les anteriors activitats, algunes eines i utilitats per gestionar la nostra identitat digital.

Ara bé, sens dubte, l'eina més important per a la gestió eficaç de la identitat digital la tenim al nostre abast de forma encara més directa. Es tracta, simplement, d'aplicar una sèrie de pautes gràcies a les quals no haurem d'estar permanentment pendents de què es fa de la nostra petjada digital i com afecta la nostra reputació.

L'anomenada *netiqueta* són les bones maneres a la xarxa o com comunicar-se sense oblidar certes formes:

- Pensa sempre abans de prémer *intro*.
- No escriguis online el que no diries cara a cara.
- Si veus un amic d'internet cara a cara, t'avergonyiries d'algunes de les teves coses que ha pogut veure a la xarxa?
- El que publiques no té el mateix context que la vida real, ni entonació ni expressió facial: estàs segur/a que s'entendrà el que vols transmetre?
- El que no fa gràcia a la vida real no fa gràcia a internet.
- Els comentaris que atempten contra els drets d'altres persones mai no són correctes en cap mitjà i, a la llarga, sempre acaben portant problemes.
- Segueix sempre les normes de la xarxa en la qual publiques.
- Deixaries que allò que publiques ho veiessin els teus amics a la vida real? I els teus pares?I els teus veïns? I el cap de recursos humans de l'empresa on esperes trobar feina?
- Què diu de tu la teva adreça de correu? Adreces com "elnenmaco@…", "lamesrossa@…" o "bugaferoz" no acostumen a donar una bona imatge de cara als ocupadors.
- Si tu fossis el cap d'una empresa, quina impressió et causaria la teva pròpia identitat digital?

Notes

Exercici 3: Tu ets el primer garant de la teva identitat digital

La següent activitat funciona de manera molt simple:

1. Formeu ara grups de 4 persones i debateu quines són les pautes i les normes d'actuació que hauríeu de tenir en compte a l'hora de pujar les vostres publicacions a internet.

2. Nomeneu un/a portaveu de cada grup i feu un llistat consensuat del protocol que seguireu a partir d'ara per tal que la identitat digital de cadascú romangui positiva.

3. Finalment, cada portaveu ha d'explicar el protocol del seu grup a la resta i posar en comú les vostres opinions respecte dels diferents protocols.

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 2: *Networking offline* i *online:* què és i per a què serveix





Exercici 1: El *networking*

Des del naixement de les societats humanes, les xarxes personals i professionals han servit a les persones per ajudar a trobar feina o millorar la seva situació, per aconseguir un cop de mà en un moment complicat...
Internet ens facilita ampliar i reforçar les nostres relacions socials amb un bon nombre de xarxes socials, algunes de les quals han anat prenent un caire més lúdic, d'altres un caràcter més artístic, d'altres més professionals o educatives, i així successivament.

Entre tot aquest ventall de xarxes, en trobem també algunes amb marcat caràcter professional, que podríem dividir en dos tipus: les eines *content curator* i les xarxes socials professionals.

Les primeres poden ser molt eficaces amb dues finalitats: d'una banda, les eines de curació de continguts ens ajuden a estar actualitzats amb els coneixements del tema o els temes del nostre interès i, de l'altra, són un aparador davant la xarxa del nostre domini i interès sobre aquell o aquells temes determinats.

A l'apartat de recursos en línia trobarem l'adreça d'algunes de les més utilitzades.

En aquesta activitat us fareu una idea més clara de com funcionen les xarxes professionals i la curació de continguts.

1. Dividiu-vos en els tres grups de l'última sessió.

Per a aquesta activitat, canviareu els noms dels grups, que seran:

X	Penya ciclista BTT dels Pallars.
X	Agrupació sardanista Pallarès.
X	Colla castellera dels Xiquets dels Pallars.



Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 2: *Networking offline* i *online:* què és i per a què serveix

De cada activitat n'haurem de recollir les dades bàsiques (lloc, data de celebració...) i alguna imatge il·lustrativa. Cal fer-ho de forma atractiva, haureu de presentar-ho als altres grups i heu de quedar com uns entesos en la matèria!

Exercici 1: El *networking*

2. Cadascun dels grups ha de cercar a internet totes les activitats, xerrades, aplecs, sortides, etc. que es realitzaran a Catalunya durant el proper mes, relacionades amb la temàtica del grup. Per fer-ho podeu utilitzar les eines de curació de continguts que trobareu als recursos o d'altres, com les llistes de Twitter o els *newsletters* que fan les diferents entitats, empreses, etc.

3. En un document de text, feu un recull, en forma de diari, revista o fullet, de les activitats que heu recollit.

4. El portaveu de cada grup presentarà cadascun dels tres treballs, quines eines ha utilitzat en la cerca d'informació i entre tots votareu quin és el grup més professional en la seva matèria.

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 2: *Networking offline* i *online:* què és i per a què serveix

Navegueu fins a la pàgina següent i apliqueu els consells que siguin oportuns al perfil que esteu creant. La resta de consells, teniu-los ben en compte quan creeu el vostre perfil real.

http://www.citapreviainem.es/encontrar-trabajo-linkedin-consejos/

Exercici 2: Xarxes a la vida professional

Pel que fa a les xarxes socials amb finalitats professionals, n'hi ha un ampli ventall, tant de genèriques (apleguen persones i empreses de qualsevol sector, per exemple, Xing) com de sectorials (són xarxes que apleguen professionals d'un sector determinat, per exemple, Byte PR, per a professionals de la comunicació i el màrqueting).

Però, sens dubte, la xarxa professional que hem de considerar més important i que, per damunt de tot, pot ajudar-te de forma eficaç a fer contactes encaminats a trobar feina, és Linkedin.

Dediqueu uns minuts a navegar per les possibilitats d'aquesta xarxa social per obtenir una primera aproximació que ens pugui ajudar a l'hora de crear-hi un perfil i la nostra xarxa d'interès.

1. Encara fent servir els mateixos grups i les mateixes dades que als exercicis anteriors, creeu cada grup un compte a Linkedin.
Per fer-ho, només cal que navegueu fins a la pàgina d'aquesta xarxa social, que és la següent:

https://es.linkedin.com

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Sessió 2: *Networking offline* i *online:* què és i per a què serveix

Notes

Exercici 3: Una cerca efectiva

Una de les tasques que poden resultar tan complicades com importants en el dia a dia de la recerca de feina és organitzar-se i planificar-se.

Que no ens perdem cap esdeveniment per manca de planificació i que tinguem a mà, en un sol lloc, les dades de contacte de les persones i empreses amb qui ens volem de comunicar, és bàsic i vital.

Naturalment, internet ofereix la possibilitat de tenir aquestes dades al dia. En aquesta activitat veurem com aprofitar les eines gratuïtes de Google amb aquesta finalitat.

Tot i que a la xarxa hi ha un munt de recursos que et poden ajudar a planificar-te, per la seva popularitat i pel fet que pràcticament s'han arribat a convertir en un estàndard, tornarem a recórrer a Google.

Creació i gestió de contactes

1. Torneu a fer els grups amb els quals vau crear els comptes de Google a la sessió anterior.
2. Aneu a la pàgina Google Contacts: http://contacts.google.com.
3. A la part inferior dreta de la pantalla teniu un botó per afegir nous contactes. Premeu-lo.
4. Veureu que, a mesura que aneu teclejant el nom d'un nou contacte, la pròpia aplicació us suggereix persones per afegir. Doneu d'alta els perfils dels grups dels vostres companys.
5. Fixeu-vos que, a la part de sota dels camps bàsics, trobeu el botó "Mostra tots els camps". Premeu-lo i navegueu fins als últims camps.
6. Aquí hi trobeu dos camps molt importants: "Notes" i "Camp personalitzat". Aquests dos camps ens seran molt útils per tenir en compte relacions entre persones, plans d'actuació amb empreses o contactes interessants.
7. Veieu que els contactes també poden agrupar-se. Podeu definir un grup per a contactes personals, un altre per a empreses amb qui ja heu mantingut contacte i un altre per a empreses amb les quals voleu contactar en un futur, per exemple.
8. Creeu com a contactes els grups dels vostres companys.

Notes

Exercici 3: Una cerca efectiva

Creació d'un calendari d'esdeveniments

1. A la mateixa pàgina de contactes, a la part superior dreta, feu clic sobre la icona dels quadradets per tal de tenir accés a la resta d'aplicacions de Google.
2. Premeu la icona de "Calendar".
3. La vista que ens presenta de forma determinada és la de la setmana. Això podem canviar-ho molt fàcilment amb les opcions de vista de la part superior dreta.
4. Crear un esdeveniment és ben fàcil: només cal que feu clic a l'hora que toca.
5. Sense sortir del calendari, creeu els esdeveniments que vàreu recopilar la sessió anterior.
6. Convideu a aquests esdeveniments els altres grups de la classe.
7. Pareu atenció al fet que podeu crear diversos calendaris (menú de l'esquerra, desplegable "Els meus calendaris", "Crear un calendari nou") i assignar diferents colors per distingir les entrades a primer cop d'ull. Per exemple, un per a activitats particulars i un altre per a esdeveniments professionals.

Un cop hagueu explorat les possibilitats d'aquests dos recursos, no us descuideu un detall importantíssim: eliminau els comptes de Linkedin i de Google que heu estat fent servir per a les activitats. Assegureu-vos que tota la petjada digital d'aquestes persones fictícies queda eliminada d'internet.

Càpsula 5



Identitat digital i *networking*

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

La reputació digital és la idea que terceres persones es fan de tu quan fan una cerca del teu nom a internet.

És imprescindible gestionar convenientment la petjada digital, que és la que acaba configurant la reputació en línia.

El *networking* és l'activitat mitjançant la qual les persones es relacionen entre sí a partir de determinats interessos comuns per a beneficiar-se'n mútuament.

Les xarxes socials són una eina de *networking* molt important a l'hora de cercar feina.

Càpsula 5

Identitat digital i *networking*

Recursos

Com hem anat esmentant durant aquestes sessions, a més de les eines i els recursos que hem vist directament, la xarxa ens proporciona moltes altres possibilitats interessants. A continuació teniu una llista perquè pugueu explorar-ne algunes, així com algunes adreces que amplien les nocions que hem estat tractant aquests dos últims dies.

PETJADA DIGITAL



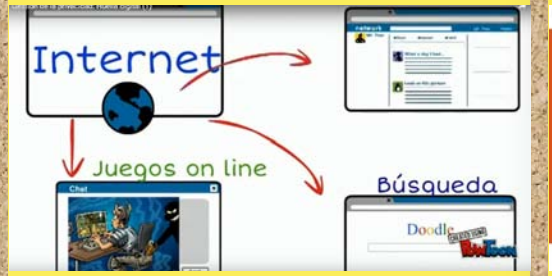
→ http://internetsegura.cat/petjada-digital-rastre-internet/

PETJADA DIGITAL



→ https://www.internetsociety.org/es/tu-huella-digital

PETJADA DIGITAL



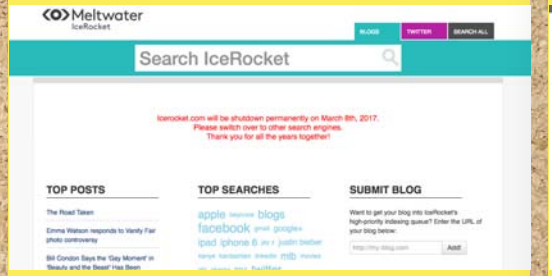
→ https://youtu.be/jH5iMgLFigw

GESTIÓ DE LA REPUTACIÓ EN LÍNIA



→ http://www.twazzup.com

GESTIÓ DE LA REPUTACIÓ EN LÍNIA



→ http://www.icerocket.com

GESTIÓ DE LA REPUTACIÓ EN LÍNIA



→ https://webmaster-es.googleblog.com/2009/11/gestiona-tu-reputacion-online-en-los.html

XARXES SOCIALS PROFESSIONALS



→ http://www.xing.com

XARXES SOCIALS PROFESSIONALS

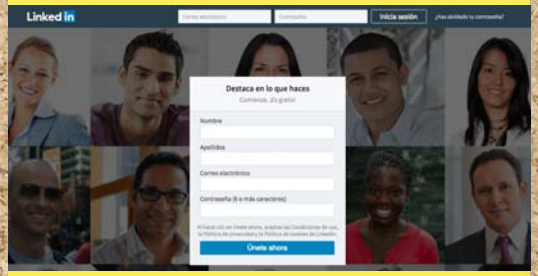


→ http://es.viadeo.com/es

Recursos

Com hem anat esmentant durant aquestes sessions, a més de les eines i els recursos que hem vist directament, la xarxa ens proporciona moltes altres possibilitats interessants. A continuació teniu una llista perquè pugueu explorar-ne algunes, així com algunes adreces que amplien les nocions que hem estat tractant aquests dos últims dies.

XARXES SOCIALS PROFESSIONALS



→ https://www.linkedin.com

CONTENT CURATION (curació de continguts)



→ http://www.scoop.it

CONTENT CURATION (curació de continguts)



→ http://paper.li/



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

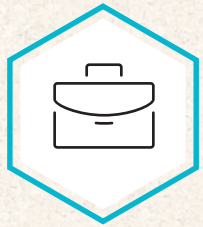

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



EINES

Càpsula 4 | Càpsula 5 | Càpsula 6

Eines TIC



Càpsula 6



Eines TIC

Autoria: Eduxarxa
Coordinació editorial: Eduxarxa
Corrección: Textos BCN
Maquetació: Intipixel

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Familiaritzar-se amb l'ús de les TIC per desenvolupar tasques professionals.
- Valorar l'adequació de l'ús personal de cada eina utilitzada a partir de les pròpies necessitats i les del grup de treball.
- Posar en pràctica les principals eines TIC existents per a l'autoorganització individual i per al treball col·laboratiu.

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Valorar l'adequació de l'ús personal de cada eina utilitzada a partir de les pròpies necessitats i les del grup de treball.
- Posar en pràctica les principals eines TIC existents per l'autoorganització individual i per al treball col·laboratiu.
- Organitzar un grup de treball a distància amb l'ús d'eines de treball col·laboratiu.

Càpsula 6



Eines TIC

Paraules clau

Eines / Col·laboració / TIC / Organització / Xarxa / Núvol

X Podem millorar la nostra organització personal amb aplicacions que trobem a internet?

X És possible organitzar el treball d'una oficina amb tots els seus membres treballant des de pobles diferents?

X Faciliten realment les nostres tasques, les aplicacions digitals?

X Qui defineix per a què serveix una aplicació?

Interroga't

X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 6

Eines TIC

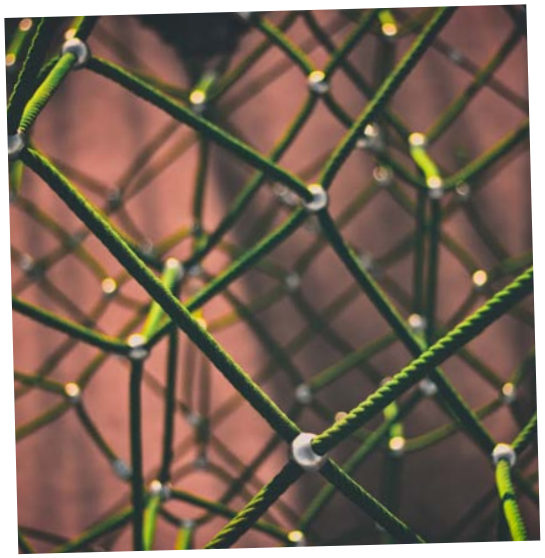
PRESENTACIÓ

Es parla de web 2.0, d'eines 2.0, d'aplicacions 2.0... però què vol dir, aquest *2.0*? El 2.0 indica que les aplicacions i webs que el duen tenen un seguit de característiques que les distingeix de les anteriors: faciliten la multidireccionalitat (tothom pot crear i tothom pot rebre creacions), són col·laboratives (ens permeten trobar gent amb els mateixos interessos allà on siguin i treballar plegats), són compartides (els coneixements, les creacions i les experiències són oberts) i faciliten la creativitat (hi ha moltes eines que ens faciliten elaborar presentacions, infografies, webs, àudio...).

Són aplicacions que han nascut, estan dissenyades i tenen com a base del seu funcionament internet. I com tot el que té a veure amb la xarxa, la velocitat d'aparició, tancament o canvi d'aquestes aplicacions és molt ràpida. Així doncs, segurament aquestes aplicacions ja hauran canviat significativament abans que les puguem dominar amb expertesa. Sempre serem uns principiants, així que el que hem d'aprendre és a ser principiants competents. És per això que aquesta càpsula la dedicarem a descobrir com funcionen i quines tasques ens poden ajudar a fer, tant a escala individual com d'equip. Però, sobretot, treballarem com valorar-les i adaptar-nos al seu funcionament.







Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Exercici 1: Eines i tasques

A la xarxa hi ha un munt d'eines digitals i aplicacions per a qualsevol tasca que ens puguem imaginar, i no paren d'aparèixer-ne de noves amb noves funcions i característiques. Totes tenen en comú que intenten facilitar-nos la gestió de tasques habituals, tant a la nostra vida personal com a la professional. Així que per a les tasques més habituals en qualsevol professió ja podem trobar una gran quantitat d'aplicacions i solucions digitals, moltes d'elles gratuïtes i de fàcil accés. Coneixent eines que cobreixin tot l'espectre de funcionalitats, podem revisar-les i finalment fer-ne un pla d'ús personal per a la nostra tasca professional.

1. Abans de res, dedica 2 minuts a pensar quines tasques relacionades amb l'organització, gestió o informació individuals són necessàries per a la teva activitat professional, i escriu-les:

2. Ajunteu-vos en grups de 4 o 5 persones. Feu una llista d'aplicacions existents a la xarxa en aquest moment que realitzin les següents funcions:

Escriptori virtual	Calendari virtual	Gestor de notes	Emmagatzematge a la xarxa	Marcadors socials	Lectors d'RSS	Alertes de seguiment de continguts
Igual que l'escriptori del sistema operatiu, agrupa aplicacions per a diferents tasques en una sola pantalla.	Ens permet mantenir l'agenda personal però també organitzar horaris compartits amb altres persones.	Ens permet prendre notes de tot tipus, incloent llistes, imatges o recordatoris, i compartir-les.	Ens permet emmagatzemar contingut 'al núvol' i compartir-lo.	Permet emmagatzemar, classificar i compartir enllaços a continguts de la web.	Agregadors que ens permeten consultar en un mateix lloc el contingut de webs de notícies, blogs o podcasts.	Monitoritzen la web i ens avisen quan apareix o es modifica contingut amb les paraules clau triades.

Partiu de l'experiència personal que teniu entre tot el grup i de les eines que heu fet servir o feu servir habitualment per a cadascuna d'aquestes tasques. Per completar la llista heu de tenir com a mínim una aplicació per a cada tasca, però procureu tenir-ne més!

Càpsula 6



Eines TIC

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Notes

Exercici 1: Eines i tasques



3. Una vegada tingueu la llista feta, compartiu-la amb altres grups. Cada membre del grup ha de presentar una aplicació tot dient-ne el nom i fent una petita descripció del que és i el que fa. Si hi ha diferents eines del mateix tipus, procureu explicar si fan alguna cosa diferent.



4. Quan acabeu la posada en comú, responeu oralment les següents preguntes:

- X Ha coincidit alguna aplicació entre els diferents grups? Si és així, quina o quines són les més habituals?
- X Coneixíeu moltes de les aplicacions aparegudes a les llistes?

Càpsula 6



Eines TIC

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Notes

Exercici 2: Provant les eines



Ja tenim el titular de com funcionen totes aquestes eines, però fins que no les haguem provat no sabrem si el seu funcionament ens és útil. Una eina ens serà útil si s'adapta a les tecnologies de què disposem, si ens és pràctica i si resol les nostres necessitats. Per tant, només sabrem que ens va bé si la provem.

Així doncs, proveu les diferents aplicacions que heu llistat en l'activitat anterior fent servir un ordinador o una tauleta. Segurament amb un compte de Gmail podreu accedir a la majoria d'aplicacions.

1. Per posar en pràctica el funcionament de les diferents eines de manera organitzada, podeu fer una ronda de presentacions en què cada aplicació la presenti qui l'hagi fet servir de manera més habitual. Si ningú la fa servir, el formador/a en pot fer la presentació. També teniu un seguit de tutorials a l'apartat de recursos de la càpsula.

2. Després de la presentació de cada aplicació, tindreu una estona per entrar-hi i provar algunes de les seves prestacions. Per tal de poder-les fer servir, serà molt important que els trobeu un sentit a l'hora d'organitzar la vostra activitat i que no us suposin un afegit de feina, sinó una ajuda. Per això, mentre les utilitzeu aneu analitzant i comentant en comú si us hi trobeu còmodes, si us agraden i si les trobeu útils. Fixeu-vos també en si hi ha alguna aplicació amb alguna funcionalitat que us resulti especialment útil, i apunteu el que us sembli més rellevant a continuació.

Aplicació	Comentaris



Eines TIC

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Notes

Exercici 3: Quines eines faré servir jo?

Una vegada ja estem familiaritzats amb el funcionament bàsic d'aquestes eines és important que les adaptem a la nostra activitat. Un dels avantatges que tenen és que tot i tenir un funcionament bàsic, es poden fer servir de moltes maneres diferents. Només cal posar-hi imaginació, creativitat i les necessitats de cadascú.

A més, cada persona té gustos i costums diferents, i cada professió té necessitats diferents per cobrir. Per això, les eines que utilitzareu seran diferents per a cadascú i, per tant, el pla per a l'ús de totes aquestes eines en l'àmbit professional o educatiu serà individual i personal.

Després d'haver-les utilitzat durant l'activitat anterior és el moment de fer una valoració individual i particular de les eines que heu fet servir. Aquesta serà clau per tal de poder-vos dissenyar el vostre pla d'ús professional i educatiu d'eines TIC.

1. Per a cadascuna de les aplicacions usades, responeu de manera individual a les següents preguntes.

X	M'ha semblat útil?
X	Em sembla senzilla d'usar?
X	Em veig usant-la durant un temps prolongat?
X	Té alguna funcionalitat especialment interessant per a mi?

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Per a cadascuna d'elles, valoreu quin recurs dels presentats fareu servir: podeu usar l'aplicació que està pensada per a aquesta finalitat, una adaptació d'alguna altra eina que hàgiu vist en un company/a o que hàgiu trobat per iniciativa pròpia o algun altre recurs que utilitzeu de manera habitual. Us pot interessar fer servir la mateixa eina per a més d'una tasca. Intenteu que algunes de les aplicacions treballades quedin incloses al vostre pla.

Exercici 3: Quines eines faré servir jo?

2. Amb aquesta revisió de les eines ja podeu dissenyar el vostre pla d'ús de manera senzilla. Per fer-ho, individualment, creareu un llistat amb diferents aspectes que cal tenir en compte de cara a l'organització de qualsevol tasca professional: la llista que hi ha a continuació té 6 aspectes. Hi podeu afegir, a més, alguna de les tasques que heu apuntat a la primera pàgina d'aquesta sessió i que no quedi coberta pels aspectes proposats.

Tasca	Importància de la tasca	Eina	Adequació de l'eina	Valoració
Tenir a mà les eines que fem servir de manera més habitual.				
Organitzar l'agenda.				
Organitzar les tasques que s'han de fer.				
Recopilar aquelles informacions i arxius que volem tenir sempre a mà.				
Recopilar aquelles pàgines web que ens interessi tenir sempre a l'abast.				

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 1: Una eina per a cada tasca... o no!

Notes

Exercici 3: Quines eines faré servir jo?

Tasca	Importància de la tasca	Eina	Adequació de l'eina	Valoració
Estar al dia de les notícies i publicacions que fan diaris o pàgines web que publiquen ofertes, actualitzen informació sobre temes dels quals hem d'estar al dia, etc.				

Al cap d'unes setmanes, podreu avaluar si el pla que heu traçat funciona o no i fer-ne modificacions. També podeu considerar aquelles accions que vau pensar que podríeu fer sense problemes i que us està costant de fer, o viceversa, aquelles que heu fet sense pensar que faríeu, de manera inesperada.

Per últim, no oblideu plasmar allò que heu après i com podeu millorar les vostres competències TIC al full de ruta personal.

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Exercici 1: Eines? Quines eines?

El web 2.0 proporciona nombroses eines útils per a l'ús individual, tant personal com professional. Però una de les característiques del 2.0 és que les aplicacions d'internet són una gran eina per poder treballar de manera col·laborativa, fins i tot amb gent que tinguem lluny físicament. Ens centrarem ara en totes aquelles eines que serveixen per organitzar el treball d'un grup de gent a l'hora de construir i mantenir un projecte professional. Moltes d'aquestes eines ens poden ser conegudes en un context personal, però es tracta de traslladar-ne l'ús al context professional.

1. Ajunteu-vos en grups de 4 o 5 persones. Feu una llista d'aplicacions existents a la xarxa en aquest moment que realitzin les següents funcions:

Comunicació entre persones físicament allunyades.	Trobades i reunions a distància.	Redacció de documents, fulls de càlcul, elaboració de presentacions.	Recull d'opinions i enquestes.	Trobar dates per quedar.	Organitzar i distribuir tasques entre diverses persones.

Partiu de l'experiència personal que teniu entre tot el grup i de les eines que heu fet servir o feu servir habitualment per a cadascuna d'aquestes tasques.

Càpsula 6



Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Notes

Exercici 1: Eines? Quines eines?



2. Un cop tingueu la llista feta, compartiu-la amb altres grups. L'objectiu serà acabar de completar-la fins a tenir, com a mínim, una aplicació per cada eina. Cada membre del grup que presenti una aplicació n'ha de dir el nom i una petita descripció del que és.

3. En acabar de posar-les en comú, heu de tenir una llista de, com a mínim, una aplicació per a cadascuna de les funcions que teniu al punt 1.

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Notes

Exercici 2: Simulacre d'equip

Les eines més adequades per al treball col·laboratiu depenen molt de quin és el projecte en què s'està treballant i de com es distribueix la feina entre les persones de l'equip. A més, és essencial saber trobar les eines adequades quan sorgeix una necessitat, o adaptar les que ja s'estan fent servir. Per això a continuació imaginarem que formem part d'un equip professional en què els membres es troben separats físicament, i buscarem les eines adequades per a les nostres necessitats.

1. El vostre equip professional és el mateix grup amb què heu realitzat l'exercici 1. Primer, escolliu una activitat professional que podríeu desenvolupar que sigui del sector turístic o agroalimentari.

2. Definiu les característiques que tindrà el vostre projecte professional i el rol que tindrà cadascú en el grup. Segons els rols que us heu assignat repartiu-vos les responsabilitats de les diferents tasques que s'han de mencionat en l'exercici 1, així com algunes tasques pròpies de l'activitat que heu triat.

Nom del projecte				
Activitat econòmica				
Altra informació sobre el projecte				
Rols de l'equip				
Nom membre 1:	**Nom membre 2:**	Nom membre 3:	Nom membre 4:	Nom membre 5:
Funcions:	**Funcions:**	**Funcions:**	**Funcions:**	**Funcions:**

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Notes

Exercici 2: Simulacre d'equip

3. Segons la responsabilitat que tingueu, feu un breu pla d'organització de la tasca que us correspon (quines eines fareu servir, com ho coordinareu amb la resta de l'equip...) i anoteu-ho a continuació.

Després, poseu en comú amb l'equip quina serà la metodologia de treball en cadascuna de les tasques i en la coordinació de l'equip.

4. A partir d'aquest moment, treballeu a distància i, per tant, només podeu parlar mitjançant els canals TIC que heu establert. Heu de realitzar les següents tasques:

- X Acordar la data per a tres reunions de coordinació durant el proper mes i fixar-la a les agendes de cada membre de l'equip.
- X Recollir les respostes d'una enquesta entre l'equip, sobre quines preferències tenen a l'hora de triar local.
- X Elaborar, entre tots, un document d'una pàgina de presentació del vostre projecte o una presentació en format PowerPoint.
- X Si heu inclòs a les vostres funcions tasques pròpies de l'activitat professional del projecte, també heu de dur-les a terme, en la mesura que sigui possible en aquest entorn simulat.

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Notes

Exercici 2: Simulacre d'equip

5. Un cops assolits els objectius, comenteu quins problemes us heu trobat. Alguna tasca ha quedat sense realitzar? Heu triat les eines més adequades? Què podríeu millorar?

Tasca	Problemes, possibles millores i altres comentaris

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Notes

Exercici 3: Col·laboració a la meva professió

Ara que ens hem familiaritzat amb l'ús de les eines de treball col·laboratiu en un entorn fictici, arriba l'hora de pensar com aquesta feina col·laborativa s'aplica a les nostres tasques professionals i educatives, i fer un pla, tot preveient quines seran les nostres necessitats i els nostres usos.

1. Fes una llista de tasques que cal fer en equip en la teva activitat professional i que es puguin fer a distància. Procura que apareguin algunes de les que ja has vist en apartats anteriors, però també alguna que sigui més específica del teu cas (encara que se solapi amb les anteriors):

Càpsula 6

Eines TIC

Sessió 2: Eines 2.0 per al treball col·laboratiu

Si ja tens un equip amb qui et vulguis organitzar, procura tenir-lo en compte a l'hora de traçar el pla. Si no, tingues present que aquesta proposta no la podràs fer servir exactament així: en treballar amb eines web col·laboratives és important acordar-ne l'ús amb els companys, per tal que tothom se senti còmode fent-les servir.

Exercici 3: Col·laboració a la meva professió

2. Ara, configura el teu pla d'ús. Torna a llistar les tasques que acabes de pensar, però ara tria quina eina faràs servir per realitzar-les, i també els avantatges i inconvenients de l'eina (que poden incloure criteris subjectius!). És útil tenir-los clars per poder explicar-los als companys amb qui treballem a distància i per buscar alternatives si descobríssim, amb l'ús, que no ens van bé.

Tasca	Eina	Avantatges	Inconvenients

Igual que a la primera sessió, no oblidis reflectir les teves habilitats amb les TIC al full de ruta personal.

Càpsula 6

Eines TIC

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

Les eines 2.0 faciliten la multidireccionalitat, són compartides entre els seus usuaris i faciliten la creativitat.

Les eines TIC estan en evolució constant. Més que aprendre el seu funcionament com a experts hem de conèixer les seves funcions i els seus usos i saber adaptar-nos-hi.

Internet és el context natural de les eines 2.0, que permeten el treball col·laboratiu en xarxa.

Les eines 2.0 serveixen per organitzar el treball i fer bona part de les tasques d'un projecte professional.

Càpsula 6

Eines TIC

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

CATÀLEG D'EINES TIC



http://creatic.innova.unia.es

ACREDITACIÓ DE COMPETÈNCIES



acticweb.gencat.cat/

TELECENTRE DEL PALLARS SOBIRÀ



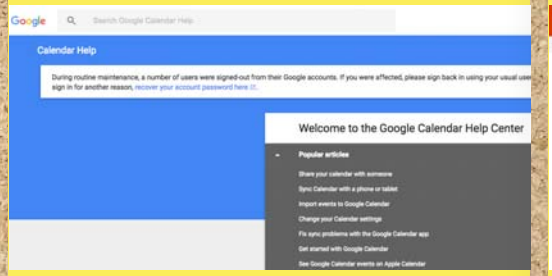
http://fempirineu.cat/telecentre-del-pallars-sobira

SUPORT DE SYMBALOO



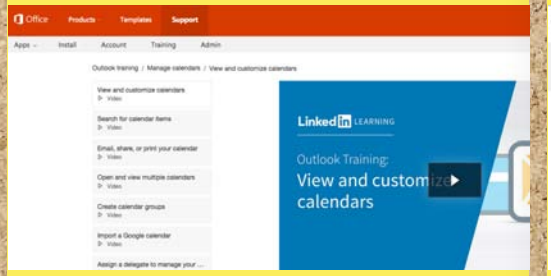
http://en.support.symbaloo.com/

SUPORT DE GOOGLE CALENDAR



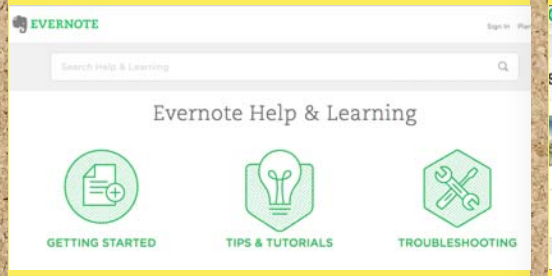
https://support.google.com/calendar/?hl=en

SUPORT DE CALENDAR OUTLOOK



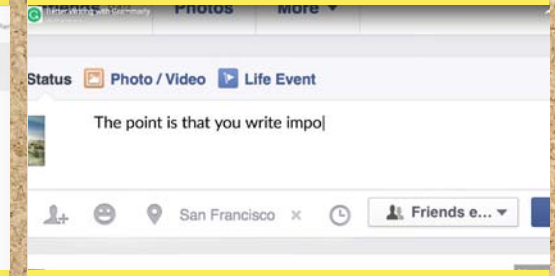
https://support.office.com/en-us/article/Set-up-calendars-946d27fa-7463-4cbb-8bef-ad4cbcc7a671

SUPORT DE EVERNOTE



https://help.evernote.com/hc/en-us

SUPORT DE DIFERENTS USOS D'EVERNOTE

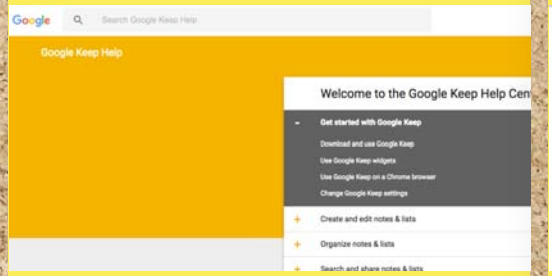


https://www.youtube.com/watch?v=FqyXXBmpzVk

Recursos

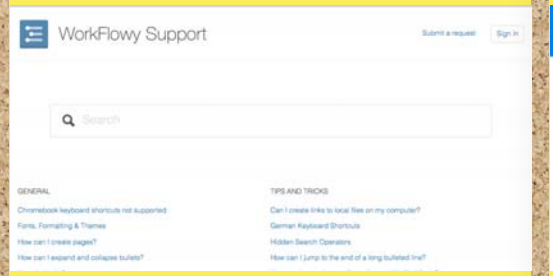
No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

SUPORT DE GOOGLE KEEP



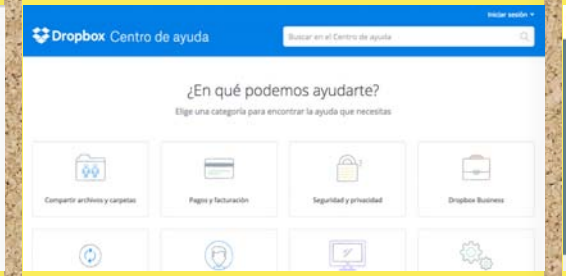
https://support.google.com/keep

SUPORT DE WORKFLOWY



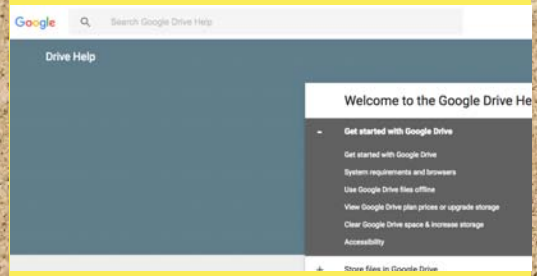
https://workflowy.zendesk.com/hc/en-us

SUPORT DE DROPBOX



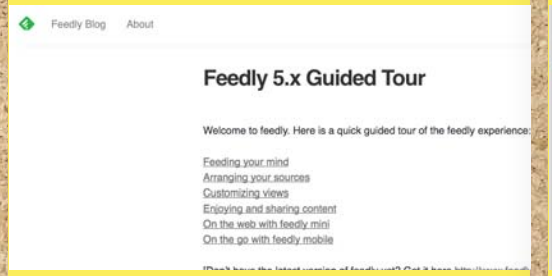
https://www.dropbox.com/help

SUPORT DE GOOGLE DRIVE



https://support.google.com/drive/?hl=encom/

SUPORT DE FEEDLY



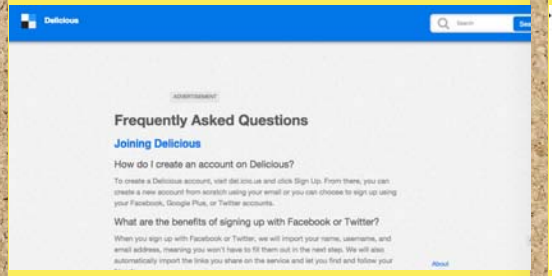
https://blog.feedly.com/tutorial/lendar/?hl=en

SUPORT DE DIIGO



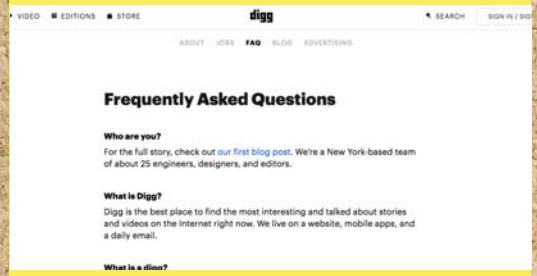
help.diigo.com/

SUPORT DE DELICIOUS



https://del.icio.us/helpcom/hc/en-us

SUPORT DE DIGG



http://digg.com/faqcom/watch?v=FqyXXBmpzVk

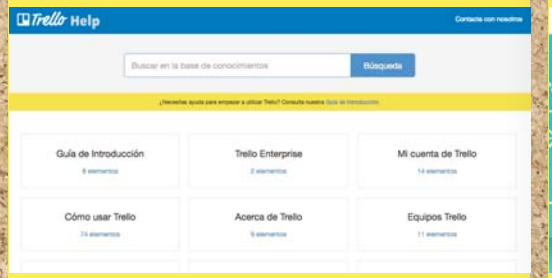
Càpsula 6

Eines TIC

Recursos

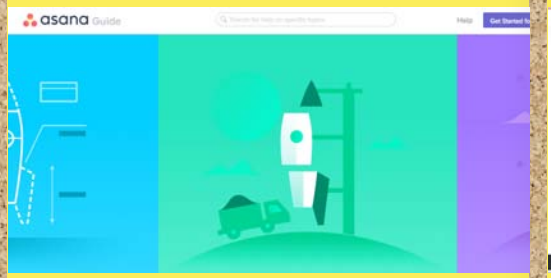
No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

SUPORT DE TRELLO



http://help.trello.com/

SUPORT DE ASANA



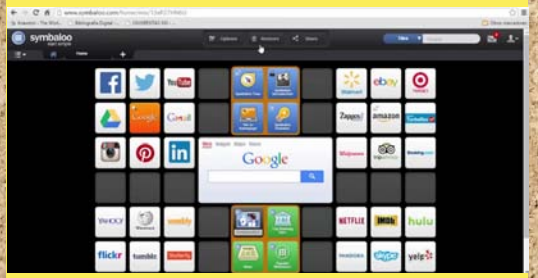
https://asana.com/guide/

SUPORT DE TRACKING TIME



https://trackingtime.co/category/help

TUTORIAL EN VÍDEO DE SYMBALOO



https://www.youtube.com/watch?v=7qSNlxYOn6Idrive/?hl=encom/

TUTORIAL EN VÍDEO DE WORKFLOWY



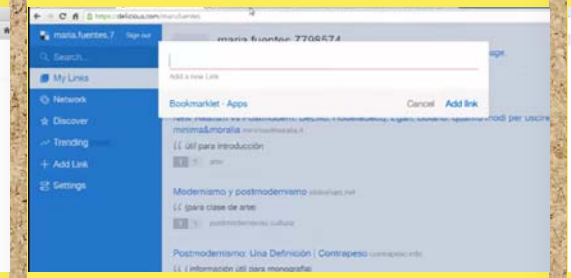
https://www.youtube.com/watch?v=kWExg2wUkVUlendar/?hl=en

TUTORIAL EN VÍDEO DE EVERNOTE



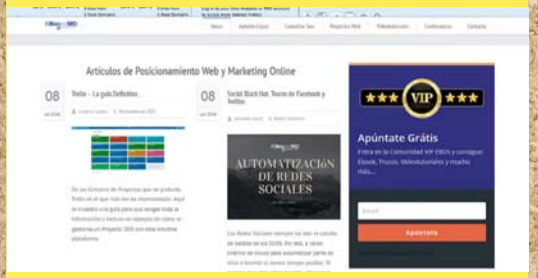
https://www.youtube.com/watch?v=oOLtAC4tPQ8

TUTORIAL EN VÍDEO DE DELICIOUS



https://www.youtube.com/watch?v=u0o-kNX1oj4&t=49scom/hc/en-us

TUTORIAL EN VÍDEO DE TRELLO



https://www.youtube.com/watch?v=tOpBJnOifAcwatch?v=FqyXXBmpzVk

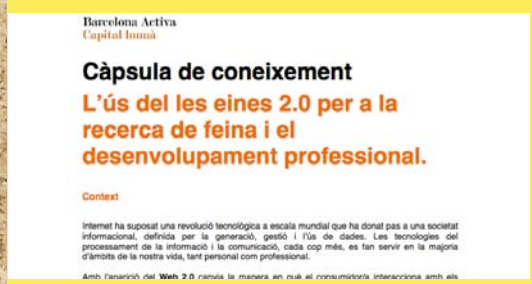
Càpsula 6

Eines TIC

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

EINES 2.0 I RECERCA DE FEINA


Barcelona Activa
Capital Inuma

Càpsula de coneixement

L'ús del les eines 2.0 per a la recerca de feina i el desenvolupament professional.

Context

Internet ha suposat una revolució tecnològica a escala mundial que ha donat pas a una societat informacional, definida per la generació, gestió i l'ús de dades. Les tecnologies del processament de la informació i la comunicació, cada cop més, es fan servir en la majoria d'àmbits de la nostra vida, tant personal com professional.

http://www.apatgn.org/c/document_library/get_file?uuid=7959d6b0-4652-42a3-9e62-cb9a5820c6dc&groupId=10198

EINES 2.0 I RECERCA DE FEINA


UOC Universitat Oberta de Catalunya

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Màrqueting Personal a la

http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/55462/2/M%C3%A0rqueting%20personal%20a%20la%20xarxa%20per%20a%20la%20cerca%20de%20feina.pdfgory/help



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

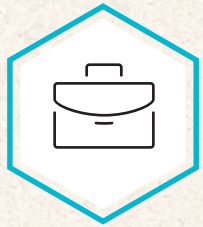

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



EINES

Càpsula 7 | Càpsula 8 | Càpsula 9

Radiografia de l'entorn



Càpsula 7



Radiografia de l'entorn

Autoria: Vanesa Freixa

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Fotografia: Petr Kraumann, Josep Renalias, Isabeau Romaine Ottolini

Sessió 1: El territori

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Conèixer el territori (socialment, culturalment i econòmicament). Quines connexions existeixen entre aquests tres eixos i de quina manera s'influencien.
- Conèixer els sectors econòmics: tradicionals i emergents. Potencialitats de l'entorn: reptes i oportunitats laborals.
- Analitzar quina és la nostra relació amb l'entorn.

Sessió 2: Som territori

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Transformar en oportunitats els reptes que ens ofereix l'entorn.
- Vincular la nostra experiència professional i acadèmica al nostre mapa adquirit, i també amb el que ens ofereix el territori.
- Vincular l'aspecte emocional (el que ens apassiona) al nostre mapa interior i amb el que ens ofereix el territori.

Càpsula 7



Radiografia de l'entorn

Paraules clau

Territori / Entorn / Vocació / Sociabilització / Potencialitats / Reptes / Oportunitats laborals / Actitud / Relacions / Treballar / Emprendre

Interroga't

X Vols viure al territori a costa de qualsevol tipus de feina?

X Vols viure i treballar al territori o només viure-hi?

X Dones el mateix valor a la feina que a les teves inquietuds personals?

X Quina relació o posició tens amb l'entorn? El comprens, l'escoltes, reacciones?

X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

PRESENTACIÓ

L'entorn, el territori, influeix d'una manera molt determinant en la nostra vida. Hi vivim, el vivim, el gaudim i, per a la majoria, és el nostre espai de treball i on ens formem. Segons com ens hi relacionem tindrem una experiència més o menys satisfactòria. Hem de ser capaços de veure quines potencialitats ens ofereix, fent l'exercici de vincular-les directament a les nostres capacitats tant professionals com personals.

La vinculació amb les nostres capacitats serà clau per poder-nos adaptar i trobar el nostre lloc en el territori tenint com a objectiu no només el fet de "guanyar-nos-hi la vida", sinó també la realització professional i el benestar personal.

La nostra actitud serà un factor determinant per poder assolir-ho.







Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 1: El territori: mapa del territori

Notes

Exercici 1: Coneixem el territori?

Quina visió tenim del territori? Des d'on l'hem adquirit? Aquest pràctica té com a objectiu confrontar les visions personals fruit de l'experiència individual en un moment i un context determinats. Volem conèixer des d'on partim, quines barreres tenim, quins judicis emetem o quins aspectes tenim idealitzats. Valorarem com construïm la imatge d'un entorn o societat i mirarem de desmuntar-la, si podem!

1. Primer de tot, i individualment, seguiu les següents indicacions.

X Escriu aquells tòpics que has sentit del territori.

X Escriu els "teus tòpics" que has generat del territori.

X Anota quins són els llocs on et relaciones amb les persones de l'entorn.

X Tria una de les fotos que representi la imatge que tens de l'entorn.

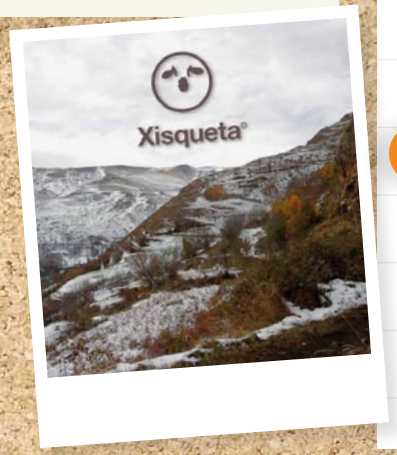
Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 1: El territori: mapa del territori

Visioneu els següents vídeos:

- Ara Lleida (estiu)
  https://youtube.com/TulEZTUfQS8
- Ara Lleida (hivern)
  https://youtube.com/KIRnjcCJtfQ
- L'Obrador Xisqueta
  https://vimeo.com/87167116
- Anunci televisiu d'Aigua de Veri
  https://youtube.com/tB9XCsm6JOA



Exercici 1: Coneixem el territori?

2. Un cop fet aquest primer apropament, compartiu els resultats en petits grups de debat i presenteu-los en plenari. Les aportacions les anotarem dins el "mapa territori" de l'aula.

3. Individualment, reflexioneu i responeu a les següents preguntes:

X Quins sectors econòmics o culturals consideres estratègics?

X Què és allò que sempre has pensat que s'hauria de potenciar i encara no s'ha fet?

X Què és allò que consideres que no es fa prou bé i canviaries?

X Sectors estratègics de l'entorn (objectivament).

X Sectors o àrees que m'agraden (subjectivament).

Recolliu les vostre respostes i porteu-les a la vostra plantilla del mapa del territori.

4. Tot seguit, compartiu els podeu resultats amb la resta de companys/es. Feu petits grups de debat i reflexioneu tot seguint aquestes qüestions:

X Si penseu en l'entorn, com el somnieu?

X Com veieu les persones que hi viuen?

X De què treballarien, com es relacionarien?

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 1: El territori: mapa del territori

Notes

Exercici 2: El mapa territorial

Un cop ja tenim una visió clara del nostre entorn des d'un àmbit més personal, entrarem en matèria des d'una perspectiva més estratègica. Per fer-ho és necessari tenir clars els sectors que existeixen actualment i anotar-ne de nous.

1. Quins sectors i àrees podeu afegir als que inicialment heu anotat?

2. Tot seguit, veureu una sèrie d'exemples i reflexionareu al seu voltant per tal d'afegir sectors que potser no havíeu considerat i que us poden fer canviar, o bé reforçar, la vostra impressió sobre el territori.

X	La Creperia de Sort (restauració mòbil + producte local)
X	Cafè Pessets (restauració + producte local + cultura)
X	La Lionessa pastisseria (producte + tradició + gastronomia)
X	La Rafting & co. (turisme + aventura + patrimoni local)
X	Guies de muntanya En Ruta (turisme + aventura a un altre ritme + patrimoni)
X	Lo Paller del Coc (turisme rural + experiències + gastronomia)
X	Obrador Xisqueta (patrimoni + artesania + producte)
X	Espai Nòmada (disseny + activitat a l'exterior)
X	Traginers dels Pirineus (pagesia + patrimoni (activitat tradicional)
X	Girola (pagesia + producte + raça autòctona)
X	L'Escola de Música del Pallars (cultura + patrimoni + oci + coneixement)
X	Ecomuseu de les Valls d'Àneu (cultura + patrimoni + coneixement)

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 1: El territori: mapa del territori

En aquest cas, les debilitats i fortaleses són els factors interns al territori, i les amenaces i oportunitats, els factors externs al territori.

Exercici 3: Quina és la diagnosi?

Amb el coneixement que hem assolit de l'entorn des d'una perspectiva personal, objectiva i estratègica, farem una anàlisi del resultat del mapa territorial per situar-nos en una posició analítica. D'aquesta manera, a la segona sessió, podrem prendre decisions.

Primer valorarem el mapa territorial i la nostra acció i actitud envers el territori. Per tal de realitzar aquesta valoració reprendrem el sistema d'anàlisi DAFO, però ara el farem en grups i en format debat.

1. Dividiu-vos en quatre grups. Cada grup serà una de les divisions analítiques del DAFO. És a dir, un grup serà les debilitats, l'altre les fortaleses, etc. Un cop fets els grups, les debilitats debatran amb les fortaleses, i les amenaces amb les oportunitats. L'objectiu és arribar a unes conclusions concretes i trobar solucions als problemes del territori, centrant l'atenció en aquells aspectes on podem ser actius i, per tant, depèn de nosaltres que les coses canviïn.

2. Finalment, i tenint en compte tot el que s'ha treballat a la sessió, reflexioneu i analitzeu quina és la vostra relació i actitud envers l'entorn.

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 2: Som territori. Un mapa interior adquirit

Notes

Exercici 1: El nostre mapa interior

Ja tenim la diagnosi feta, ara ens toca integrar-nos dins d'aquest "paisatge" que conforma el mapa del territori, que és el lloc on volem viure. Reprendrem la feina feta al bloc 1 de la formació (JO) sobre la nostra trajectòria personal i els nostres objectius de futur. A partir d'aquí mirarem de dibuixar el nostre mapa de l'entorn final.

1. Anota de nou aquells temes i sectors que t'interessen i que t'apassionen més, independentment de la teva formació professional i acadèmica.

2. Anota, de nou, la teva formació acadèmica fins al moment, la teva experiència professional i aquella formació suplementària que creus que encara tens pendent de fer. Recorda que pots consultar el full de ruta personal. Respon individualment les qüestions:

X Què diu la raó d'aquest "currículum"? Respecte al que hem recollit, com creus que et pots vincular al territori en l'àmbit laboral?

X Què hi diu el sentiment, a tot això?

3. Ara reflexiona sobre la idoneïtat de la teva proposta. S'aguanta? Té sentit fer-la en aquest entorn? Quina competència té? Què hi pots aportar tu?

Quines consideres que són les teves fortaleses i, contràriament, quines consideres que són les teves debilitats o amenaces? Pots recordar l'anàlisi DAFO que vas fer a la càpsula 1.

4. Finalment, presenteu junts aquests llistats i reflexioneu conjuntament al voltant d'allò que us interessa més.

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 2: Som territori. Un mapa interior adquirit

Exercici 2: Com transformar els reptes en oportunitats: el teu mapa

Gràcies a l'anàlisi DAFO tenim una visió dels principals reptes a què s'enfronta el territori i, alhora, les oportunitats que ens ofereix. Tenint ja, a hores d'ara, una visió molt més clara dels nostres centres d'interès, farem un treball vinculant aquests dos ítems, oportunitats laborals i currículum personal, per veure si aconseguim fer quadrar el cercle.

La decisió final de cap a on tirem dependrà de les circumstàncies que tinguem en aquest moment determinat: personals, econòmiques, familiars... Haurem de bascular-nos en una balança per tal de trobar l'equilibri que ens aporti tant el benestar personal com la seguretat econòmica que cadascú de nosaltres decideixi que vol tenir.

1. Posicionem-nos sobre el mapa: el teu mapa. Primer, tria el que hem recollit en el mapa de l'entorn i el teu mapa interior: quins són aquells reptes als quals et vols enfrontar, en quin sector o activitat i de quina manera. Alhora, recull les oportunitats que t'ofereix el territori i les teves pròpies fortaleses. Després, decideix si t'agradaria treballar o formar part d'un projecte propi de manera autònoma o formant part d'un projecte ja existent com a treballador/a assalariat/da o soci/a.

	Sector Sector al qual finalment tries vincular-te.	Activitat Activitat que t'agradaria desenvolupar.	Repte Repte al qual t'enfrontes.	Oportunitats Quines són les oportunitats que veus?	Fortaleses Quins són els teus punts forts davant d'aquest repte?	Com-ho-faràs Treballador/a, soci/a, sol/a?
1						
	Com seràs d'aquí a 10 anys					
	S'aproxima al teu somni?					

S'aproxima al somni? Fes un exercici de visualització i imagina't i digues com et veus davant del teu mapa d'aquí 10 anys.

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 2: Som territori. Un mapa interior adquirit

Notes

Exercici 2: Com transformar els reptes en oportunitats: el teu mapa

2. Ara, defensa el teu projecte. Individualment, has d'exposar a la resta del grup aquells arguments que fan que la teva elecció sigui la més adient per a tu.
Explica per què ets una persona clau o necessària per tirar endavant aquest projecte o aquell lloc de treball en aquest lloc concret.

- X Què és el que aportes que faci que siguis una persona clau per a aquest projecte?
- X Quina és la teva visió d'aquest tema en concret?
- X Com entens que s'ha de portar a terme aquesta feina?

Últims retocs: competència i finançament

Segurament no ets l'únic/a. Aquells/es que heu decidit iniciar un projecte personal us trobareu que segurament algunes de les propostes que heu pensat no és el primer cop que es plantegen. Probablement existeix algun projecte, si no més, molt semblant al que proposeu i en el mateix entorn. Així que heu de valorar si val la pena tirar-lo endavant.

3. Realitzeu una reflexió conjunta a l'entorn de la competència existent. Per aquest motiu heu de cercar projectes semblants als vostres. Per fer-ho podeu seguir aquests punts:

- X Quan i per què l'hem de tenir en compte?
- X Quin aspecte diferencial té el teu projecte? Quins d'aquests es poden vincular a l'ètica professional, la importància dels detalls i l'atenció personalitzada? Creieu que són importants, aquests aspectes?

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 2: Som territori. Un mapa interior adquirit

Notes

Exercici 2: Com transformar els reptes en oportunitats: el teu mapa

Molts cops, una de les raons principals que s'acaben posant sobre la taula abans de decidir tirar endavant qualsevol projecte individual són els recursos econòmics per fer-lo possible. Veurem que tot i que és un factor important, no ha de ser la causa que limiti portar-lo a terme. És essencial, doncs, tenir en compte el factor cooperació en aquest tipus de proposta.

4. Dividiu el grup en dos. Un grup serà format pels que hagin triat projectes personals més algun col·laborador que se'ls hi hagi sumat (aquelles persones que hagin triat treballar en projectes existents però als quals volen donar un cop de mà). L'altre grup serà format pels empresaris i possibles finançadors dels projectes. Els futurs emprenedors han de presentar el seu projecte, tot tenint en compte la competència i el finançament, per tal de convèncer els finançadors. Alhora, aquests han de buscar els punts dèbils i/o els punts forts dels projectes i decidir si finançarien el projecte.

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Sessió 2: Som territori. Un mapa interior adquirit

Notes

Exercici 3: El teu mapa

Ara ja tenim el nostre mapa i podem valorar i fer una anàlisi de quines són les tendències més generalitzades a l'hora de triar quin és el camí laboral que emprenen les persones. Però què pesa més, la nostra vocació i el nostre somni o la tria per motius racionals i pràctics? O, dit d'una altra manera, en les decisions sobre la feina, raó o emoció?

1. Buscarem una manera de visualitzar aquesta tendència mitjançant colors que diferenciïn la decisió presa des de la raó, o presa des de l'emoció. Tria un color segons si penses que és més important la decisió emocional o racional.

2. Poseu en conjunt tots els colors i visualitzeu què acaba predominant més, la raó o l'emoció. Reflexioneu sobre el resultat:

X Han aflorat també altres sentiments, com la por o l'excitació?

X Us satisfà el resultat final?

X Com entens que s'ha de portar a terme aquesta feina?

Recordeu posar el resultat de la vostra anàlisi de l'entorn al full de ruta personal.

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Mapa del territori

	Visió del territori Anotarem arguments objectius, fruit d'una imatge. I arguments subjectius fruit de la nostra experiència.	Sectors estratègics Anotarem els sectors que són evidents a primer cop d'ull (objectius) i aquells que nosaltres considerem (subjectius).	Altres sectors	Oportunitats	Fortaleses	Debilitats / Amenaces Només anotarem aquelles que no hem pogut resoldre.
	Objectius	Objectius				
1						
2						
3						
4						
5						
	Subjectius	Subjectius				
1						
2						
3						
4						
5						

Càpsula 7



Radiografia de l'entorn

Mapa interior



	Visió del territori Quin a és la teva visió final del territori.	Sector En quin sector t'agradaria estar vinculat/da.	Activitat Fent quina activitat.	Competència Ets únic/a? O existeixen iniciatives a les quals t'hi pots implicar i/o col·laborar?	Idoneïtat Té sentit fer-ho en aquest territori?	Debilitats / Amenaces Només anotarem aquelles que no hem pogut resoldre.
1						
2						
3						
4						
5						

	El somni
	Anota'ns el teu somni

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

És important vincular les habilitats professionals a les potencialitats que ofereix el territori.

Trobar el lloc adequat a l'entorn no només permet el desenvolupament professional, sinó que també és clau per al benestar personal.

La visió que tenim del territori no està lliure de prejudicis ni tòpics.

L'anàlisi del territori ens permet identificar els sectors professionals existents i aquells nous que poden aparèixer.

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

Els projecte recollits són una mostra d'iniciatives particulars que han portat a terme tant projectes privats com amb vocació pública. Cap d'ells ha estat promocionat per una administració pública.

CREPS DE MUNTANYA



http://crepsdemuntanya.com

CAFÈ PESSETS



https://www.facebook.com/cafepessets/

OBRADOR XISQUETA



http://www.xisqueta.cat/

TRAGINERS DELS PIRINEUS



https://www.facebook.com/Traginers-del-Pirineu-1240767875939620/

GIROLA



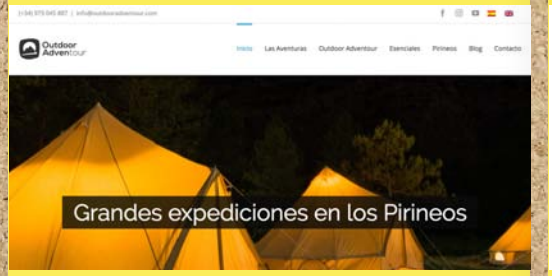
http://formatgeriagirola.blogspot.com.es/

LA RAFTING & CO.



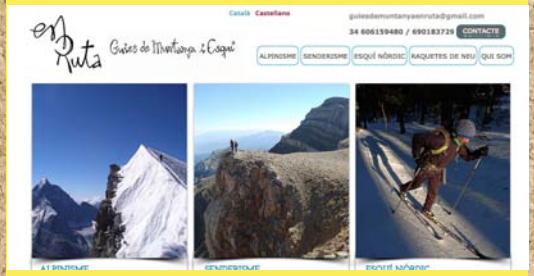
http://www.laraftingcompany.com/ca/

OUTDOOR ADVENTOUR:



www.outdooradventour.com

GUIES DE MUNTANYA EN RUTA



http://www.guiesdemuntanyaenruta.com

Càpsula 7

Radiografia de l'entorn

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

ECOMUSEU DE LES VALLS D'ÀNEU



http://www.ecomuseu.com

ESCOLA DE PASTORS DE CATALUNYA



http://www.escoladepastorsdecatalunya.cat/

ELS PIRINEUS DE CATALUNYA



https://www.youtube.com/watch?v=lrEN1qfWv_M

EL BARRANC, PER CESC GAY



https://www.youtube.com/watch?v=X5v7AuzCN4c

PROGRAMA VIURE ALS PIRINEUS



http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/viure-als-pirineus/

NO PERDIS EL NORD



https://www.youtube.com/channel/UCS1ZN9bdljOV3bQKlT59-tw

JOVES AMB IVA



https://www.youtube.com/watch?v=1oLy7qmJFTs

EL DESENVOLUPAMENT DE L'ALTA MUNTANYA ÉS SOSTENIBLE? MIRADA A FUTURS POSSIBLES

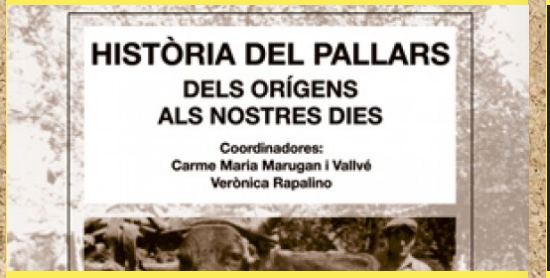


https://www.gencat.cat/odecat/html/descargar/Pallars.pdf

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

HISTÒRIA DEL PALLARS. DELS ORÍGENS ALS NOSTRES DIES



→ VVAA. 2005.
Ed. Arxiu Històric Comarcal de Sort.

ANTICS OFICIS I COSTUMS QUE ES PERDEN (AL PALLARS I AL PIRINEU)



→ Assumpció Batalla. 2007.
Garsineu Edicions,

NOU VIATGE AL PIRINEU



→ Núria Garcia Quera. 2012.
Sensus.



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

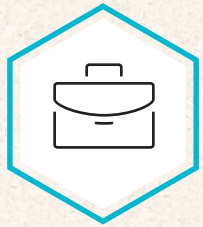

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



EINES

Càpsula 7 | Càpsula 8 | Càpsula 9

Laboratori d'idees



Càpsula 8



Laboratori d'idees

Autoria: Eduxarxa

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Fotografia: Charles Haynes,
Simon Davis/DFID

Sessió 1: Sí, som creatius!

Objectius

Activitats: 3 Temps destinat: 5h

- Prendre consciència que la creativitat és una qualitat humana que es pot exercitar.
- Aprendre quines són les fases del procés creatiu.
- Descobrir tècniques de creativitat que ens permetin generar idees originals i eficaces.

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

Objectius

Activitats: 3 Temps destinat: 5h

- Comprendre quin és el sentit de la innovació.
- Conèixer què és el *design thinking* i com pot ajudar-nos a l'hora de definir processos d'innovació.
- Adoptar un esperit innovador per tal de millorar la nostra vida personal i professional.

Càpsula 8



Laboratori d'idees

Paraules clau

Creativitat / Idees / Innovació /Pensament lateral / Canvi / Reptes / Solucions / Actitud / *Design thinking*

?

X Et consideres una persona creativa?

X Què vol dir *innovar*?

X Quin mètode de treball aplicaries si et demanessin que milloressis un producte o servei?

X Saps què és el *design thinking*?

Interroga't

X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 8

Laboratori d'idees

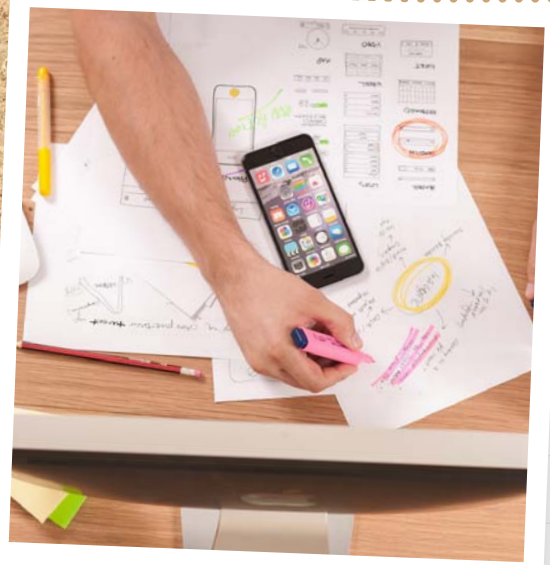
PRESENTACIÓ

Vivim en una societat globalitzada, en canvi continu i que avança a passos de gegant. La tecnologia evoluciona a un ritme vertiginós i resol reptes que fa uns anys ens haguessin semblat impossibles d'assolir.

Les ciutats s'estan convertint en *smart cities*, diuen que el *big data* serà el petroli del futur, que la realitat virtual és la gran revolució del segle XXI, i que d'aquí a pocs anys les màquines faran moltes tasques que ara mateix fem els humans.

Davant d'aquest horitzó tan tecnològic i mecanitzat, els experts asseguren que les persones només podrem competir amb els robots en creativitat. Tenir idees, aquest serà el nostre valor. I és que les idees fan avançar el món. Per això, la creativitat i la capacitat d'innovació són unes de les competències més demanades en l'àmbit laboral.

En aquesta càpsula descobrirem tècniques de creativitat que ens ajudaran a generar idees originals i eficaces amb facilitat, així com metodologies per trobar solucions innovadores que ens permetin resoldre amb èxit reptes de la nostra vida tant personal com professional.







Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

Notes

Exercici 1: Creativitat i pensament lateral

Creativitat. Aquesta paraula sembla que s'ha posat de moda en els últims anys. Als anuncis de feina llegim una vegada i una altra que es demanen persones "altament creatives", els mitjans de comunicació i la classe política parlen sobre la necessitat de resoldre els reptes socials a base de creativitat, i el sistema educatiu es preocupa més que mai per ensenyar els nois i noies a ser creatius.

1. En primer lloc, reflexionem conjuntament sobre el concepte de creativitat i les nostres creences al voltant d'aquest terme:

X	Què és la creativitat?
X	Tots en som, de creatius?
X	Et consideres una persona creativa?
X	Creus que es pot aprendre a ser creatiu?

De l'1 al 10, crec que la meva creativitat està en...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!



Exercici 1: Creativitat i pensament lateral

2. Ferran Adrià ha revolucionat la cuina internacional com cap altre cuiner en el món ho ha fet. I tot gràcies a un gran talent creatiu i a una capacitat d'innovació gairebé il·limitats. Reflexionar sobre ell i la seva cuina ens ajudarà a construir el retrat robot d'una persona creativa.

- X Com és la seva cuina?
- X Quin tipus d'accions i quina actitud el poden haver portat fins al tipus de cuina que ha creat?
- X Podries citar algú del teu àmbit personal o un altre personatge conegut que et sembli creatiu?
- X Què el caracteritza?

Retrat robot d'una persona creativa

> Característiques:

> Actitud:

> Hàbits:

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

El cervell humà està format per dues meitats o hemisferis, l'esquerre i el dret: l'hemisferi esquerre està relacionat amb la lògica, la raó, l'organització, la capacitat d'anàlisi...; l'hemisferi dret està vinculat a la imaginació, la intuïció, les emocions i també la creativitat.

És cert que algunes persones desenvolupen més l'hemisferi dret i són més creatives; però la creativitat és una capacitat humana, tots la tenim i, per tant, podem potenciar-la a base de treball i experiència.

Exercici 1: Creativitat i pensament lateral

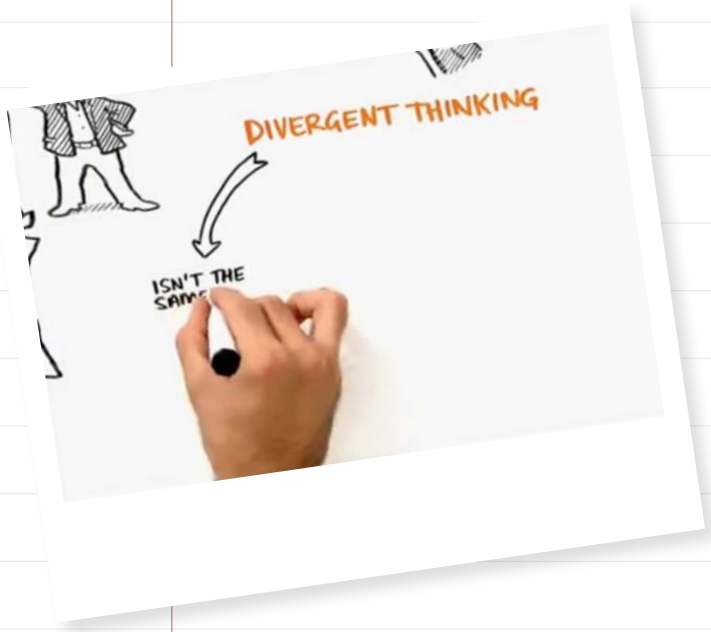
3. La creativitat és una qualitat humana. Tanmateix, no estem acostumats a posar-la en pràctica perquè no hi hem estat educats. Vegem quin n'és el motiu segons en Ken Robinson, un reconegut especialista en creativitat i innovació educativa. Mirem aquest vídeo (06' 34" – 10' 31") i reflexionem conjuntament sobre les preguntes següents.

https://www.youtube.com/watch?v=fkBzLlYlc64&feature=youtu.be

X En quin tipus de model es basa el sistema educatiu del qual parla?

X Què és per a en Ken Robinson la creativitat? I el pensament lateral?

X Per què els adults hem perdut la capacitat de pensar creativament?





Càpsula 8

Laboratori d'idees

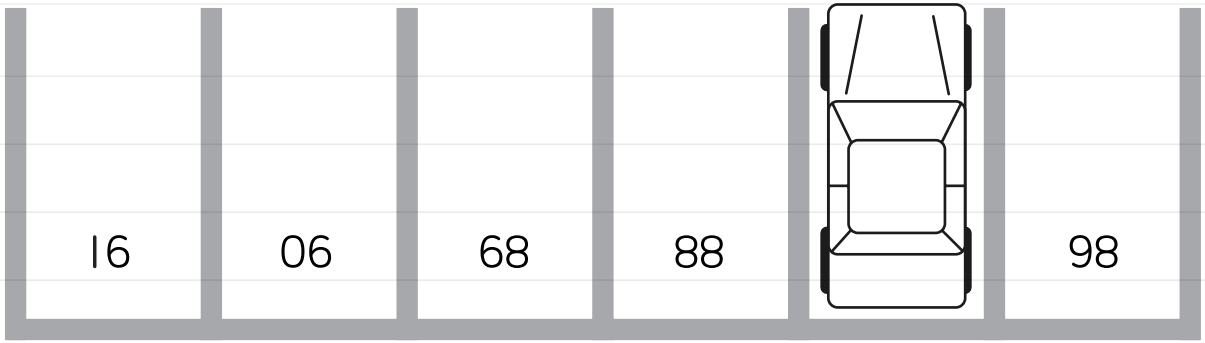
Sessió 1: Sí, som creatius!

Per resoldre aquesta pregunta no podem utilitzar el pensament lògic. Hem d'aplicar el pensament lateral, aquell que s'allunya del camí habitual de pensament i ens ajuda a obtenir idees des d'altres perspectives i mirades, amb nous patrons i punts de vista.



Exercici 1: Creativitat i pensament lateral

4. El primer pas per potenciar la nostra creativitat és aprendre a usar el pensament lateral. Fixa't en aquesta imatge i intenta resoldre en menys de 20 segons la pregunta.



X A quina plaça d'aparcament està estacionat el cotxe?

5. Ara ja sabem que tots som creatius i que creativitat i pensament lateral van de la mà. Però per si ens ha quedat algun dubte, farem un ràpid exercici que ens ho acabarà de demostrar.

X Quins altres usos pot tenir un pinzell?

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

Notes

Exercici 1: Creativitat i pensament lateral

Pensem individualment i anotem tantes idees com sigui possible en 1 minut. Després, compartim-les amb la resta del grup i descobrim tot el talent creatiu que podem sumar plegats!

Idees

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!



Exercici 2: Tècniques de creativitat aplicada: fase de divergència

La creativitat és la capacitat de trobar una idea que aporti una solució original i eficaç a un problema. Però... d'on surten les idees? D'on treuen la inspiració les persones creatives? Com podem entrenar-nos per ser més creatius?

Les idees no surten del no-res. La creativitat no és producte d'una inspiració o una il·luminació sobtades. El procés creatiu és un procés de reflexió en què l'associació d'idees és fonamental: connectant unes idees amb unes altres podem transformar quelcom que ja existeix en quelcom nou.

En un procés creatiu sempre hi ha dues fases, la fase de divergència i la de convergència. Les característiques de la fase de divergència són:

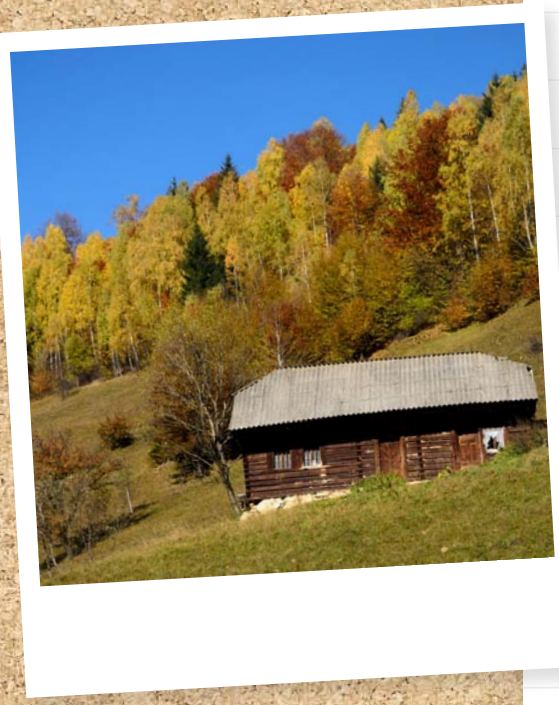
- L'objectiu és generar totes les idees possibles.
- Importa la quantitat de les idees, no la qualitat.
- No es jutgen ni es valoren les idees.
- No hi ha condicionants ni limitacions i estan prohibits els "no".

Ara farem una sessió de creativitat aplicada per trobar idees que ens condueixin a la resolució d'un problema. Per fer-ho, seguirem una metodologia de treball i també una sèrie de tècniques de creativitat que ens ajudaran a vèncer el pànic del full en blanc i a generar idees amb més facilitat.

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!



Exercici 2: Tècniques de creativitat aplicada: fase de divergència

1r pas: identificar el problema

Què fem amb l'estable?

Des de fa uns anys, en Rodrigo i la Martina, propietaris d'un petit restaurant situat a un mas a prop de la Pobla, volen restaurar i ampliar el seu negoci annexant l'antic estable que tenen al mas. Alhora, volen ampliar el nombre de clients del territori ja que el 85 % dels seus clients són turistes i visitants, i oferir quelcom més que menjar.

2n pas: acotar el problema

Som la consultoria a qui han encomanat la tasca de redefinir el nou espai del restaurant i ens hem reunit amb l'objectiu de trobar idees per a l'antic estable. Per generar idees i respostes, necessitem partir sempre d'una pregunta concreta, un interrogant. Com ha de ser aquesta pregunta?

Preguntes inadequades	Pregunta adequada
> Què fem amb l'estable? > Com aconseguim que vingui més gent de la zona al restaurant?	> Què ens agradaria que passés al nou espai del restaurant? > Quins sentiments volem que experimentin els clients?
> La primera és massa general, és inabastable i no ens ajuda a focalitzar. > La segona està plantejada des d'una òptica massa convencional i, per tant, ens conduirà a respostes massa convencionals.	> Són concretes, acoten el problema i ens permeten abordar-lo. > Estan plantejades des d'un punt de vista provocatiu, i això ens ajudarà a trobar idees més originals.

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

Notes

Exercici 2: Tècniques de creativitat aplicada: fase de divergència

Ara, cadascú ha de pensar una pregunta relacionada amb la problemàtica del restaurant sobre la qual li agradaria treballar. D'entre totes, en triem una, i aquesta serà la que utilitzarem per conduir la nostra sessió de creativitat.

La meva pregunta per a la sessió de creativitat és:

3r pas: cercar idees

Un cop tenim la pregunta, podem començar a generar idees. Seguim aquestes tècniques.

> Tècnica 1: la pluja d'idees: En 2 minuts, anota tantes idees i possibles solucions com et vinguin al cap.

Idees

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

Generador de paraules aleatòries.

http://www.palabrasque.com/palabra-aleatoria.php

Exercici 2: Tècniques de creativitat aplicada: fase de divergència

> **Tècnica 2: la paraula a l'atzar:** Combina la teva pregunta amb una paraula a l'atzar que obtinguis amb el generador de paraules aleatòries i anota totes les idees boges que se t'acudeixin.

Paraula a l'atzar	Idees

Càpsula 8

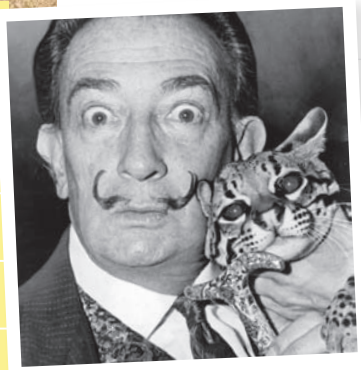
Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

Notes

Exercici 2: Tècniques de creativitat aplicada: fase de divergència

> Tècnica 3: com ho faríem...? Aquesta tècnica ens permet pensar des d'una perspectiva o mirada diferent de la nostra. Conjuntament, destinem 3 minuts a generar idees amb cadascun d'aquests personatges. Com resoldria cadascun d'ells, segons els seus valors, la seva mentalitat i manera de ser, la nostra pregunta?



Salvador Dalí

Idees



Malala Yousafzai

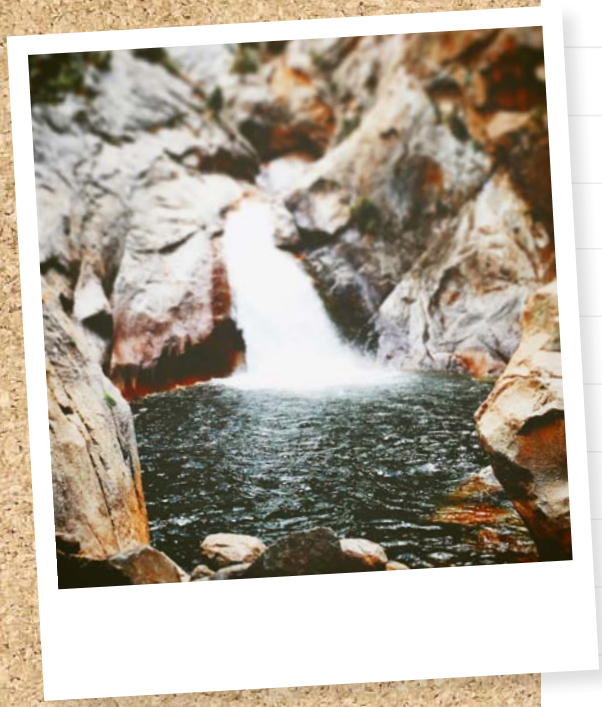
> Tècnica 4: com ho resoldríem el 2079? Transportar-nos al futur ens ajudarà a pensar sense limitacions i des d'una perspectiva tecnològica. Utilitzem aquest filtre ara per generar idees que resolguin la nostra pregunta.

Idees

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 1: Sí, som creatius!

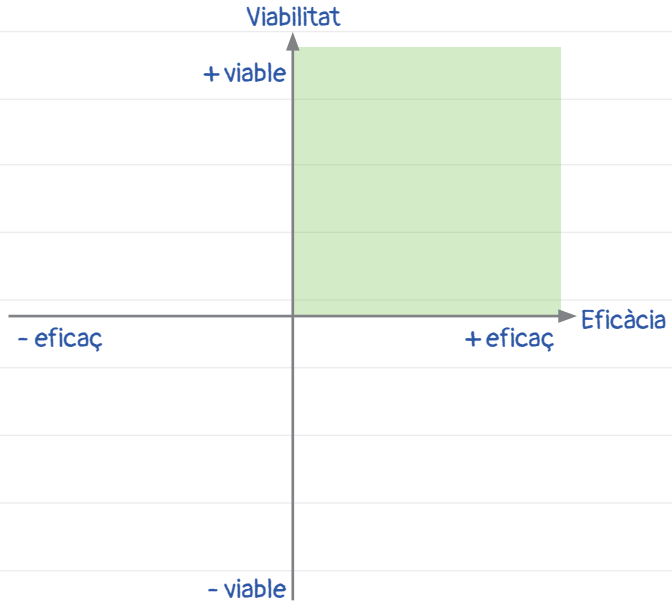


Exercici 3: Tècniques de creativitat aplicada: fase de convergència

La segona fase d'un procés creatiu és la fase de convergència. L'objectiu d'aquesta fase és seleccionar d'entre totes les idees possibles aquelles que resolen millor el nostre repte o problema. Per tant, les característiques d'aquesta fase són:

- Es jutgen i es valoren les idees.
- Importa la qualitat de les idees.

1. A continuació, valorarem les idees que han sortit durant la fase de divergència. Per fer-ho, les classificarem en aquest diagrama, amb el qual podrem mesurar-ne l'eficàcia i la viabilitat. Aquelles idees que quedin en la zona corresponent a + viable i + eficaç seran, per tant, les més vàlides per resoldre el nostre repte.



La següent etapa en aquesta fase seria triar una o un parell d'idees i desenvolupar-les per explorar amb més detall què podrien aportar per solucionar el nostre repte de l'estable d'en Rodrigo i la Martina.

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

Exercici 1: Què vol dir innovar?

Innovar vol dir 'introduir un canvi o una novetat en algun producte, sistema o servei'. Actualment, totes les empreses, ja siguin petites, mitjanes o grans, es preocupen per oferir productes i serveis innovadors, fins al punt que moltes incorporen en el seu organigrama un departament o responsable d'innovació. Per què és tan important ser innovadors avui dia? En aquesta sessió veurem què és la innovació i quines metodologies podem seguir per desenvolupar processos d'innovació en la nostra vida personal o professional.

1. El valor de la innovació no rau simplement en el fet de proposar un canvi; l'aportació no és la novetat en sí mateixa sinó el fet que aquesta novetat millora substancialment el producte o el servei i, en definitiva, la vida de les persones. Fixem-nos en aquesta fotografia de l'àrea de diagnòstic de la imatge de l'Hospital Sant Joan de Déu.



X Per què us sembla que està decorada així?

X Quin problema creieu que soluciona?

X Us sembla que és una innovació significativa?

X Millora la vida de les persones?

2. Ara, llegim la notícia relacionada amb la imatge i comprovem si les nostres hipòtesis eren certes.

http://www.elperiodico.cat/ca/noticias/sanitat/sant-joan-deu-transforma-ressonancies-aventura-espacial-nens-3530050

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

Notes

Exercici 1: Què vol dir innovar?

3. A continuació, descobrirem una sèrie d'iniciatives que proposen una innovació relacionada amb un producte o servei. Ens dividim en sis grups i assignem a cada grup una d'aquestes iniciatives per tal que n'analitzi les característiques. Per fer-ho, observarem aquests ítems:

- X Quina innovació aporta?
- X Soluciona un problema real?
- X Millora el producte o servei?
- X Té un impacte positiu en la vida de les persones?
- X Quin és el model de negoci?



https://www.hipporoller.org/



http://escolaimpremta.com/es/

Càpsula 8

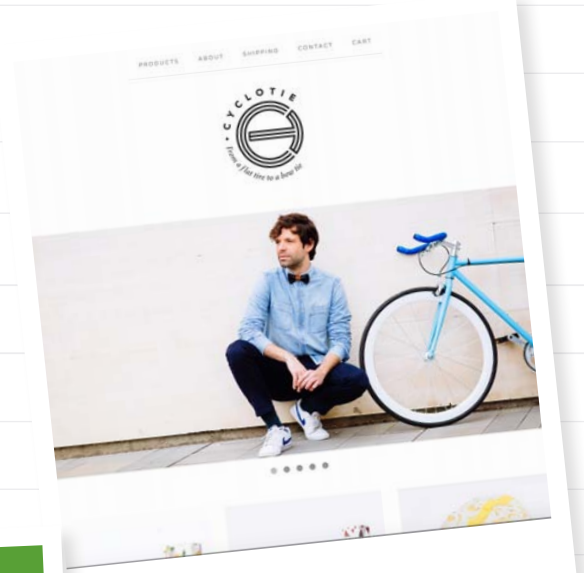
Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

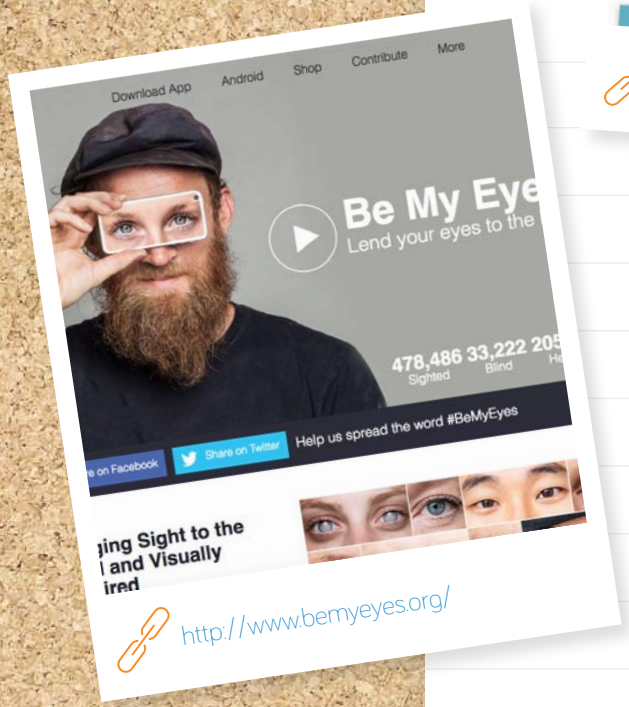
Exercici 1: Què vol dir innovar?



https://www.psious.com/



http://www.cyclotie.com/



http://www.bemyeyes.org/



http://www.walkandhorreo.com/

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

El *design thinking* és una metodologia per generar idees innovadores centrada en l'usuari que en els últims anys ha guanyat molta popularitat: consultores d'innovació, agències de publicitat i fins i tot escoles fan servir aquest mètode per dissenyar productes, serveis i projectes. El *design thinking* prové de la metodologia emprada tradicionalment pels dissenyadors de producte.

Exercici 2: La metodologia *design thinking*

Hem vist que la innovació aporta valor quan ofereix una solució a un problema real, quan millora la vida de les persones. Per això, a l'hora de dissenyar productes o serveis innovadors és fonamental observar les persones i detectar les seves necessitats i els seus problemes.

La consultora americana IDEO, ubicada a Sant Francisco (una de les ciutats més innovadores del món), és una de les màximes representants en l'ús d'aquest mètode, que ells qualifiquen com *human centered design*. Segons IDEO, el procés de treball en el *design thinking* consta de 5 fases:

Les 5 fases del Design Thinking

1 - Descobreix	2 - Interpreta	3 - Idea	4 - Experimenta	5 - Millora
S'identifica el problema. En aquesta fase és fonamental comprendre les necessitats dels usuaris. Per fer-ho, cal que empatitzem amb ells, que sapiguem posar-nos a la seva pell.	S'analitza la informació recollida durant la fase anterior per extreure'n conclusions, noves perspectives o pistes que siguin rellevants i ens puguin ajudar a traçar el pla de treball. Al final d'aquesta fase, cal que identifiquem els problemes concrets als quals volem donar resposta o solució.	Es generen idees i possibles solucions als problemes identificats. Per fer-ho, com vam veure a la sessió anterior, és necessari passar per una fase de divergència i una de convergència, i es poden utilitzar tècniques de creativitat que ens ajudin a generar idees. Al final d'aquesta fase, caldrà que triem una idea per desenvolupar.	Des desenvolupa la idea triada. L'acabarem de definir, en pensarem tots els detalls i la farem realitat: en cas que sigui un producte, construirem un prototip; si és un servei, farem una prova pilot.	Es testeja la idea amb els usuaris finals per observar quines coses funcionen i quines no; pensarem com es poden resoldre aquests aspectes i implementarem les millores per a la definició final del producte o servei. Aleshores sí, tindrem la solució definitiva.

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

Notes

Exercici 2: La metodologia *design thinking*

1. Ara, dissenyarem un pla de treball per aplicar la metodologia *design thinking* a la resolució d'un problema des d'una perspectiva innovadora. Ens dividim en grups de quatre persones i cada grup tria un dels reptes sobre els quals vol treballar.

Repte 1.

La Biotica és una ecobotiga on es venen productes ecològics, dietètics i d'herbolari situada al centre d'una petita ciutat. És un lloc molt petit i a les hores punta s'hi formen unes cues molt llargues per demanar els productes i pagar. La Maria, la seva propietària, no sap com solucionar aquest problema, ja que no es pot permetre contractar una altra persona, i està preocupada perquè veu que moltes vegades els clients marxen cansats d'esperar.

X Com es pot fer un sistema més eficient per evitar o resoldre aquestes cues?

Repte 2.

El Museu de la vida rural és un petit museu situat a un poble d'alta muntanya que mostra als visitants com era la vida del territori al segle passat. La seva directora voldria renovar l'experiència de visita per tal de fer un museu inclusiu amb les persones invidents, però no sap per on començar.

X Com pot oferir el Museu de la vida rural una experiència de visita innovadora a les persones invidents?

Repte 3.

L'Anna és monitora de menjador a una escola de Primària. Està molt preocupada amb els hàbits alimentaris dels nois i noies: no els agrada la fruita ni la verdura i, en canvi, sempre volen menjar productes fregits i greixosos. Li agradaria dur a terme algun pla o acció per fomentar hàbits nutricionals saludables entre els alumnes.

X Com pot el menjador de l'escola oferir un servei o experiència que fomenti hàbits saludables?

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

Notes

Exercici 2: La metodologia *design thinking*

2. Dissenyeu un pla de treball basat en el *design thinking* per abordar el repte que us ha tocat. Després, poseu en comú els vostres plans de treball amb la resta dels grups i ajudeu-vos a complementar-los i millorar-los.

Descobreix

- X Quin és el meu repte?
- X Quines accions duré a terme per comprendre el repte? Amb qui m'entrevistaré?
- Què faré per posar-me en la pell dels usuaris?

Interpreta + idea + experimenta

- X Quines conclusions n'extrec?
- X Quins problemes concrets necessito resoldre?
- X Quins camins poden ser útils per començar a treballar?
- X Quines idees he obtingut?
- X Com desenvolupo la idea o prototip?

Evoluciona

- X Com testejaré la meva idea o producte? Quin pla seguiré?

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Sessió 2: *Design thinking* per a la innovació

Notes

Exercici 3: La innovació és una actitud

La innovació és una actitud. Hi ha persones que tenen un tarannà més conservador, més estàtic o, per dir-ho d'alguna manera, més conformista; en canvi, n'hi ha d'altres que sempre estan pensant com millorar les coses, com anar més enllà. Adoptar un esperit i una actitud innovadors ens pot ajudar a fer millor la nostra feina, a oferir productes més interessants, a distingir el nostre negoci de la competència i a posicionar favorablement la nostra marca en el mercat.

1. Steve Jobs va ser el fundador i director executiu d'Apple. Tant ell com la marca són un exemple paradigmàtic d'innovació.

X Què ha aportat Apple al món de la informàtica i la tecnologia?

El discurs que va pronunciar Steve Jobs a la Universitat d'Stanford el 2005 il·lustra perfectament l'actitud i l'esperit que hi ha darrere de la seva feina. Mirem aquest fragment del discurs i reflexionem conjuntament sobre aquestes qüestions:

https://www.youtube.com/watch?v=VktAIF6KVYM

X Què té a veure el concepte de connectar punts amb la creativitat i la innovació?

X A què fa referència el lema *stay hungry, stay foolish?*

X Com podem incorporar aquest lema en la nostra vida quotidiana o professional?

Càpsula 8



Laboratori d'idees

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

La creativitat pot ser un element clau a l'hora de donar valor a la nostra tasca professional.

Totes les persones tenen capacitats creatives, però s'han de potenciar mitjançant el treball i l'experiència.

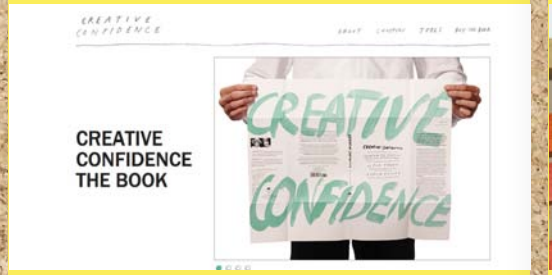
El procés creatiu és un procés de reflexió on l'associació d'idees és fonamental: relacionant unes idees amb unes altres podem transformar allò que ja existeix en una cosa nova.

La innovació és una actitud. Adoptar un esperit d'innovació i de constant millora ajuda a fer millor la feina.

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

CREATIVITAT I INNOVACIÓ



www.creativeconfidence.com

DESIGN THINKING



www.designthinking.es

IDEO



www.ideo.com

DESIGN THINKING PER A EDUCADORS



www.designthinkingforeducators.com

TÈCNIQUES DE CREATIVITAT



http://www.neuronilla.com/desarrolla-creatividad/tecnicas-creatividad/

TIM BROWN "CREATIVIDAD Y JUEGO"



https://www.ted.com/talks/tim_brown_on_creativity_and_play?language=es

DAVID KELLEY "CONFIANZA CREATIVA"



https://www.ted.com/talks/david_kelley_how_to_build_your_creative_confidence?language=es

ELISABETH GILBERT "DARLE ALAS A LA CREATIVIDAD"



https://www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_on_genius?language=es

Càpsula 8

Laboratori d'idees

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

KEN ROBINSON "ESCUELA Y CREATIVIDAD"



https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity?language=es

CANAL DE VIMEO DE LA CONSULTORA IDEO



https://vimeo.com/ideo

YOROKOBU



http://www.yorokobu.es/



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

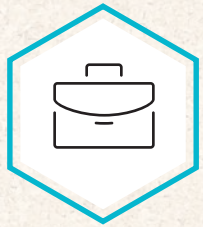

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

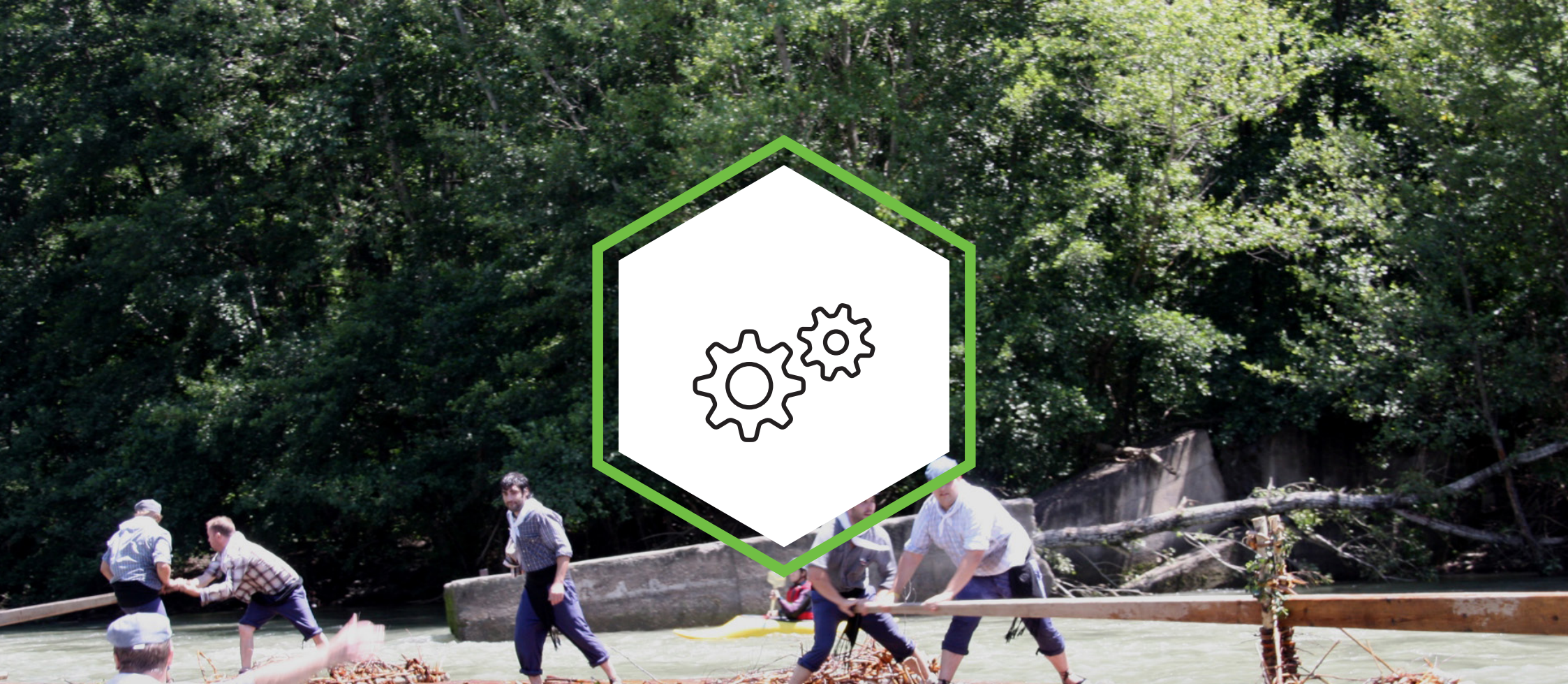
Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



ENTORN

Cooperar per sumar



Càpsula 9



Cooperar per sumar

Autoria: Anna Maria Capdevila
Coordinació editorial: Eduxarxa
Correcció: Textos BCN
Maquetació: Intipixel
Fotografia: ACN, The B's

Sessió 1: Coopera... què?

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Fomentar la cooperació enfront la competició.
- Sistematitzar els tres pilars d'un projecte col·lectiu: objectius, participació i relacions afectives.
- Entendre el treball en xarxa com una oportunitat de creixement.

Sessió 2: Tot allò passa dins un grup

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Reconèixer els rols en un grup i en un mateix.
- Analitzar diferents tipus de lideratges.
- Valorar models de participació i organització grupal.

Càpsula 9



Cooperar per sumar

Paraules clau

Cooperació / Projecte col·lectiu / Treball en xarxa / *Networking* / *Coworking* / Rols / Lideratges / Models organitzatius

Interroga't

- X Què ens aporta treballar en equip?
- X Com podem ampliar la xarxa de contactes?
- X Quins rols apareixen dins un grup?
- X Tots els líders són iguals?

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 9

Cooperar per sumar

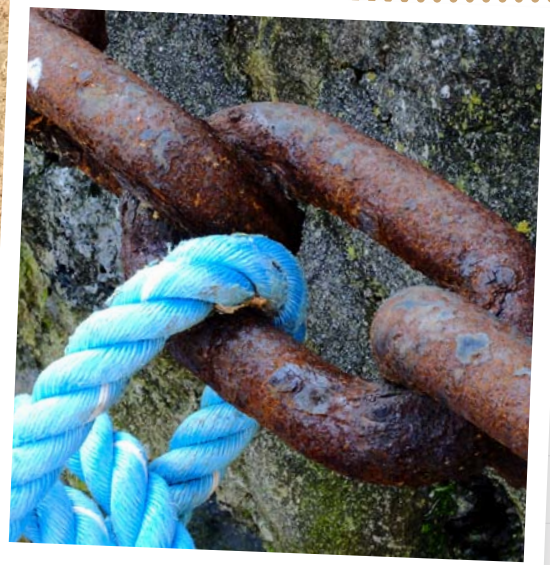
PRESENTACIÓ

Quan parlem d'emprenedoria, fàcilment ens apareix el prototip de persona emprenedora que per si sola ha tingut els recursos, l'empenta i la capacitat d'emprendre amb èxit aquells projectes que es proposava. La societat, però, cada cop està més interconnectada i les necessitats empresarials i laborals cada cop requereixen més perfils interprofessionals i multidisciplinaris.

Les noves economies apunten cap a projectes col·lectius on el treball en equip aporta la pluralitat necessària en un projecte. El treball en xarxa i els contactes personals són mecanismes que ens faciliten aconseguir els nostres objectius: ja sigui per trobar una feina o per engegar un projecte personal o grupal.

Aquesta realitat ens planteja un repte com a societat: hem d'aprendre a treballar junts. El prototip de persona emprenedora que amb la seva idea secreta arriba a tenir l'èxit ja no ens serveix.

La cooperació, el treball en xarxa, el treball en equip i l'emprenedoria col·lectiva poden ser les eines que ens ajudin a complir els nostres objectius.







Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 1: Coopera... què?

Notes

Exercici 1: El valor de la cooperació

Treballar en equip no sempre és tan fàcil com ens pensem. Requereix unes actituds i habilitats que s'han de treballar per tal que, de manera col·lectiva, aprenguem a afrontar reptes junts. No en va, saber treballar en equip és una de les competències més sol·licitades tant en empreses com en qualsevol projecte personal.

1. Primer, posem-nos a prova mitjançant una dinàmica de cooperació.

Imagineu que necessiteu una cadena per tancar tota la part de camp on tenim l'hort per tal que el bestiar no pugui accedir-hi. Però aquesta cadena l'heu de fer vosaltres i el repte és fer la cadena el màxim de llarga en un temps concret.

Dividiu-vos en tres grups a excepció de dues persones, que queden alliberades dels grups per tal de veure i analitzar la tasca.

Un cop fets els grups, cada grup té 15 minuts per organitzar-se i fer una cadena el màxim de llarga que pugui amb els materials que tingui a la seva disposició (papers, diaris, etc.). Mentrestant, les dues persones alliberades analitzaran els comportaments individuals dins de cada grup i també la interacció entre grups.

Un cop feta la cadena, comproveu les llargades de les diferents cadenes. Finalment, cada grup ha d'explicar el procés de creació de la seva cadena, com ha resolt l'objectiu, quines dificultats s'ha trobat, quines actituds hi ha hagut dins del grup, com ha interaccionat amb els altres grups... Els apuntadors han d'explicar també el que han pogut observar durant els 15 minuts en cada grup i ajudar els grups en la seva anàlisi.

2. Ara, reflexioneu tots junts sobre què ha passat. Us podeu ajudar seguint les preguntes següents:

- X Cada grup partia de les mateixes condicions?
- X S'ha generat interacció entre els grups? Quin tipus d'interacció?
- X Amb les matèries primeres que teníem, hem acabat fent la cadena més llarga que era possible?
- X Com haguéssim pogut maximitzar el resultat?

Càpsula 9

Cooperar per sumar

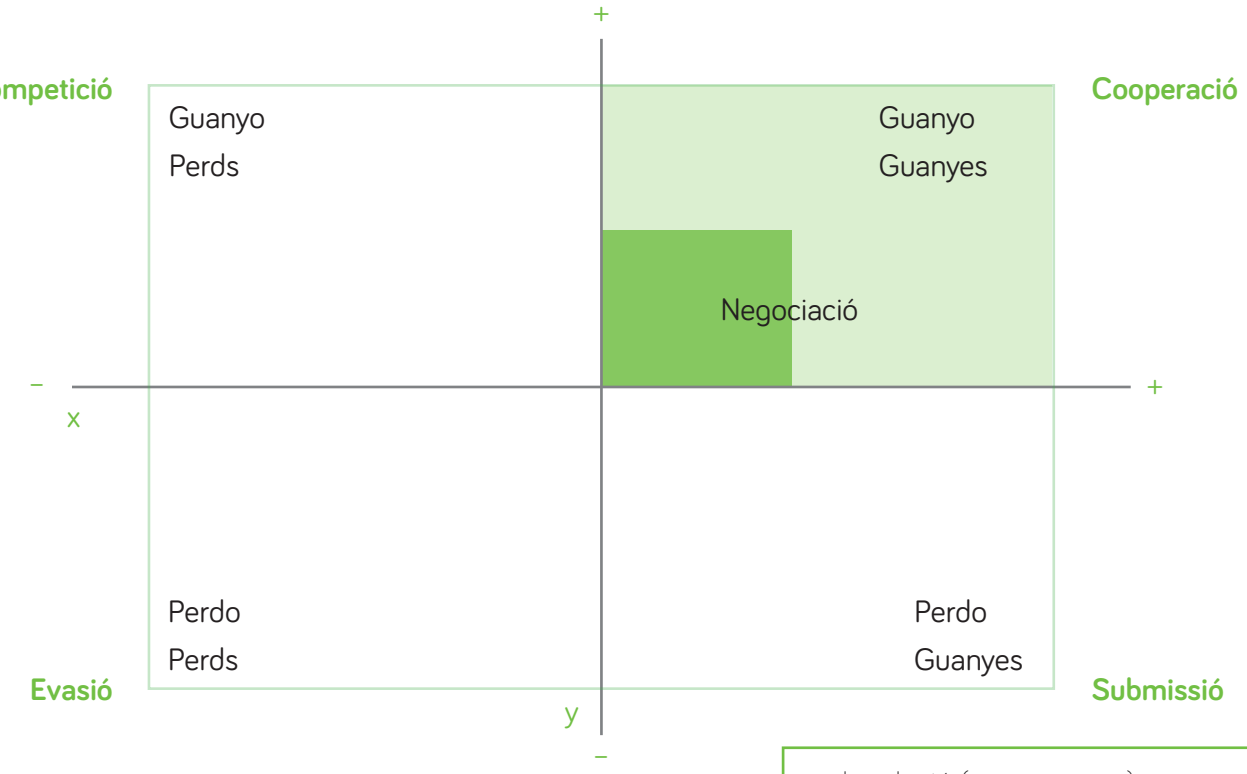
Sessió 1: Coopera... què?

L'estratègia de la cooperació ens aporta:

- Conèixer altres realitats.
- Sumar força i energia.
- Incorporar més punts de vista.
- Evitar la generació de nous conflictes durant el procés.
- Incrementar els llaços afectius i de confiança.
- Potenciar l'autoestima i la cohesió del grup.

Exercici 1: El valor de la cooperació

Observeu aquest gràfic:



x = la relació (+ o – estreta)
y = els objectius (+ o – els aconsegueixo)

Prendre consciència de l'actitud a què tendim habitualment a l'hora d'abordar una situació pot ajudar a tractar els conflictes que sorgeixin d'una forma més constructiva i apropiada en cada cas. Dit altrament, la presa de consciència ens facilita poder servir-nos d'actituds diferents d'aquelles que ens surten de manera espontània.

Cada una de les actituds del quadre pot ser útil i funcional depenent de la situació que es visqui. Podem preguntar-nos: quina importància té per a mi allò que està realment en joc?, i quina importància té per a mi la relació amb l'altra part implicada en el conflicte?

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 1: Coopera... què?



Exercici 1: El valor de la cooperació

3. Recordeu què ha passat quan es construïa la cadena. Si ara s'hagués de construir la cadena de nou, quines actituds tindríem en compte? Feu un llistat a la taula següent:

Actituds que faciliten la cooperació	Actituds que dificulten la cooperació

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 1: Coopera... què?

Per avaluar un projecte col·lectiu hem de tenir presents tres eixos o pilars: resultats, persones i processos. I els podem plantejar en forma de pregunta:

- Estem aconseguint els resultats esperats?
- Com estem les persones implicades en el projecte?
- Els espais i les maneres de treballar i de decidir ens funcionen?

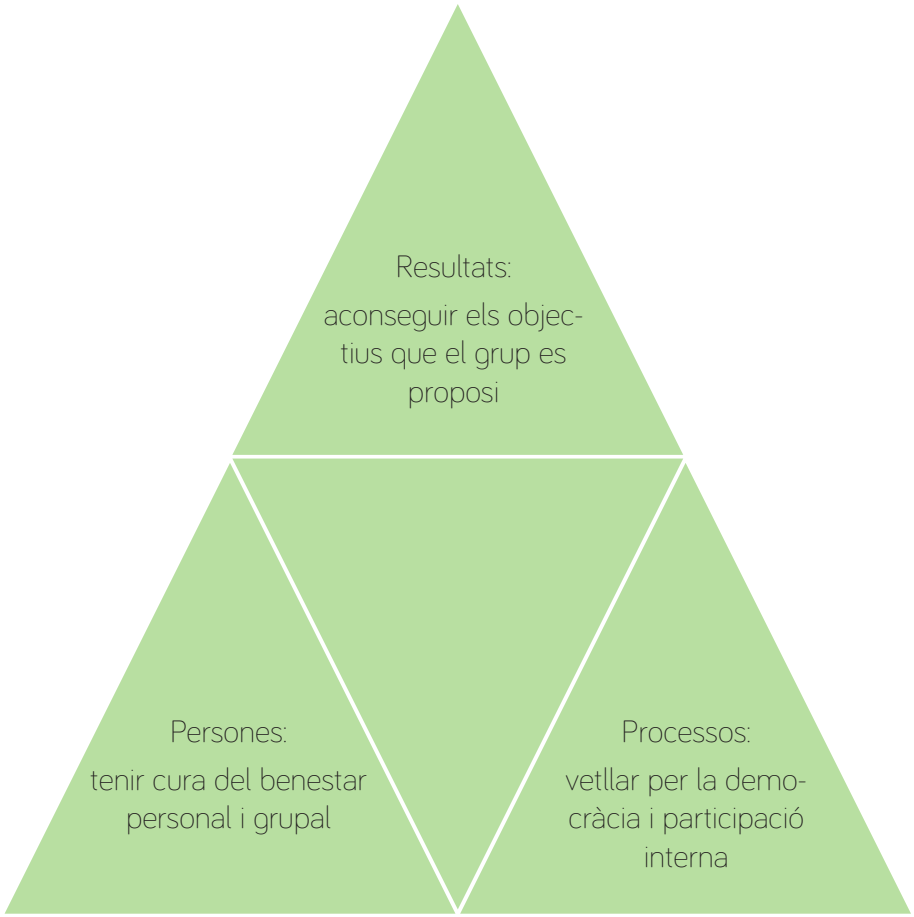
Exercici 2: Els tres pilars del treball col·lectiu

El motiu que ens animi a emprendre un projecte de forma col·lectiva pot ser:

a. Per la necessitat del col·lectiu de sumar forces i recursos per aconseguir els resultats que ens proposem.

b. Per la voluntat d'enriquir i compartir el projecte amb més punts de vista i formes de treballar diferents.

Ambdós objectius són totalment lícits i vàlids per arrencar un projecte col·lectiu.



Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 1: Coopera... què?

Notes

Exercici 2: Els tres pilars del treball col·lectiu

Tot seguit descobrirem quatre projectes i els analitzarem des de la teoria dels tres pilars.

1. Aneu als diferents webs de cadascun dels projectes i analitzeu amb deteniment les seves característiques.

- Som connexió
  https://www.youtube.com/watch?v=8753_aduS8A
- Sostre Cívic
  https://www.youtube.com/watch?v=kQyE04-gDBA
- Germinal
  https://www.youtube.com/watch?v=Cpd6TdzIlnU
- Pequeños maestros
  https://www.youtube.com/watch?v=Dm8q1Nm2UUs

2. Finalment, apliqueu els tres eixos en què s'avaluen els projectes col·laboratius i empleneu la taula.

	Som connexió	Sostre cívic	Germinal	Pequeños maestros
Resultats				
Persones				
Processos				

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 1: Coopera... què?

Notes

Exercici 3: El treball en xarxa

El treball en xarxa és l'intercanvi de coneixement que facilita l'obtenció d'uns objectius concrets. I, en aquest cas, el *networking* pot ser molt més que simplement conèixer persones i treure'n un eventual benefici. També pot significar col·laborar amb la nostra xarxa de contactes i, per què no, ajudar els nostres contactes professionals a tenir èxit. Suposa ésser generós en el temps de dedicació als altres i establir relacions sobre la premissa de donar i rebre. Així, més enllà d'una manera de treballar, algunes persones el consideren una autèntica filosofia de vida.

T'has plantejat que...

Si tots i totes pengem una foto als nostres perfils de Facebook, a quanta gent podem arribar?

La teoria dels sis graus de separació diu que qualsevol persona està connectada a una altra mitjançant una cadena de coneguts de menys de sis intermediaris.

Es valora que al voltant del 80 % de les ofertes de feina es cobreixen mitjançant contactes.

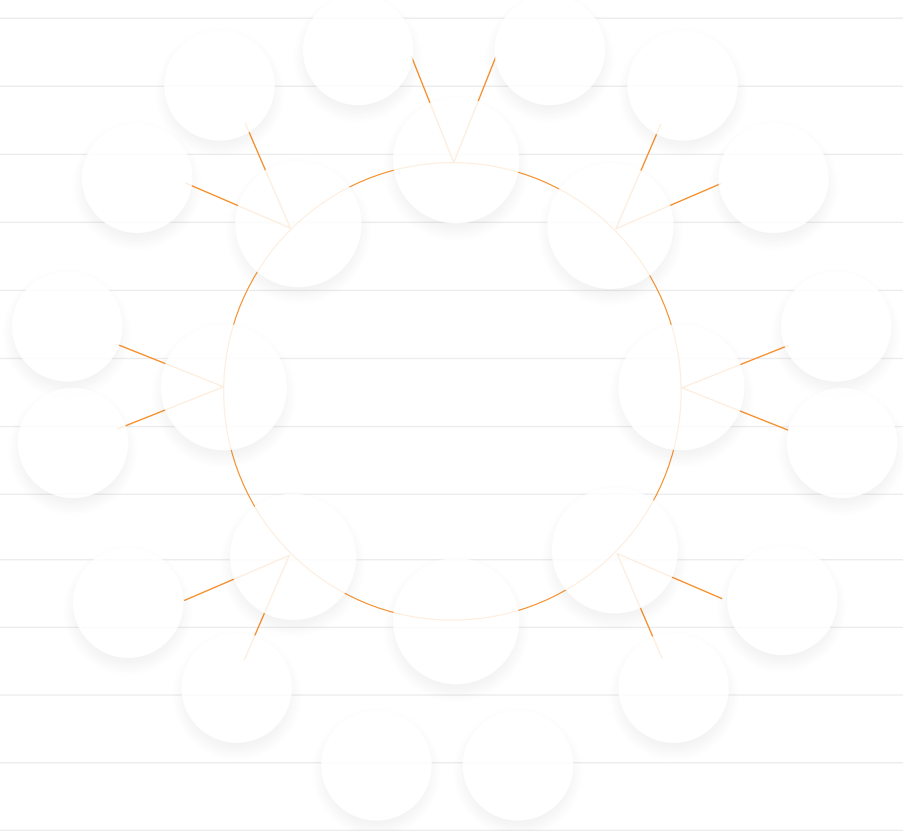
Podem crear xarxa en persona i també a través de les xarxes socials.

La xarxa de contactes no té límits en l'espai ni en el temps.

Notes

Exercici 3: El treball en xarxa

1. Dibuixeu la vostra xarxa de contactes. Podeu seguir l'esquema següent o dibuixar-la d'una altra manera.



2. I, per acabar, reflexioneu sobre aquests aspectes:

X	Què ens aporta la nostra xarxa de contactes?
X	Com podem cuidar i fer créixer la xarxa personal?

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 2: Tot allò que passa dins un grup

Notes

Exercici 1: Els rols

La interacció de diferents persones en un grup genera unes dinàmiques i sinergies que van més enllà de la suma de la personalitat de cadascú. Aquesta interacció fa que aflorin diferents rols en el grup.

Rol = funció o paper que desenvolupa una persona en una determinada situació.

Per tant:

a. El rol no és la persona.

b. Una persona pot tenir diferents rols en diferents grups.

c. una persona pot tenir diferents rols en el mateix grup però en diferents situacions.

1. Simuleu una situació concreta on sis persones han de resoldre una necessitat:

Sou sis persones treballadores d'un establiment de turisme rural. L'any passat, per la diada dels Raiers, no vàreu omplir l'establiment, i aquest any voleu promocionar-lo amb temps per tal d'atreure turisme a la festa però sobretot al vostre establiment.

Càpsula 9

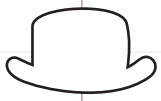
Cooperar per sumar

Sessió 2: Tot allò que passa dins un grup

Notes

Exercici 1: Els rols

2. Discutiu què podeu fer per tal de complir el nostre objectiu, però ho fareu portant uns barrets de colors al cap. El color del barret serà el que marcarà el vostre rol en la discussió. Una figura externa us anirà canviant els barrets conforme la discussió avanci:



Una mirada objectiva a les dades i a la informació.



Es deixa endur per l'emoció i la passió.



Visió crítica que exposa què pot anar malament.



Simbolitza l'optimisme: lògica positiva, factibilitat i beneficis.



Explora noves possibilitats amb el pensament creatiu.



Modera i lidera la situació. Fixa l'ull en com es desenvolupa el procés de decisió.

Edward de Bono: *Six Thinking Hats.*

3. Per tal d'identificar el vostre rol, responeu individualment a aquestes preguntes:

X Amb quins barrets m'he sentit més còmode?

X Quins rols em costen més de defensar?

X Quins altres rols tinc en altres grups?

"El lideratge és la capacitat d'una persona o d'un grup per crear el seu propi futur."

Daniel Goleman

Exercici 2: Els diferents tipus de lideratge

No tots els lideratges són iguals. A continuació trobareu uns quants exemples de diferents tipus de líders:

- **Autoritari:** fes el que et dic!
- **Visionari:** vine amb mi!
- **Afiliatiu:** les persones, primer.
- **Democràtic:** i tu què en penses?
- **Timoner:** fes com jo.
- **Formador:** prova això.

Hi ha un tipus de lideratge bo i un de dolent?

Segons van desenvolupar Hersey i Blanchard el 1969 a *Gestió del comportament organitzacional*, no hi ha un únic estil eficient de lideratge. El lideratge més eficient és aquell que s'adapta a la disposició i les capacitats del grup i al tipus de tasca que cal desenvolupar.

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 2: Tot allò que passa dins un grup

Notes

Exercici 2: Els diferents tipus de lideratge

1. Quin tipus de grup o per a quin tipus de tasques és més efectiu cada tipus de lideratge? Empleneu la taula segons el tipus de lideratge, grup i tasques.

	Tipus de grup	Tipus de tasques
Autoritari		
Visionari		
Afiliatiu		
Democràtic		
Timoner		
Formador		

Càpsula 9

Cooperar per sumar

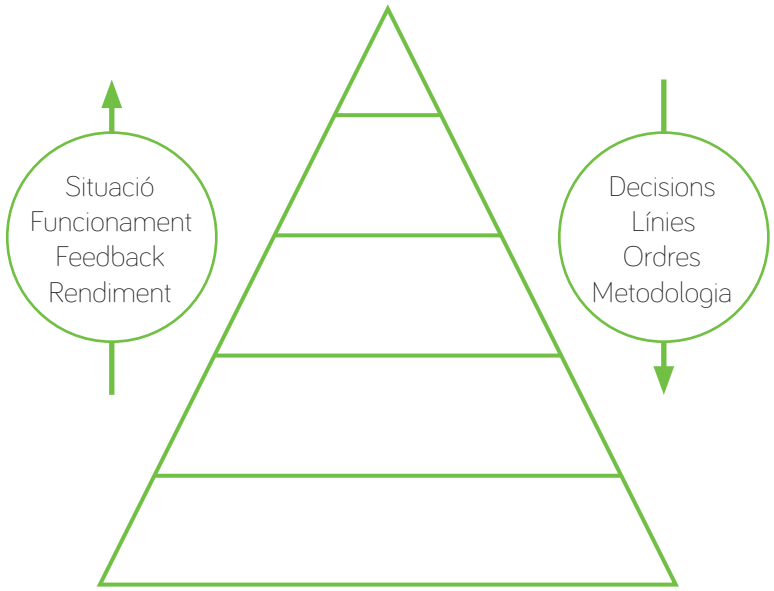
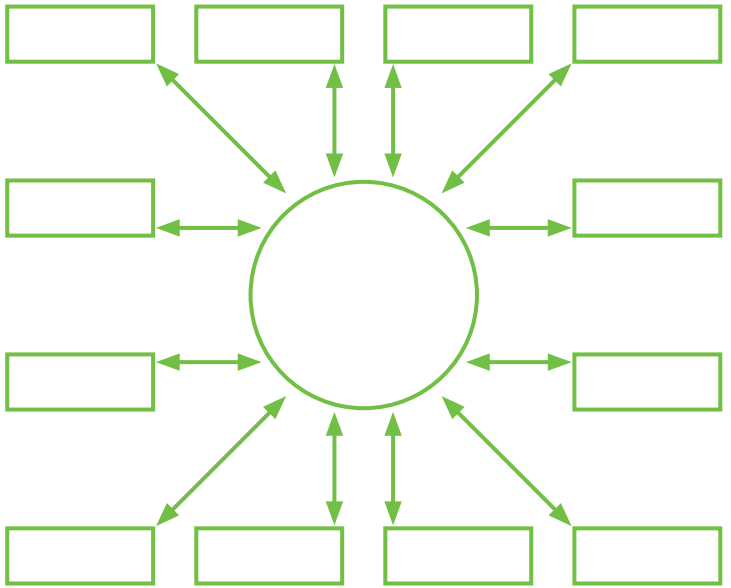
Sessió 2: Tot allò que passa dins un grup

Notes

Exercici 3: Parlem de com volem organitzar-nos

En general es parla de dos tipus de models organitzatius: l'horitzontal i el vertical. Comencem analitzant-los:

Models organitzatius

Estructura piramidal o jeràrquica	Estructura horitzontal
	
En una estructura piramidal o jeràrquica s'estableixen diferents nivells. Els responsables estan per sobre de la resta. Els "de dalt" prenen decisions, marquen la línia de l'organització i la transmeten als "de baix". Aquests últims assumeixen les instruccions i transmeten un altre cop als "de dalt" com funciona la línia decidida per tal que la puguin millorar si així ho creuen convenient.	En aquest model tots els membres tenen la mateixa capacitat de decisió i participació. La comunicació que es dona és la de tots amb tots i les responsabilitats es reparteixen per igual, en funció de les necessitats. En aquesta estructura poden haver-hi càrrecs definits, però tots estan al mateix nivell.

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Sessió 2: Tot allò que passa dins un grup

Notes

Exercici 3: Parlem de com volem organitzar-nos

Però...

- Tots hem de saber-ho tot?
- Quina estructura és més ràpida a l'hora de donar respostes?
- Segur que en una estructura horitzontal tothom té la mateixa capacitat d'incidència?
- En quina estructura puc implicar-me més?
- En quina em sento més còmode/a?

Si analitzem les empreses o entitats que tenim al nostre entorn, ens adonarem que totes han evolucionat agafant punts forts de cadascun dels models, contrarestant els punts febles i afegint variables noves segons les necessitats del grup.

1. Imagineu que, com a grup, voleu emprendre un projecte conjunt: un banc del temps. Com us heu d'organitzar per tirar-lo endavant?

2. Començareu dissenyant l'organigrama del vostre banc de temps, és a dir, com s'organitzarà. Per poder dibuixar l'organigrama tingueu en compte aquests aspectes:

- X Tots i totes tenim clar l'objectiu del grup?
- X Com pot implicar-se cadascú en la gestió del projecte?
- X Quines seran les decisions que s'hauran de prendre?
- X Qui ha de decidir què?
- X Com ens relacionarem entre les persones del grup?
- X Quins espais de treball i coordinació tindrem?

Càpsula 9

Cooperar per sumar

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

La cooperació entre individus i/o equips és un dels pilars de l'èxit en els projectes professionals presents i del futur.

Les habilitats i aptituds necessàries per al treball en equip són cada cop més buscades i valorades en el món professional.

Resultats, persones i processos són els pilars dels projectes col·lectius.

· El rol d'una determinada persona pot variar segons el grup que l'envolta i segons la situació.

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

ASOCIARSE PARA EL BIEN COMÚN



→ Jean-Louis Laville. 2015. Icaria

JUNTOS. RITUALES, PLACERES Y POLÍTICA DE COOPERACIÓN



→ Richard Senet. 2012 Anagrama

ESTARTER, EMPRENEDORIA COL·LECTIVA



→ www.estarter.cat

XARXA D'ECONOMIA SOLIDÀRIA DE CATALUNYA



→ www.xes.cat

FEDERACIÓ DE COOPERATIVES DE TREBALL DE CATALUNYA



→ http://www.cooperativestreball.coop/

ARA COOP



→ http://aracoop.coop/?lang=es

EMPRENEDORIA COL·LECTIVA



→ http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/latituds/empreneduria-collectiva/video/5560249/

COHABITATGE



→ http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/els-matins/on-viuras-quan-et-jubilis-lalternativa-del-cohabitatge/video/5589688/



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

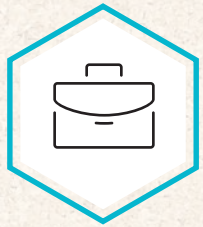

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



PROJECTE

Càpsula 10 | Càpsula 11 | Càpsula 12

Desenvolupament professional



Càpsula 10



Desenvolupament professional

Autoria: Núria Batlle

Coordinació editorial: Eduxarxa

Correcció: Textos BCN

Maquetació: Intipixel

Fotografia: Bisgràfic Store

Sessió 1: Vies de professionalització

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Conèixer els diferents tipus de treball que existeixen en l'actualitat.
- Saber diferenciar cada tipus de treball.
- Conèixer els avantatges i desavantatges de cada tipus de treball.

Sessió 2: La meva idea de negoci

Objectius

Activitats: 3

Temps destinat: 5h

- Saber distingir una idea i una idea per a un negoci.
- Conèixer prèviament la viabilitat d'un negoci.
- Tenir una visió completa d'una/es estructura/es empresarial/.
- Conèixer què és un client i com l'hem de conservar.

Càpsula 10



Desenvolupament professional

Paraules clau

Treball / Drets / Deures / Obligacions / Empresa / Treballador / Emprenedoria / Idea / Negoci / Viabilitat

Interroga't

- X Què vol dir *tenir una empresa* i *ser emprenedor?*
- X Què es una idea de negoci?
- X Què faries si tinguessis una idea de negoci i la volguessis convertir en empresa?
- X Saps què és un pla d'empresa?

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

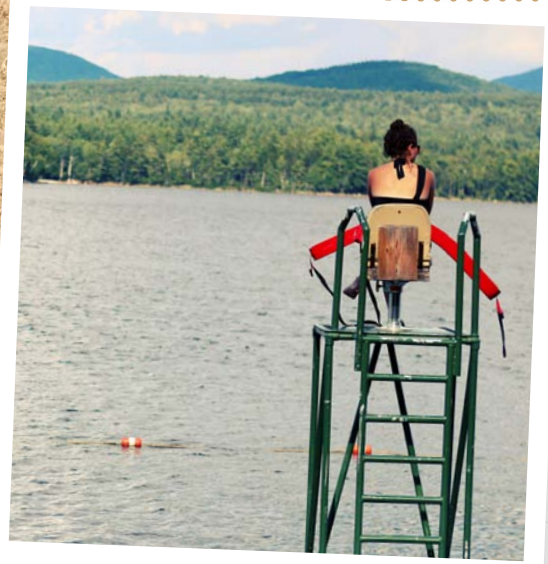
Càpsula 10

Desenvolupament professional

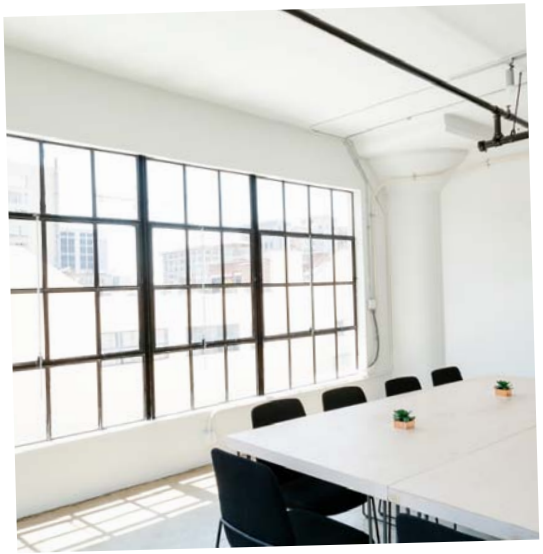
PRESENTACIÓ

Tot sovint, als mitjans, a la feina o fins i tot en el nostre entorn social, es parla d'emprenedoria i de la figura de l'emprenedor. En l'imaginari de molta gent aquesta figura apareix lligada a l'èxit empresarial i al sector TIC. Però la definició d'emprenedor és aquella persona que crea, desenvolupa i implanta un projecte empresarial: tant qui fa una *start-up* tecnològica com qui inicia un projecte cooperatiu de jardineria.

Vols ser un/a emprenedor/a? Vols saber com es fa un projecte empresarial? En aquesta càpsula coneixeràs què es una empresa, els diversos tipus d'empresa que hi ha i la varietat de relacions existents entre les empreses i els seus treballadors, així com els diferents models de treball que existeixen. Veuràs quins passos has de seguir per desenvolupar un projecte empresarial i en faràs un per tal que coneguis les eines que et permetin realitzar el teu veritable projecte i tirar-lo endavant.









Exercici 1: L'empresa i les seves formes jurídiques

Què es una empresa?

Hi ha una gran varietat d'empreses. No només pels sectors econòmics als quals es dediquen, sinó també per les dimensions o el nombre de gent que hi treballa. I és que la definició d'empresa és prou àmplia per permetre aquesta diversitat: una empresa és una organització o institució formada per un grup de persones, béns materials i financers que exerceix una activitat econòmica de forma regular amb la finalitat de produir béns i serveis, de cobrir una necessitat i d'obtenir beneficis.

Això sí, totes les empreses han de tenir una forma jurídica, que és el tipus de titularitat que té i el tipus de responsabilitat legal que tenen els seus propietaris. Les formes que pot adoptar una empresa són:

Empresari individual

Es tracta d'una figura en la qual una persona física, l'empresari, realitzarà en el seu nom i a través d'una empresa una activitat professional determinada. En aquesta figura és el mateix empresari qui exerceix el control absolut de l'empresa, per aquest motiu aquesta figura respondrà amb el seu propi capital i els seus béns personals als deutes contrets en l'exercici de la seva activitat empresarial. Per una altra banda, aquesta forma no comporta gaires exigències a l'hora de registrar el projecte empresarial ni tampoc des del punt de vista fiscal, ja que l'única condició obligatòria que s'ha de complir és trobar-se capacitat per, en aquest cas, donar-se d'alta als registres d'autònoms. No és obligatòria la inclusió dins del Registre Mercantil, encara que es pot produir a petició de l'empresari.

Comunitat de béns

Aquesta forma es pot donar quan la propietat d'una cosa o d'un dret pertany en parts iguals a diverses persones. Aquesta forma jurídica es regeix pel Codi civil, no s'exigeix una aportació econòmica mínima obligatòria a la comunitat i no té personalitat jurídica pròpia.

Notes

Exercici 1: L'empresa i les seves formes jurídiques

Societat mercantil

- **Societat anònima (SA):** tenen responsabilitat limitada al patrimoni aportat i els seus titulars són aquells que participen en el capital social per mitjà d'accions o títols.
- **Societat limitada (SL):** el capital està integrat per les participacions dels socis, amb el gran avantatge que aquests no respondran personalment dels deutes socials (serà en funció del capital social aportat) ni tan sols quan s'esgoti el patrimoni social, ja que no tenen responsabilitat subsidiària. El capital social de la societat no pot ser inferior a 3.005,06 euros.
- **Societat de responsabilitat limitada (SRL):** en aquestes empreses, els socis només responen amb el capital que van aportar a l'empresa i no amb el personal.
- **Societat col·lectiva:** són les empreses on la propietat és de més d'una persona. En aquestes, els seus socis responen de forma il·limitada amb els seus béns.
- **Cooperatives:** són empreses que busquen obtenir beneficis per als seus integrants i no tenen ànim de lucre. Aquestes poden estar conformades per productors, treballadors o consumidors.
- **Comanditàries:** en aquestes empreses hi ha dos tipus de socis. D'una banda, hi ha els socis col·lectius que participen de la gestió de l'empresa i tenen responsabilitat il·limitada; de l'altra, hi ha els socis comanditaris, que no participen de la gestió i la seva responsabilitat és limitada al capital aportat.
- **Societat civil:** és un contracte pel qual dues o més persones posen en comú béns, diners o treball amb el propòsit de repartir-se entre si els guanys. Es regeixen pel Codi civil en lloc del mercantil i no necessiten un capital mínim per a la seva constitució. L'avantatge enfront de les societats mercantils és que no serà necessari fer cap escriptura pública ni inscriure-les en el Registre Mercantil.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Notes

Exercici 1: L'empresa i les seves formes jurídiques

L'elecció de la forma jurídica que caldrà adoptar per a la posada en marxa d'una nova empresa ha de ser objecte d'un acurat estudi, per tal de triar aquella que millor s'adapti a les característiques del projecte que es desenvoluparà.

És difícil establir uns criteris generals que permetin determinar la forma jurídica més adequada en cada cas concret, atès que cada projecte empresarial presentarà unes característiques pròpies que requeriran el seu estudi particular. Això no obstant, sí que es poden citar alguns aspectes generals que s'hauran de tenir en compte en el moment d'efectuar l'elecció:

- El tipus d'activitat que desenvolupi l'empresa pot condicionar l'elecció de la forma jurídica.
- Nombre de promotors: aquest és un aspecte important que cal tenir en compte. La responsabilitat pot estar limitada al capital aportat (societats anònimes, de responsabilitat limitada, etc.) o ser il·limitada, la qual cosa afecta tant el patrimoni mercantil com el civil (empresari individual, societat col·lectiva, etc.).
- Necessitats econòmiques del projecte: la dimensió econòmica del projecte que es desenvoluparà influeix en l'elecció, i té en compte, a més, que per constituir determinades societats s'exigeix un capital mínim.
- Aspectes fiscals: els resultats previstos en l'exercici de l'activitat empresarial i la contribució fiscal que per a aquests s'hagi defectuar, és un aspecte important que s'ha de tenir en compte a l'hora de fer l'elecció. Per això, caldrà estudiar detalladament els costos fiscals que l'empresa haurà de suportar.

1. Quin tipus de forma jurídica tenen les empreses en les quals heu treballat i/o us agradaria treballar?

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Notes

Exercici 1: L'empresa i les seves formes jurídiques

2. Quina creieu que seria la millor forma jurídica per als següents projectes empresarials?

Cafeteria AltSnow:
- Socis: 3
- Capital: 15.000 €
- Treballadors: 4

Empresa càrnica Carn:
- Socis: 45
- Capital: 500.000 €
- Treballadors: 200

Taller Joan:
- Socis: 1
- Capital: 10.000 €
- Treballadors: 1

Hotel Lotus:
- Socis: 30
- Capital: 300.000 €
- Treballadors: 20

Les fonts del dret del treball són les següents:

- La Constitució espanyola del 1978.
- Tractats i convenis internacionals.
- Lleis laborals.
- Disposicions reglamentàries.
- Convenis col·lectius.
- Contractes de treball.
- Els usos, costums locals i professionals.
- Jurisprudència (sentències del Tribunal Suprem i Tribunals Superiors de Justícia).
- Principis generals del Dret.

Exercici 2: El treball assalariat i les relacions entre els treballadors i l'empresa

Ara que ja hem vist què és una empresa i les formes jurídiques que pot tenir, coneguem els punts més importants de la relació entre el treballador assalariat i l'empresa.

Les relacions laborals són aquelles que s'estableixen entre el treball i el capital en el procés productiu, regulades per un contracte de treball. En aquesta relació, la persona que aporta el treball es denomina treballador, i la que aporta el capital es denomina patronal o empresari. Cal tenir en compte que el treballador sempre és una persona física, però l'ocupador pot ser tant una persona física com una persona jurídica.

Ja sabem que els empresaris i treballadors desenvolupen relacions laborals entre ells, però sovint oblidem que una bona gestió d'aquestes relacions és clau per a l'èxit empresarial: una bona relació laboral comporta una major felicitat de l'empleat i augmenta la productivitat de l'empresa.

Relacions laborals excloses (Art. 1.3 de l'ET)

Estan excloses expressament les següents activitats, ja sigui perquè no tenen algun dels elements bàsics que caracteritzen la relació laboral com perquè estan regulades per via administrativa o estatutària.

- **Funcionaris públics i assimilats:** les seves activitats venen regulades pel dret administratiu.
- **Consellers o membres dels òrgans d'administració de les societats:** sempre que la seva activitat es limiti únicament a la realització de tasques inherents al càrrec.
- **Treballs d'amistat, benevolència i bon veïnatge:** són treballs de caràcter ocasional, amb absència d'horari fix i no estan sotmesos a un àmbit organitzacional de l'empresari.
- **Treballs familiars:** estan exclosos en principi, llevat que es provi la condició d'assalariats dels qui els realitzen.
- **Treball per compte propi.**

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Es coneix com a assalariat l'individu que rep un salari com a contraprestació de l'activitat laboral que porta a terme. El salari, també denominat sou, és la remuneració que el treballador rep de manera regular per la seva tasca.

Exercici 2: El treball assalariat i les relacions entre els treballadors i l'empresa

- **Transportistes autònoms amb vehicle propi:** inclou qui exerceixi aquesta activitat complint amb les autoritzacions administratives pertinents, sempre que siguin titulars del vehicle i prestin el servei a canvi d'un preu, encara que l'esmentat servei es presti de manera continuada per a un mateix empresari.
- **Persones que intervenen en operacions mercantils,** per compte d'un o més empresaris, sempre que quedin obligades a respondre del bon fi de les operacions realitzades assumint-ne el risc i ventura.

Els drets i les obligacions dels treballadors i l'empresa

Tots els drets de la persona treballadora són obligacions per a l'empresa i viceversa. Cal cenyir-se en aquesta matèria a l'Estatut dels Treballadors i als convenis col·lectius de cada empresa. El trobareu en aquest enllaç:

http://www.barcelonesjove.net/area/drets/drets-laborals/lestatut-dels-treballadors

Drets del treballador/a

- A l'ocupació efectiva durant la jornada de treball.
- A la promoció i formació en el treball (ascensos, cursos de formació i adaptació, etc.).
- A no ser discriminats/des per accedir a un lloc de treball.
- A la integritat física i a la intimitat.
- A percebre puntualment la remuneració pactada.
- A les vacances.
- Els altres que s'estableixin en el contracte de treball.

Notes

Exercici 2: El treball assalariat i les relacions entre els treballadors i l'empresa

Deures del treballador/a:

- Complir les obligacions concretes del lloc de treball d'acord amb els principis de la bona fe i diligència.
- Complir les mesures de seguretat i higiene que s'adoptin.
- Complir les ordres i instruccions de l'empresa en l'exercici de la seva funció directiva.
- No realitzar la mateixa feina per a una altra empresa que desenvolupi la mateixa activitat.
- Contribuir a millorar la productivitat.
- Els altres que s'estableixin en el contracte de treball.

Drets de l'empresari/a:

- El poder de direcció: és la facultat que té l'empresari/a per dictar ordres sobre la manera, el temps i el lloc d'execució del treball, així com la seva quantitat i qualitat.
- El poder de variació: és el poder per variar o transformar l'execució del treball per tal d'adaptar la prestació laboral als canvis en la qualificació professional del treballador/a causa de la mobilitat, ja sigui funcional o geogràfica, o en la modificació substancial de les condicions de treball.
- El poder disciplinari: és la facultat que té l'empresari/a per vigilar i controlar l'execució del treball i el compliment per part del treballador/a de les seves obligacions, així com la facultat d'imposar sancions en cas d'incompliment dels seus deures.

Deures de l'empresari/a:

- La principal obligació de l'empresari/a és el pagament del salari corresponent.
- L'empresari/a té els següents deures professionals: igualtat de tracte, promoció professional així com respecte de la categoria professional del treballador/a.
- Deures morals, com ara el respecte a la intimitat i la dignitat del treballador/a.
- Deures físics, com ara l'obligació d'aplicar una política de seguretat i higiene en el treball.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Notes

Exercici 2: El treball assalariat i les relacions entre els treballadors i l'empresa

1. Respon a les preguntes següents:

X Coneixies els drets i deures del treballador/a?

X Has viscut alguna situació on s'hagin vulnerat aquests drets?

X Creus que quan inicies una feina estàs prou informat/da sobre els teus drets?

2. Observa el vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=bsUvypkI94s

X Anota 5 actituds, hàbits o normes que pot tenir un treballador/a perquè l'ambient de treball sigui tan positiu i adequat com sigui possible.

X Anota 5 actituds, hàbits o normes que pot tenir un empresari/a perquè l'ambient de treball sigui tan positiu i adequat com sigui possible.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

La responsabilitat de l'autònom és il·limitada, i respon de les activitats del negoci amb tots els seus béns presents i futurs, de manera que no hi ha separació entre el patrimoni personal i el de l'empresa.

Exercici 3: Altres vies de professionalització

En el món professional podem treballar per a una empresa, però també podem fer-ho per a l'administració pública, per a nosaltres mateixos (com a autònoms), per a una empresa de treball temporal o en un projecte professional propi amb altres persones. Cadascuna d'aquestes vies de professionalització té unes característiques particulars que cal conèixer.

Les característiques legals del treball autònom

El treballador autònom es defineix com un treballador per compte propi, major de 18 anys, que realitza de forma habitual, personal i directa una activitat econòmica a títol lucratiu, sense estar subjecte a un contracte de treball i encara que utilitzi el servei remunerat d'altres persones, sigui o no titular de l'empresa.

Diferències entre un treballador per compte propi i un treballador per compte aliè

El treballador per compte aliè

- Es troba subjecte a l'organització de l'empresa, que és la que determina en quin moment es presten els serveis. Així, aquesta empresa ha d'establir, per exemple, quan es fan els descansos o quan es poden gaudir les vacances.
- Els serveis que realitza el treballador en relació de dependència solen prestar-se, a més, en el domicili de l'empresa o en un altre diferent designat per aquesta, i utilitza els materials que aquesta posa a la seva disposició.
- Sol rebre el seu salari de forma estable en quantitats iguals o semblants, en dotze o catorze mensualitats, i sol tenir una quantia fixa.
- L'empresa rep la utilitat del treball i el treballador només una retribució per aquest.
- Els treballadors que realitzin la seva activitat per compte aliè queden inclosos en el Règim General de la Seguretat Social.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

L'empleat públic a Espanya és la categoria que engloba el personal de l'Administració pública d'Espanya, tant si aquest és funcionari de carrera com funcionari interí, personal laboral (fix o temporal) o personal eventual.
El RDL 5/2015 del 30 d'octubre de l'Estatut Bàsic de l'Empleat Públic, en el títol II, estableix les classes de personal al servei de les Administracions públiques.

Exercici 3: Altres vies de professionalització

El treballador autònom

- És ell qui s'organitza el treball i determina en quin moment el desenvolupa.
- Aquest és qui planifica on es presta el servei i sol utilitzar les seves pròpies eines de treball.
- No rep una quantia fixa pel seu treball: hi ha mesos en què cobra majors quanties que en d'altres.
- És ell qui assumeix el risc econòmic del negoci i, per tant, reverteixen en aquest tant les pèrdues com els guanys, de manera que els ingressos no solen ser tan estables.
- La seva activitat obliga el treballador a la inclusió en el sistema de Seguretat Social dins el Règim Especial de Treballadors per Compte Propi o Autònoms.

Les característiques del treball a l'Administració pública

L'Administració pública està conformada per un conjunt d'institucions i d'organitzacions de caràcter públic que disposen de la missió d'administrar i gestionar l'Estat i algunes entitats públiques. Es consideren administracions públiques l'Administració General de l'Estat:

- Les Administracions de les comunitats autònomes.
- Les entitats que integren l'Administració local.
- Els organismes públics i entitats de dret públic.
- Les administracions corporatives (col·legis professionals, cambres de comerç, etc.).

Concepte i classes d'empleats públics

Són empleats públics els que exerceixin funcions retribuïdes a l'Administració pública al servei dels interessos generals. Els empleats públics es classifiquen en:

a. funcionaris de carrera,

b. funcionaris interins,

c. personal laboral, ja sigui fix, per temps indefinit o temporal,

d. personal eventual.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Grups de classificació professional del funcionari de carrera

- **Grup A**, dividit en dos subgrups, A1 i A2. Exigeix estar en possessió del títol de grau, i la classificació de cada subgrup estarà en funció de la responsabilitat i les característiques del lloc.
- **Grup B**, exigeix el títol de tècnic superior.
- **Grup C**, dividit en dos subgrups, C1 i C2.
  - C1: exigeix el títol de batxillerat o de tècnic.
  - C2: exigeix el títol de graduat en ESO.

Exercici 3: Altres vies de professionalització

Accés com a treballador a l'administració pública

La condició de funcionari de carrera s'adquireix pel compliment dels següents requisits:

- Superació del procés selectiu.
  Nomenament per l'òrgan o l'autoritat competent, que serà publicat en el diari oficial corresponent. No poden ser funcionaris i quedaran sense efecte les actuacions relatives a aquells que no acreditin, una vegada superat el procés selectiu, que reuneixen els requisits i les condicions exigits en la convocatòria.
- Acte d'acatament de la Constitució i, si escau, de l'Estatut d'Autonomia corresponent i de la resta de l'ordenament jurídic.
- Presa de possessió dins el termini que s'estableixi.

Per accedir a l'administració s'han de passar una sèrie de proves constitucionals que respectin els principis d'igualtat, mèrit i capacitat. Aquestes proves es classifiquen en:

- Oposició: proves escrites i/o orals amb caràcter teòric o pràctic que demostrin els coneixements requerits per al lloc al qual s'opta.
- Concurs: valoració de mèrits (formació, experiència, etc.).
- Concurs-oposició: es tracta d'una combinació d'ambdues en la qual es mesuren els coneixements i es valoren els mèrits i el procediment per defecte.

Empreses de treball temporal (ETT)

Són empreses l'activitat de les quals consisteix en la contractació de treballadors per cedir-los temporalment a una altra empresa.

Contracte de posada a disposició

És entre l'ETT i l'empresa usuària, i té per objecte la cessió del treballador per prestar serveis a l'empresa usuària i on el treballador queda sotmès al poder de direcció de l'empresa usuària.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Notes

Exercici 3: Altres vies de professionalització

Aquests contractes poden celebrar-se per cobrir necessitats temporals de l'empresa usuària en els casos següents:

- Realització d'una obra o un servei determinat.
- Per atendre circumstàncies eventuals com ara l'acumulació de tasques o l'excés de comandes, etc.
- Per substituir treballadors amb dret de reserva del lloc de treball.
- Per cobrir temporalment un lloc de treball permanent mentre dura el procés de selecció.

Supòsits en què no és possible concertar el contracte de posada a disposició:

- Quan es tracti d'activitats d'especial perillositat per a la seguretat o la salut.
- Substituir treballadors en vaga.
- Quan en els 12 mesos precedents l'empresa hagi amortitzat llocs de treball que es volen cobrir per acomiadament declarat improcedent o per causes objectives, o quan en els 18 mesos anteriors a aquesta contractació els llocs de treball hagin estat coberts per un període superior a 13 mesos i mig, ja sigui de forma contínua o discontínua, per treballadors d'altres ETT.
- Per cedir treballadors a altres ETT.
- Les ETT no poden celebrar contractes de formació amb els treballadors que posa a disposició d'empreses usuàries.

Les empreses usuàries, quan sol·liciten treballadors a una ETT, han de complir amb els següents tràmits d'informació a l'ETT:

- Característiques del contracte i les tasques que haurà de desenvolupar.
- El perfil del treballador requerit, indicant-ne les capacitats professionals, les aptituds i la qualificació necessària.
- Riscos laborals del lloc de treball.

Drets dels treballadors i obligacions de l'empresa

- Durant el temps que prestin servei a l'empresa usuària dels treballadors, tenen dret a percebre una retribució igual que la prevista en el conveni col·lectiu aplicable a l'empresa usuària calculada per unitat de temps.

Notes

Exercici 3: Altres vies de professionalització

- Quan el contracte s'hagi realitzat per a una durada determinada, el treballador, en finalitzar-la, tindrà dret a percebre una indemnització equivalent a la part proporcional de la quantitat que resultaria d'abonar dies de salari per cada any de servei.
- A la mateixa protecció que la resta dels treballadors de l'empresa usuària en matèria de seguretat i salut.
- En les relacions de treball mitjançant empreses de treball temporal, i sense perjudici de les responsabilitats pròpies d'aquestes, l'empresa usuària serà responsable de les condicions d'execució del treball en tot allò relacionat amb la protecció de la seguretat i la salut dels treballadors. També serà responsable del recàrrec de prestacions econòmiques del sistema de Seguretat Social que puguin fixar-se en cas d'accident de treball o malaltia professional que tingui lloc en el seu centre de treball durant el temps de vigència del contracte de posada a disposició i que sigui a causa de falta de mesures de seguretat i higiene.

Societat cooperativa

Una societat cooperativa és una societat constituïda per persones que s'associen, en règim de lliure adhesió i baixa voluntària, per a la realització d'activitats empresarials, encaminades a satisfer les seves necessitats i aspiracions econòmiques i socials, amb estructura i funcionament democràtic.

Existeixen diferents tipus de societats cooperatives, però una de les més significatives és la cooperativa de treball associat, que és aquella que té per objecte proporcionar als seus socis llocs de treball. Ho fa mitjançant l'esforç personal i directe, a temps parcial o complet, a través de l'organització en comú de la producció de béns o serveis per a tercers dels seus socis. També podran comptar amb socis col·laboradors.
Els socis treballadors són els treballadors que legalment tinguin capacitat per contractar la prestació del seu treball.

Societats laborals

Són aquelles societats anònimes o de responsabilitat limitada de naturalesa mercantil en què la majoria de capital social és propietat dels treballadors i que hi presten serveis retribuïts de forma personal i directa.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 1: Vies de professionalització

Notes

Exercici 3: Altres vies de professionalització

Formen part d'una societat laboral:

- **Els socis treballadors:** treballadors que presten a la societat laboral els seus serveis retribuïts de forma directa i personal, amb una relació laboral per temps indefinit, i alhora són propietaris d'accions o participacions socials de "classe laboral" d'aquesta societat, i en el seu conjunt suposaran almenys el 50,01 % del capital social.
- **Els socis no treballadors:** propietaris d'accions o participacions socials de la classe general sense relació laboral amb aquesta. Podran ser-ho tant les persones físiques com les jurídiques, públiques o privades.
- **Treballadors assalariats:** la societat laboral pot tenir treballadors assalariats, contractats de forma temporal o per temps indefinit.

1. Quins creus que són els avantatges del treball com a autònom? I els desavantatges? Poseu en comú les vostres opinions i reflexioneu conjuntament sobre les diferències entre el treball autònim i l'assalariat.

2. Coneixes casos de treballadors autònoms al teu entorn? Si és així, la seva valoració és positiva o negativa?

3. Has treballat algun cop mitjançant una ETT? Si és així, com va ser la teva experiència?

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 2: La meva idea de negoci

Notes

Exercici 1: Com puc trobar la meva idea de negoci

Tenir una bona idea de negoci és vital per a l'èxit d'un projecte empresarial. Ens ha de servir per llançar un servei o producte al mercat i que aquest ens aporti un benefici econòmic.

Cal tenir clar que no totes les idees de negoci són vàlides per crear una empresa, han de complir diversos requisits:

- **Cobrir una necessitat en el mercat:** és a dir, que ha de ser sempre valorada des del punt de vista del client.
- **Rendibilitat:** això suposa que l'activitat ha de proporcionar beneficis en un futur.
- **Innovació:** el producte o servei ha de ser atractiu i donar una resposta a una necessitat de manera innovadora.
- **Imaginació i creativitat:** és imprescindible posar-hi imaginació!
- **Formació i experiència:** els coneixements adquirits juntament amb l'experiència poden donar lloc a les millors idees.
- **Noves tecnologies:** el canvi i l'evolució contínua de les TIC fan d'aquestes una font inesgotable d'idees i recursos.
- **Canvis en l'entorn:** el nostre entorn és canviant, per tant, les nostres necessitats també ho són.
- **Necessitats sense cobrir:** els serveis mal prestats no satisfan el client/s, així que són una bona oportunitat de negoci.

1. En grups de 3, penseu la vostra pròpia idea de negoci vinculat al sector turístic i agroalimentari. Per fer-ho podeu recordar les tècniques de pensament creatiu de la càpsula 8.

2. Un cop tingueu pensada la idea de negoci, i encara que molts d'aquests punts requereixen un estudi més profund, puntueu de l'1 al 5 els requisits bàsics de que ha de complir la vostra idea de negoci.

- ☐ Cobrir una necessitat de mercat
- ☐ Rendibilitat
- ☐ Capacitat tècnica
- ☐ Innovació
- ☐ Imaginació i creativitat
- ☐ Formació i experiència
- ☐ Noves tecnologies
- ☐ Canvis en l'entorn
- ☐ Necessitat sense cobrir

Notes

Exercici 2: De la idea a la creació

Què necessito per convertir la meva idea de negoci en empresa

No només n'hi ha prou amb tenir una bona idea, cal avaluar-la i comprovar la seva viabilitat. Per això se l'ha de descriure de la forma més precisa possible i plasmar-la per escrit a través d'un pla d'empresa, la principal eina de planificació a l'hora de començar qualsevol negoci.

El pla d'empresa és un document que identifica, descriu i analitza una oportunitat de negoci, n'examina la viabilitat tècnica, econòmica i financera i desenvolupa tots els procediments i les estratègies necessaris per convertir una idea o oportunitat en un projecte empresarial concret. És una eina imprescindible quan es vol posar en marxa un projecte empresarial, sigui quina sigui l'experiència professional dels emprenedors/es i la dimensió del projecte. També és una eina útil per a empreses ja establertes, ja que un pla d'empresa ben dissenyat pot ajudar a reconduir algun aspecte comercial, productiu, organitzatiu o financer. A més, pot utilitzar-se com a base sobre la qual s'aixequin projectes de creixement o diversificació de l'activitat principal.

Recuperem el grup i el projecte de l'activitat anterior, sobre la qual elaborarem els primers punts d'un pla d'empresa.

1. Presentació.

Resum executiu

- Activitat que desenvolupa l'empresa
- Socis o emprenedors
- Inversió del projecte empresarial
- Àrea d'influència
- Localització

Presentació dels promotors

- Nombre de socis
- Fitxa dels socis:
  - Nom i cognoms
  - Edat
  - Nivell d'estudis realitzats
  - Experiència professional
  - Coneixement del sector
  - Nacionalitat
  - DNI
  - Adreça
  - Telèfon
  - E-mail

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 2: La meva idea de negoci

Notes

Exercici 2: De la idea a la creació

Motivació i objectius: s'ha d'explicar per què es vol emprendre el negoci i com ha sorgit la idea de muntar l'empresa. També la motivació i objectius personals dels emprenedors.

2. Missió, objectiu i estratègies:

> Missió. Per què i per a què es llançarà l'empresa al mercat?
> Objectius. On vol arribar l'empresa, què vol aconseguir?
> Estratègies. Com pretén aconseguir els objectius proposats?

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 2: La meva idea de negoci

Notes

Exercici 3: Serà viable el meu negoci?

El nostre pla d'empresa ha d'incorporar un estudi de mercat que ens permeti conèixer millor la viabilitat del nostre projecte.

Alguns punts que cal tenir en compte són:

- **Descripció del producte o servei que vols oferir al mercat:** la necessitat que cobreix el teu producte o servei. Si la teva idea de negoci cobreix una nova necessitat tindràs molt poca competència.
- **Clientela potencial:** per a qui? Cal concretar les característiques essencials que defineixen els nostres clients.
- **Analitzar la competència:** cal fer una anàlisi exhaustiva dels productes o serveis de la competència, quines són les seves característiques i quins mètodes o estratègies utilitzen aquelles empreses amb les quals competiràs en el mercat.
- **Valor afegit:** és la part en la qual queda plasmat què diferenciarà el teu producte, què farà que es converteixi en la millor opció per als compradors. Les idees de negoci són molt diverses i variades, però totes persegueixen un objectiu comú: trobar el producte o servei que farà que els clients vulguin comprar-lo.

1. L'estudi de mercat ha de tenir els punts següents:
   - Àrea d'influència. Identificació de l'àrea on operarà l'empresa (local, comarcal, provincial, autonòmic, estatal o internacional).
   - Anàlisi del sector. Quins creieu que són els aspectes clau del sector, tenint en compte l'àrea d'influència de l'empresa? I les dificultats? Quins aspectes milloraríeu? Com?
   - Anàlisi del mercat
   - Descripció del mercat:
     - Principals característiques del mercat on actuarà l'empresa.
     - Volum de mercat. Identificació del nombre de clients potencials de la zona i la seva despesa mitjana anual.
   - Segmentació del mercat. Identificació dels grups de consumidors que formen el mercat.

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Sessió 2: La meva idea de negoci

Un estudi de mercat és més llarg i contempla més estudis i aspectes dels que hem treballat. Per descobrir-los podeu trobar més informació als recursos de la càpsula.

Exercici 3: Serà viable el meu negoci?

> Segmentació del mercat. Identificació dels grups de consumidors que formen el mercat.

> Comportament del consumidor. Quina pauta de consum segueix el consumidor del producte ofert? Qui fa la compra? En quin moment? Quins aspectes valora més? Definició del consumidor i el comprador del producte. És la mateixa persona?

> Anàlisi de la competència. Identificació dels competidors de l'empresa. Per fer aquest anàlisi podem utilitzar aquesta taula:

Nom del competidor	Productes que ofereix	Preus de venda	Promocions i descomptes	Atenció al client	Característiques tècniques dels seus productes
1.					
2.					
3.					
...					

> Avantatges comparatius. En què es diferència el vostre producte o servei del(s) que actualment existeixen en el mercat?

Càpsula 10

Desenvolupament professional

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

Hi ha diverses vies de professionalització, a més del treball com a assalariat. El treball com a autònom/a, a l'Administració pública, en una cooperativa o com a emprenedor/a són algunes de les alternatives.

Tant l'empresari/a com els treballadors/es tenen uns drets i uns deures que estan regulats i s'han de complir.

Les idees de negoci han de satisfer una sèrie de requisits per poder-les materialitzar amb èxit.

Un projecte empresarial ha de tenir un pla d'empresa, que serà clau a l'hora d'estudiar a fons la seva viabilitat.

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

DRETS DEL TREBALLADOR



https://www.youtube.com/watch?v=CFk275E115M

REGULACIÓ DE LES ETT



https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1994-12554

REGULACIÓ DE LES COOPERATIVES



: http://noticias.juridicas.com/base_datos/CCAA/556663-l-12-2015-de-9-jul-ca-cataluna-cooperativas.html

REGULACIÓ DE LES SOCIETATS LABORALS



http://noticias.juridicas.com/actualidad/noticias/10580-contenido-y-novedades-de-la-ley-44-2015-de-14-de-octubre-de-sociedades-laborales-y-participadas/

EL PLA D'EMPRESA



https://www.plannegocios.com/plan_negocios/planes_de_negocio?gclid=CK6y37DE09ICFUO3GwodJHkJeA

CREAR UN PLA D'EMPRESA



http://planempresa.ipyme.org/Paginas/Home.aspx

EMPRENEDORIA



https://www.youtube.com/watch?v=2G8T8K8qt1w

COM SER UN EMPRENEDOR



https://www.youtube.com/watch?v=dW2WWrHqlmk



Activa'T

PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT
JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

Un projecte de:

Finançat per:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Jo

Autoconeixement i reforç personal


Càpsula 1: **Trajectòria personal**


Càpsula 2: **Salut i equilibri emocional**


Càpsula 3: **Visualitza el teu futur**

Eines

Competències professionals


Càpsula 4: **Comunicació i assertivitat**


Càpsula 5: **Identitat digital i *networking***


Càpsula 6: **Eines TIC**

Entorn

Reptes i oportunitats

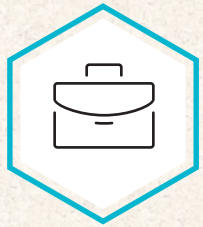

Càpsula 7: **Radiografia de l'entorn**


Càpsula 8: **Laboratori d'idees**


Càpsula 9: **Cooperar per sumar**

Projecte

Full de ruta personal


Càpsula 10: **Desenvolupament professional**


Càpsula 11: **Fiscalitat bàsica**


Càpsula 12: **Full de ruta personal**



PROJECTE

Càpsula 10 | Càpsula 11 | Càpsula 12

Fiscalitat bàsica

Càpsula 11



Fiscalitat bàsica

Autoria: Núria Batlle
Coordinació editorial: Eduxarxa
Corrección: Textos BCN
Maquetació: Intipixel
Fotografia: Rebeca CE

Sessió 1: El treball assalariat

Objectius — Activitats: 3 — Temps destinat: 5h

- Conèixer quins drets té una persona com a treballador/a.
- Comprendre què vol dir ser un treballador/a.
- Identificar la legislació que empara el treballador/a.
- Conèixer els tipus de contracte que existeixen i saber interpretar una nòmina.

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Objectius — Activitats: 3 — Temps destinat: 5h

- Conèixer el procés de venda.
- Saber què es un pressupost i què s'ha de contemplar abans de saber el preu de mercat.
- Identificar les obligacions tributàries bàsiques: IVA, IRPF, impost de societats.
- Tenir una visió completa de la part comptable d'una empresa.

Càpsula 11



Fiscalitat bàsica

Paraules clau

Nòmina / Contracte / IRPF / Pressupostos / Ingressos / Factura / Comptabilitat / IVA / Fiscalitat

?

- X Què vol dir ser un treballador/a?
- X Què és un contracte?
- X Quines obligacions fiscals té un empresari/a?
- X Què vol dir el que es coneix col·loquialment com fer números?

Interroga't

- X Tens més preguntes? Afegeix-les aquí:

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

PRESENTACIÓ

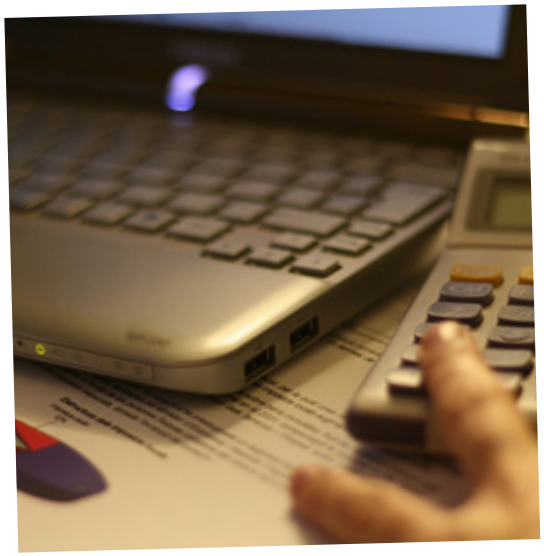
Tenir, crear i portar un negoci implica drets, deures i obligacions envers els treballadors i cap a les normatives laborals i fiscals que existeixen en l'actualitat.

Si som empresaris, hem de ser coneixedors, en la mesura del possible, d'aquestes normatives. Això ens ajudarà a portar el nostre negoci de manera més clara i entenedora. I si som treballadors hem de conèixer el que ens paguen, quin contracte ens fan i quins impostos haurem de pagar per tal d'evitar sorpreses.

En aquesta càpsula intentarem veure tots aquests aspectes per tenir una visió més real del dia a dia d'una empresa. Començarem per una visió d'una persona treballadora i acabarem amb una visió més empresària.







Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Notes

Exercici 1: Quines característiques ha de complir un treballador assalariat?

Un assalariat és aquella persona que rep un salari com a contraprestació de l'activitat laboral que porta a terme. El salari, també denominat sou, és la remuneració monetària que el treballador rep de manera regular per la seva tasca. Però quins deures i quins drets té un treballador? Com podem saber quins són aquests drets i aquests deures en funció del lloc de treball que ocupem? I com podem saber si estem cobrant el que hauríem de cobrar per la feina que fem? Intentarem esbrinar-ho al llarg de la sessió, però abans de començar, feu aquests exercicis.

1. Individualment, feu una llista d'allò que per a vosaltres seria una feina ideal. Una feina on vosaltres fóssiu treballadors o, el que ve a ser el mateix, treballadors per compte aliè. Poseu tot allò que us passi pel cap quan penseu en la vostra feina ideal (característiques, ambient, lloc, sou, etc.).

2. Quan acabeu, passeu la llista que heu elaborat a la persona que tingueu al costat i vosaltres agafeu la seva. Encercleu en un color allò que considereu que fa referència als drets i, en un altre color, allò que fa referència als deures. Si hi ha altres ítems que creieu que no fan referència a cap d'aquests dos conceptes, parleu-ne i reflexioneu-hi amb els companys. Ja podeu recuperar la vostra llista i tornar la seva a la persona corresponent.

3. Ara, toqueu de peus a terra. Analitzeu, amb la vostra experiència si és que ja heu estat en el món laboral (en cas contrari, guieu-vos pel que heu sentit a parlar a casa o al vostre entorn), quins avantatges creieu que suposa ser un treballador assalariat en comparació amb l'empresari que contracta els treballadors. Elaboreu una llista amb els avantatges i inconvenients de ser un treballador per compte aliè.

X Tot seguit, debateu en el plenari del grup classe què és millor, si ser empresari o bé treballador assalariat, basant-vos en la llista que acabeu de fer. Podeu posar exemples de persones que us hagin explicat la seva experiència o que conegueu bé.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Notes

Exercici 1: Quines característiques ha de complir un treballador assalariat?

4. Amb la resta de companys/es, reflexioneu i indiqueu si en aquests casos les persones segueixen sent treballadores assalariades o no:

X	Una persona que ha estat treballant i durant el mes en curs està absent de la seva feina per causa de malaltia o accident.
X	Una persona que ha agafat la baixa voluntària.
X	Una persona jubilada.
X	Una persona que durant la Setmana Santa no ha anat a l'oficina perquè està de vacances.
X	Una persona que ha demanat una excedència.
X	Una persona que s'ha absentat durant dues hores de la feina perquè tenia una visita al metge.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat



Investigueu els diferents tipus de contractes existents al següent enllaç:

https://www.diba.cat/es/web/economieslocals/guia-contractacio



Conèixer el conveni col·lectiu aplicable en el lloc de treball és indispensable per a un treballador per tal que conegui els seus drets.

Exercici 2: Deures, drets i representació dels treballadors.

El contracte de treball

Ara que ja heu vist què defineix un treballador i quines són les característiques que el descriuen, vegem com es formalitza aquesta relació entre treballador i empresa. Un **contracte de treball** és un acord entre empresari i treballador pel qual aquest s'obliga a prestar determinats serveis per compte de l'empresari i sota la seva direcció, a canvi d'una retribució.

En qualsevol contracte de treball podem trobar informació molt útil per saber quins són els nostres drets i deures així com quina retribució hem de rebre a final de mes.

D'una banda, en funció de les qualitats, la titulació, l'experiència, els idiomes, etc. del treballador i de les característiques del lloc de treball que s'exercirà (tasques, responsabilitats, dedicació necessària, coneixements requerits, etc.), es determina quin serà el **grup professional** que figurarà en el contracte.

D'altra banda, el **grup de cotització** és un concepte que apareix en la nòmina i que s'assigna en funció del lloc de treball que el treballador exerceix.

El conveni col·lectiu

Com s'estableix el criteri d'assignació a aquests grups? Doncs el marca el conveni col·lectiu que s'indica en les clàusules del contracte aplicable a l'empresa.

Però, que és el conveni col·lectiu? Un conveni col·lectiu és una norma que es pacta entre l'empresa o les patronals amb els representants dels treballadors (moltes vegades representats pels sindicats), per regular els diferents aspectes d'una relació laboral com ara el calendari laboral, la jornada de treball, els torns de treball, les vacances, els permisos, les excedències, el sistema retributiu (les quanties i els plusos que es pot rebre), les conductes sancionables i les sancions, els grups professionals i les seves funcions, les formes de contractació, els períodes de prova, els preavisos, etc.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Notes

Exercici 2: Deures, drets i representació dels treballadors.

- El dret a la negociació col·lectiva entre empresaris i treballadors és un dret que reconeix la Constitució espanyola: en aquestes normes no interfereix ni el Govern ni el Parlament, sinó que són les pròpies parts les que decideixen les regles que s'aplicaran.
- El conveni col·lectiu té un rang inferior al d'una llei però superior al d'un contracte, són normes jurídiques. És a dir, són font de dret laboral i, com a normes, són obligatòries de complir tant pel treballador com per l'empresari.
- Els convenis no poden anar en contra ni de la Constitució ni de les lleis. En l'àmbit laboral, les lleis solen tenir uns continguts mínims que després seran desenvolupats pels convenis, però res del que s'ha acordat en el conveni pot ser menys beneficiós per al treballador que el que estableix la llei.
- En els contractes de treball també s'estableixen les condicions pactades entre l'empresari i el treballador en concret, però les condicions del contracte mai poden anar en contra de les establertes en els convenis col·lectius.

La representació dels treballadors

Tots els treballadors, per normativa, tenen dret a sindicar-se lliurement per a la promoció i defensa dels seus interessos econòmics i socials. Vegem com poden fer-ho.

- **La representació col·lectiva unitària** és el nom que rep la participació dels treballadors a l'empresa, estiguin o no afiliats a un sindicat. Aquesta representació es compon dels delegats de personal i els comitès d'empresa.
- **Delegats de personal.** Constitueixen la representació dels treballadors a l'empresa o centre de treball que tinguin menys de 50 i més de 10 treballadors. Igualment, hi pot haver un delegat de personal en aquelles empreses o centres que tinguin entre 6 i 10 treballadors, si així ho decidissin aquests per majoria.
- **Comitès d'empreses:** Els comitès d'empresa representen i defensen els interessos dels treballadors en empreses o centres de treball que tinguin un cens de 50 o més treballadors.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

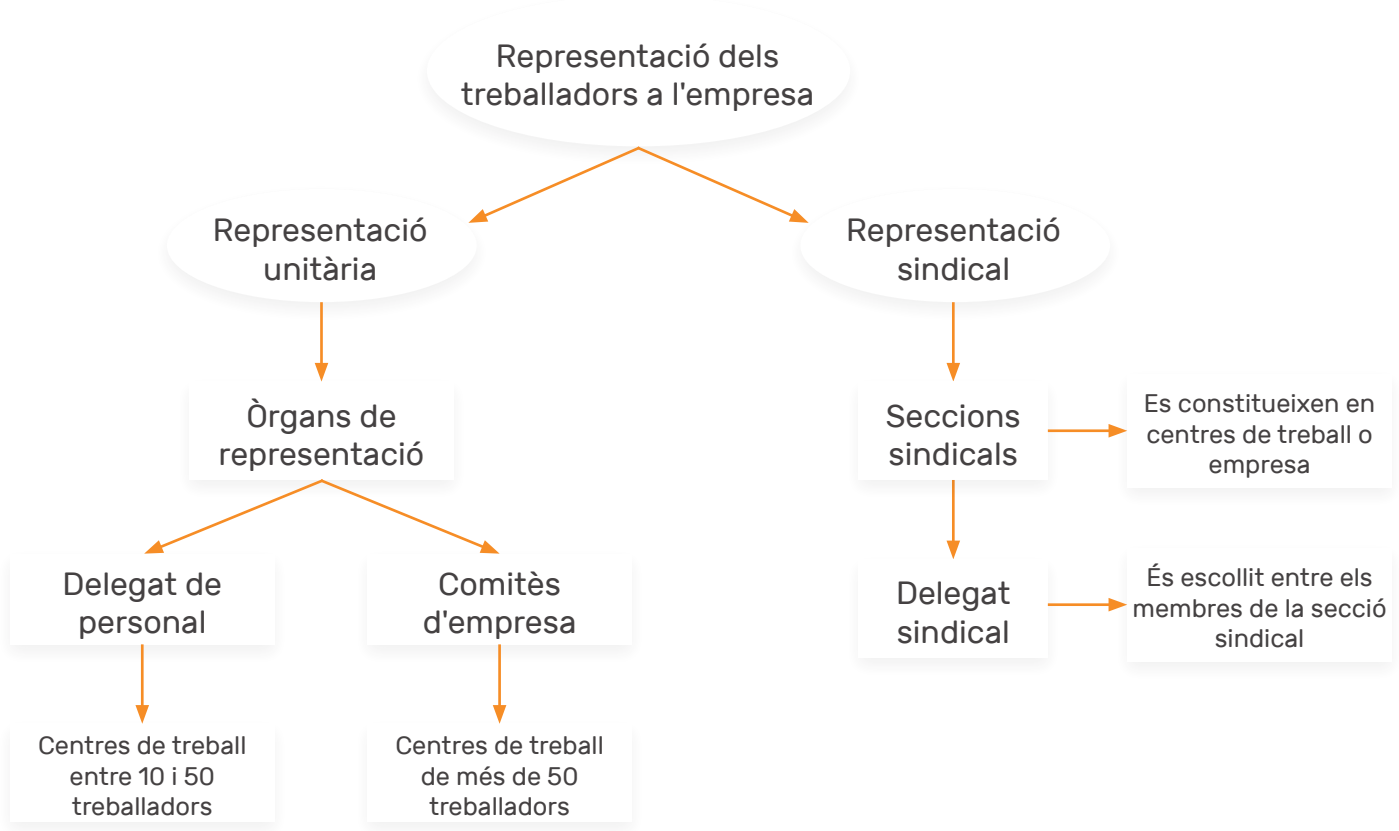
Qualsevol treballador pot afiliar-se al sindicat que triï amb la sola condició de llegir-ne els estatuts o de separar-se d'aquell al qual estigués afiliat prèviament, si ho estava. Ningú pot ser obligat a afiliar-se a un sindicat, i els afiliats podran triar lliurement els seus representants dins de cada sindicat.

Exercici 2: Deures, drets i representació dels treballadors.

> **La representació sindical** és la representació dels treballadors afiliats a un sindicat en una determinada empresa o centre de treball. Aquesta es fa a través de:

> **Les seccions sindicals:** són tots els afiliats a un sindicat dins d'una empresa.

> **Delegats sindicals:** les seccions sindicals estaran representades, quan a l'empresa comptin amb almenys un representant al comitè d'empresa o centre de treball i tingui més de 250 treballadors.



Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Notes

Exercici 2: Deures, drets i representació dels treballadors.

Associacions empresarials

Els empresaris poden actuar per si mateixos sense representació, tot i que la majoria forment part d'associacions empresarials. Una associació empresarial és una organització sense ànim de lucre que reuneix les principals empreses d'un sector determinat amb l'objectiu d'abordar conjuntament aquells aspectes que ajudin a progressar la indústria i tots els associats.

1. Entre tots els companys de classe, contesteu i reflexioneu sobre aquestes preguntes. La persona que fa la formació us pot donar un cop de mà:

- X Tothom pot signar un contracte laboral?
- X Com es pot formalitzar aquest contracte?
- X Com es diu el temps que té el treballador per veure si compleix els requisits pel qual se'l contracta? És sempre el mateix?
- X Quines modalitats de contracte existeixen en funció de la seva durada i quin nom reben?
- X Una beca o unes pràctiques amb empresa són un contracte?

2. Descarregueu diferents modalitats de contracte i observeu com s'estructura, quines clàusules té i com s'ha de complimentar:

https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socweb/export/sites/default/socweb_ca/empreses/orient_contractacio/tipus_contractes.html

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Notes

Exercici 2: Deures, drets i representació dels treballadors.

3. Individualment, imagineu-vos que una empresa us vol contractar perquè sou menors de 30 anys i reuniu les característiques per al lloc de treball que s'ha de cobrir. Ho vol fer de l'1 de juny del 2017 al 15 de setembre del 2017 per a un establiment nou que ha creat i en una jornada de 9.00 a 14.00 h. Contesteu a les dues preguntes i després compartiu-ho amb el plenari de la classe per veure si heu coincidit o hi ha més d'una possibilitat de contractació.

X Quina modalitat de contracte seria la més adient?

X Quina causa de contracte creieu que hauríeu de firmar?

4. Ara, reprenent el que havíeu escrit en el primer exercici sobre la vostra feina ideal, penseu quin lloc de treball real dins del territori del Pallars és el més semblant a aquesta feina somiada. Finalment, empliu els buits d'aquesta taula (podeu cercar a internet la informació que desconeixeu):

Lloc de treball	Conveni que s'aplica	Categoria professional / Grup professional	Grup de cotització

X Un cop tots hagueu acabat, comenteu amb la resta del grup quin lloc de treball heu escollit i després intenteu agrupar-vos en funció del conveni col·lectiu que us agrupa.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Notes

Exercici 2: Deures, drets i representació dels treballadors.

5. Ara entrarem en detall sobre els drets que tenen els treballadors i qui els representa. En petits grups, penseu en mobilitzacions i/o vagues promogudes per treballadors que hagin afectat el vostre territori en els últims anys. Si cal, busqueu informació a la xarxa. Podeu anar recollint-les en una taula com aquesta:

Qui es mobilitza?	Com ho fan?	Data mobilització	Què reclamen? Quin és l'objectiu de la mobilització?
Treballadors de les estacions d'esquí d'Espot i Port Ainé.	A través d'una vaga.	Del 26 al 6 de gener del 2014.	Que s'apliquin les mateixes condicions que a la resta d'estacions dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya.

6. Després reflexioneu tots junts sobre cadascuna d'aquestes preguntes que teniu a continuació:

X Es representen sols els treballadors?

X Qui els empara o representa?

X Sobre quina eina o norma negocien els canvis que volen aconseguir?

Notes

Exercici 3: Anàlisi d'una nòmina

Una nòmina és el rebut del pagament d'un salari. També és el justificant de les quantitats que el treballador ha pagat a la Seguretat Social i de les retencions practicades com a pagament a compte de l'impost sobre la renda de persones físiques (IRPF). És un sistema que utilitza l'empresa per mantenir un registre amb les despeses i els rendiments que genera cada treballador.

Una nòmina pot tenir diferents formes, però s'ha d'ajustar al model establert pel Ministeri de Treball i Afers Socials o el que estableixi el conveni col·lectiu de l'empresa o del sector. Ara n'anirem veient els apartats i els coneixerem.

Capçalera de la nòmina

A la capçalera hi apareixen les dades de l'empresa (nom, domicili social, CIF i número de la Seguretat Social) i les dades del treballador (nom i cognoms, DNI, número d'afiliació a la Seguretat Social, categoria professional o el lloc de treball, i antiguitat a l'empresa). També hi figura el període de liquidació de la nòmina.

EMPRESA	00088	TREBALLADOR	0085
NOM FISCAL DE L'EMPRESA		COGNOS I NOM	
Domicili: XXXXXXXXXXX		NIF: XXXXXXXXX	Núm. Llibre matrícula:
CIF: XXXXXXXXXXX		Número d'afiliació a la SS: XXXXXXXXX	
Codi de compte de cotització a la SS: XXXXXXXXXXXXX		Categoria o grup professional: XXXXXX	
		Grup de cotització: XX	Data d'antiguitat: 05-10-2016
T.PARCIAL: 1 HOR.SETMANA			
Període de liquidació:	De l'01 de FEBRER al 28 de FEBRER de 2017	Total dies	30

El salari brut mensual

El salari brut mensual (SM) és el salari brut anual (SBA) acordat entre el treballador i l'empresa dividit entre el nombre de pagues anuals (12, 14, 16...).

El sou brut mensual pot tenir diversos conceptes. Alguns conceptes poden no estar subjectes a retenció de l'IRPF i/o cotització a la Seguretat Social, o el percentatge de cotització pot ser menor. Per això, el salari mensual pot estructurar-se en:

- El salari base.

Notes

Exercici 3: Anàlisi d'una nòmina

- Complements salarials, com ara plusos d'antiguitat, per perillositat del lloc de treball, a compte del conveni, per treball nocturn...
- Primes de productivitat.
- Hores extres.
- Salari en espècie: són percepcions no monetàries, com ara la utilització d'un cotxe d'empresa o els tiquets de restaurant.
- Percepcions no salarials:
  - Abonament de despeses: com ara un plus de transport, despeses de viatge o dietes.
  - Prestacions i indemnitzacions de la Seguretat Social per incapacitat o desocupació temporal.
- Indemnitzacions de l'empresa per trasllats, suspensions o acomiadaments.

I.MERITACIONS				TOTALS
1.Percepcions salarials		2.Percepcions no salarials		
SALARI BASE	14,85	*Indemnitzacions o suplències:*		
P.P. EXTRAS	2,46			
PRIMES I INCENTIUS	12,09			
PRIMA CT ASSEG.CONV.	0,32	*Prestacions i indemnitzacions de la SS:*		
		Altres percepcions no salarials:		
		DISTANCIA TRANSPORT	0,60	
		KILOMETRATJE	27,00	
		A. TOTAL MERITAT		57,32

És important guardar i arxivar les nòmines i el contracte de treball: per sol·licitar un préstec o un altre tipus de finançament o per llogar un pis, és necessari entregar còpies de les últimes nòmines, ja que serveixen com a acreditació conforme es reben uns ingressos regulars.

Exercici 3: Anàlisi d'una nòmina

Les deduccions

Del salari brut mensual, cal deduir:

1. **L'import que ha de pagar el treballador a la Seguretat Social (SS).** Aquest import varia, segons el sector i el conveni, però sol rondar el 6 % -7 % del salari (addicionalment, l'empresa ha de pagar entre el 30 % - 40 % del salari brut de cada treballador). Com ja hem comentat, segons la forma d'estructurar el salari, pot haver-hi una part no subjecta al pagament de la Seguretat Social.
2. **Les retencions practicades com a pagament a compte de l'IRPF.** Aquest percentatge també és variable i depèn de l'import del salari (com més es guanyi, més gran és el percentatge) i de les circumstàncies familiars (edat, estat civil, nombre de fills, si hi ha persones discapacitades al seu càrrec...). És important recordar que, més endavant, en calcular el resultat de la declaració de la renda, s'han de deduir totes les retencions practicades, de manera que resultarà menor la quantitat que s'haurà de pagar o major la quantitat que es tornarà. Per això es consideren un "pagament a compte".

Cal tenir present que no és l'empresa pagadora qui practica aquestes deduccions, sinó l'Estat. L'empresa ha de fer d'intermediària, deduint els diners del treballador i pagant-los als organismes públics.

II.DEDUCCIONS

1.Aportació del treballador a les cotitzacions a la Seguretat Social i conceptes de recaptació conjunta

Contingències comunes	4,70%	1,43	2.IRPF	2,00%	0,60
Atur	1,60%	0,49	3.		
Formació Professional	0,10%	0,03	4.DED.PRIMA CT ASSEG.C		0,32
Hores extraordinàries:			5.		
Força major	%		6.		
Altres hores extraordinàries	%		7.		
1.TOTAL APORTACIONS		1,95	**B. TOTAL A DEDUIR (1+2+3+4+5+6+7)**		2,87

Signatura i segell de l'empresa

LIQUID TOTAL A PERCEBRE (A-B) **EUROS** 54,45

LLOC I DATA de **2017**

HE REBUT,

COST S.SOCIAL EMPRESA: **9,74**
BASE ACUMULADA IRPF: **50,00**
RET. ACUMULADA IRPF: **1,00**

HORES TREBALL ORDINARIES: **3,00**

Compte:

Notes

Exercici 3: Anàlisi d'una nòmina

Bases de cotització a la seguretat social

L'obligació de cotitzar s'inicia des del començament de la prestació del treball i no s'interromp mentre dura la relació laboral entre l'empresari i el treballador; fins i tot en les situacions d'incapacitat temporal, risc durant l'embaràs, risc durant la lactància natural, gaudi dels períodes de descans per maternitat i paternitat o els períodes de prova del treballador.

L'obligació de cotitzar acaba en finalitzar la prestació de treball, sempre que es presenti el comunicat de baixa del treballador dins dels 3 dies naturals següents. Si la baixa del treballador es presenta després d'aquests 3 dies de termini, l'obligació de cotitzar continua fins al dia en què la Tresoreria General de la Seguretat Social conegui el cessament en el treball, llevat que els interessats provin que aquest cessament es va produir amb anterioritat.

Quant s'ha de cotitzar?

Les quantitats que s'ingressen a la Seguretat Social, anomenades quotes, es calculen aplicant a la base de cotització del treballador el percentatge o tipus de cotització que correspon a cada contingència protegida. La base de cotització es calcula afegint a les retribucions mensuals que tingui dret a percebre el treballador (o que realment percebi, si aquestes són superiors) la part proporcional de les pagues extraordinàries i les altres percepcions de venciment superior al mensual o que no tinguin caràcter periòdic i se satisfacin en l'exercici.

Anualment s'estableixen bases de cotització (mensuals o diàries) mínimes i màximes per a les diferents contingències i categories professionals dels treballadors (grups de cotització). La base d'accidents de treball i malalties professionals també s'utilitza per calcular les cotitzacions per desocupació, Fons de Garantia Salarial i formació professional.

Tipus de cotització

El tipus de cotització és el percentatge que s'aplica a les bases de cotització per obtenir les quotes de la Seguretat Social.

El tipus de cotització es distribueix entre ocupador i empleat, llevat de les corresponents a accidents de treball, malalties professionals i Fons de Garantia Salarial, que van a càrrec exclusivament de l'empresa. Els tipus de cotització es fixen anualment per la Llei de pressupostos generals de l'Estat.

Notes

Exercici 3: Anàlisi d'una nòmina

Per tal que ho vegeu més clarament us anotem aquestes dades:

Per a contractes de més 7 dies

23,60 %	Contingències comunes
0,20 %	Fogasa
6,70 %	Atur
0,60 %	Formació professional
31,10 %	Total cost SS
1,10 %	Tipus AT i EP (epígraf 85=1%)
32,10 %	Total cost

Per a contractes de menys de 7 dies

32,10 %	Contingències comunes (36 % +)
0,20 %	Fogasa
6,70 %	Atur
0,60 %	Formació professional
39,60 %	Total cost SS
1,00 %	Tipus AT i EP (epígraf 85=1%)
40,60 %	Total cost

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 1: El treball assalariat

Per a l'any 2017, vegeu 'Bases de Cotització'.

http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/CotizacionRecaudaci10777/Basesytiposdecotiza36537/index.htm

Exercici 3: Anàlisi d'una nòmina

Quota de primes d'AT i EP

La cotització a la Seguretat Social dels empresaris —sigui quin sigui el règim d'enquadrament i, si escau, dels treballadors per compte propi inclosos en els règims especials de treballadors del mar i de treballadors per compte propi o autònoms, per les contingències d'accidents de treball i malalties professionals— es duu a terme, a partir de l'1 de gener del 2014, en funció de la corresponent activitat econòmica, ocupació o situació, mitjançant l'aplicació de la següent tarifa.

1. Responeu les preguntes següents:

- X Quines dades han de figurar a la capçalera de la nòmina?
- X Quines deduccions s'apliquen a la nòmina? Intenteu explicar a què van destinades cadascuna d'aquestes deduccions.
- X Per què és important ajustar l'IRPF?

Recordeu que el salari brut mensual (SM) és el salari brut anual (SBA) acordat en el contracte dividit entre el nombre de pagues anuals (12, 14, 16...).

2. Si un treballador té un sou brut anual de 24.000 euros i dues pagues extres a l'any (14 pagues), quin serà el seu sou brut mensual?

3. Quin seria el sou brut mensual si no tingués pagues extres?

4. Sabent que el salari net mensual (N) és igual al salari mensual brut menys les deduccions, calcula el sou net que rebria aquesta persona si tingués dues pagues extres, sabent que la cotització a la Seguretat Social és del 6,3 % i la retenció de l'IRPF és del 14 %.

5. Compartiu els resultats i reviseu-los amb l'ajuda de la persona formadora.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Notes

Exercici 1: Factures

Les factures

Una factura és un document que demostra que un client ha comprat un producte o un servei. És un document de caràcter mercantil que indica una compravenda d'un bé o servei i, a més, inclou tota la informació de l'operació. En una factura el venedor indica tots els detalls del producte expedit, retent comptes al comprador per constatar de manera legal l'intercanvi i que és correcte. Podem dir que és una acreditació d'una transferència d'un producte o servei després de comprar-lo.

Emetre una factura té caràcter obligatori per deixar constància i poder comprovar la realització de l'operació comercial.

Les factures

Hi ha tres tipus de factures: ordinàries, rectificatives i recapitulatives.

- **Factures ordinàries:** són les més comunes, és el document que serveix per documentar qualsevol operació econòmica, ja sigui una compravenda o la prestació d'algun servei.
- **Factures rectificatives:** són aquelles que rectifiquen els errors realitzats en una o més factures prèvies. S'utilitzen també quan es pretén fer una correcció, o també en el cas que el client vulgui fer alguna devolució.
- **Factures recapitulatives:** és com una recapitulació de factures ordinàries dins d'un període temporal, que sol ser un mes, simplificant així el registre a l'hora de declarar. Per poder fer aquest tipus de factura, les factures que s'adhereixin a la recapitulativa han de ser anul·lades.

A més, també es poden distingir altres tipus de factura segons els requisits legals necessaris:

- **Factura electrònica o e-factura:** és l'evolució de la factura en suport paper a un suport electrònic. La seva validesa i les seves característiques generals són les mateixes que la factura en suport paper.
- **Factura proforma:** és la variant d'una factura de compra i és un document en el qual es detalla una oferta comercial. El venedor emet una factura proforma abans de concretar la venda especificant les seves condicions. D'aquesta manera, la factura proforma es converteix en un reflex o una bestreta del que serà la factura comercial.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Notes

Exercici 1: Factures

Dades obligatòries en una factura

Per emetre una factura cal incloure algunes dades obligatòries perquè sigui vàlida:

- Rètol amb el nom de *factura*.
- Data d'emissió de la factura i el seu nombre correlatiu.
- La informació bàsica de l'empresari o professional que emet la factura.
- Nom del comprador o venedor, ja sigui una empresa o un particular:
  - En el cas de l'emissor de la factura, les dades necessàries serien el seu nom i cognoms o raó social, NIF / CIF i domicili fiscal.
  - En el cas del receptor, les dades necessàries només són el nom, els cognoms o la raó social i el NIF/CIF.

El següent pas és la descripció dels serveis o de l'operació per la qual s'ha emès la factura, així com l'import sense IVA. A això se li ha d'agregar quin és el tipus d'IVA que s'hi aplica, l'import que en resulta i la forma de pagament.

- Descripció del servei o del producte pel qual s'ha emès la factura, com ara el nom o un codi.
- El preu per unitat i el preu total de totes les peces que s'han adquirit sense IVA.
- Si hi ha algun descompte.
- Afegir el tipus d'IVA que s'hi aplica.
- En el cas d'autònoms, deduir l'IRPF corresponent.
- L'import total.
- La forma de pagament.

A l'enllaç podeu veure com es fa una factura:

http://infoautonomos.eleconomista.es/facturas/como-hacer-una-factura/

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Notes

Exercici 1: Factures

1. Dividiu la classe en 3 grups. Quan els tingueu fets, cada grup s'encarregarà de mirar un model de factura diferent:

Grup 1
http://www.portalprogramas.com/facturacion-excel/

Grup 2
http://dianalaubt.weebly.com/actividad-05.html

Grup 3
http://www.sii.cl/factura_electronica/facturamipyme.htm

2. Aneu anotant, en unes cartolines o en un paper (que, des d'on us trobeu asseguts, es pugui llegir amb facilitat si el pengem a la paret), quines dades apareixen a la vostra factura intentant que no se us escapi cap detall. Passat un temps i un cop tots els grups hagueu acabat, col·loqueu a la paret els vostres cartells amb el nom de la dada. Feu-ho un grup al costat de l'altre de manera que us quedin tres columnes a la paret.

3. Ara, entre tots els grups, analitzeu les dades que hi ha a cadascuna de les factures. Anoteu en una llista les que veieu que es repeteixen.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Els tributs són prestacions dineràries que els ciutadans estan obligats a pagar per llei i es classifiquen en:

- **Taxes:** es paguen pels ciutadans com a conseqüència de la realització d'una actuació administrativa que els beneficia individualment, però que estan obligats a sol·licitar o rebre, com la recollida d'escombraries o l'expedició del DNI.
- **Contribucions especials:** es paguen quan una actuació pública adreçada a satisfer una necessitat col·lectiva produeix un benefici especial a determinats individus. Per exemple, l'augment del valor d'una finca com a conseqüència de la realització d'una obra pública.
- **Impostos:** a través d'ells és com s'obtenen la majoria dels ingressos públics per costejar les necessitats col·lectives.

Exercici 2: Les obligacions tributàries a l'hora de fer un pressupost

Tributs

Si fem una activitat econòmica pel nostre compte, hem de tenir present un seguit d'impostos als quals haurem de fer front. N'hi ha més dels que et citem però veurem alguns dels més bàsics.

L'impost sobre el valor afegit (IVA)

És un impost indirecte que regeix sobre els lliuraments de béns o serveis, les adquisicions intracomunitàries de béns i les importacions realitzades dins el territori d'aplicació de l'impost. L'IVA s'aplica sobre els subjectes passius i les persones físiques o jurídiques, en realitzar qualsevol operació subjecta a aquest impost.

No obstant això, hi ha certes activitats que es troben exemptes de l'IVA. Entre elles, es troben algunes activitats vinculades a l'educació, els serveis professionals d'escriptors o artistes plàstics, entre d'altres.

L'IVA pot aplicar-se de manera ordinària o, sota certes restriccions, també es pot donar un IVA reduït o superreduït.

Actualment, l'IVA general és del 21 %, l'IVA reduït és del 10 % i l'IVA superreduït és del 4%.

En l'aplicació de l'impost per a empresaris o professionals es poden distingir dos aspectes:

- IVA repercutit: per les seves vendes o prestacions de serveis, repercuteixen als adquirents les quotes d'IVA que corresponguin, amb obligació d'ingressar-les en el Tresor.
- IVA suportat: per les seves adquisicions, suporten quotes que tenen dret a deduir en les seves declaracions liquidacions periòdiques. A cada liquidació es declara l'IVA repercutit als clients, restant d'aquest l'IVA suportat en les compres i adquisicions als proveïdors, i el resultat pot ser tant positiu com negatiu.

Impost sobre la renda de les persones físiques (IRPF)

És un impost personal que grava la renda dels residents a Espanya obtinguda durant un any.
L'IRPF constitueix un impost directe que recau sobre l'obtenció de la renda, com a manifestació immediata de la capacitat econòmica dels ciutadans. És un impost de tipus progressiu, és a dir, com més diners guanya una persona, el percentatge pel qual tributa per aquest impost serà més gran.

Notes

Exercici 2: Les obligacions tributàries a l'hora de fer un pressupost

Factures amb retenció de l'IRPF

Els professionals autònoms donats d'alta en els epígrafs de professionals de l'impost d'activitats econòmiques (IAE) han d'aplicar IRPF a les seves factures que emetin per a clients que siguin empreses o altres autònoms, mai per a particulars. El tipus de retenció que cal aplicar a la factura és del 15 %, encara que els nous autònoms poden aplicar un tipus reduït del 7 % en l'any en què es donen d'alta i els dos següents.

L'import de la retenció es dedueix de la factura i haurà de ser pagat pel teu client a Hisenda en el teu nom. Consisteix, per tant, en un pagament anticipat a Hisenda a compte de les futures declaracions d'IRPF, de la mateixa manera que a un treballador en nòmina l'empresa que el contracta li treu un percentatge de retenció d'IRPF que ingressa en nom del treballador a Hisenda.

Altres autònoms que poden haver d'incloure retencions en les seves factures són determinats autònoms en el règim de mòduls i els que es dediquen a activitats ramaderes (1 %), agrícoles i forestals (2 % en aquests darrers dos casos).

Impost de societats

L'impost de societats és un gravamen que s'aplica als beneficis que obtenen les societats mercantils i altres entitats jurídiques que resideixin en territori espanyol, en contraposició amb l'IRPF que grava les obtingudes per persones físiques. S'estructura al voltant d'un pilar central: la comptabilitat i la determinació del resultat comptable de la societat, que constitueixen els punts de partida per a la determinació de la base imposable i de la quantia que cal pagar anualment.

Tipus impositius de l'impost de societats

En el tipus impositiu de l'impost de societats s'han de considerar les següents opcions:

- Tipus general del 25 % vigent.
- Tipus reduïts del 15 % per a emprenedors.
- Tipus reduït del 20 % per a cooperatives.

Liquidació de l'impost

Les societats presentaran la seva autoliquidació per l'impost sobre societats en el termini dels 25 dies naturals següents als 6 mesos posteriors a la conclusió del període impositiu.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Tingueu en compte aquests aspectes a l'hora d'elaborar-los (identifiqueu-los i quantifiqueu-los) i així podreu saber el preu de venda al públic (PVP):

- Cost materials/servei.
- Impostos que l'empresa haurà de pagar.
- Benefici que voleu obtenir.
- Valoreu si afegiu algun descompte o promoció.

Exercici 2: Les obligacions tributàries a l'hora de fer un pressupost

1. Mantingueu-vos amb els grups que havíeu fet al principi de la sessió. Ara que ja disposeu de la informació referent als impostos que heu de tenir presents i us heu familiaritzat amb les factures, elaboreu un pressupost per a aquestes sol·licituds que us han arribat.

Grup 1	Sou treballadors autònoms que oferiu classes d'esquí.	Us demanen un pressupost per a una setmana de classes a dues persones adultes (1 hora al dia).
Grup 2	Sou una empresa de serveis turístics que es dedica a realitzar diverses activitats lúdiques a empreses relacionades amb el món turístic: restaurants, hotels, agències de viatge...	Us demanen un pressupost per a uns tallers de ioga i pilates (3 sessions d'una hora cadascuna).
Grup 3	Sou una empresa que us dediqueu a vendre material d'esquí.	Us demanen un pressupost de 2 botes d'esquí, dos cascs i dos parells d'esquís.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Notes

Exercici 3: Comptabilitat bàsica de l'activitat d'una empresa

Per tal de tenir un registre de la comptabilitat de l'empresa, hi ha programes fets a mida que s'adapten a les seves necessitats específiques, però amb un full de càlcul serà suficient per veure com hem de registrar l'activitat de la nostra empresa. Perquè ens surtin els números s'ha de complir aquesta fórmula tan bàsica: els vostres ingressos han de ser superiors a les despeses per tal de tenir un benefici. Aquí teniu una mostra d'un full de registre.

INFORME D'ACTIVITAT													
FACTURACIÓ													
FACTURACIÓ	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	TOTAL
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
TOTAL FACTURACIÓ	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
DESPESES DIRECTES													
DESPESES DE MATERIAL	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	TOTAL
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
TOTAL DESPESES DE MATERIAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
DESPESES PERSONAL	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	TOTAL
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
TOTAL DESPESES PERSONAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL DESPESES DIRECTES	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% DESPESES DIRECTES	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
DESPESES INDIRECTES													
DESPESES	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	TOTAL
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
TOTAL DESPESES INDIRECTES	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% DESPESES DIRECTES	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
TOTAL DESPESES (DIRECTES + INDIRECTES)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MARGE BRUT %	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
BENEFICI BRUT													
BENEFICI BRUT	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	TOTAL
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
													0,00
MATERIAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
BENEFICI BRUT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
COSTOS INDIRECTES	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
BENEFICI NET ABANS IMPOSTOS (BAI)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
IMPOSTOS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL BENEFICI NET (DDI)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MARGE NET %	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Sessió 2: Fiscalitat bàsica

Notes

Exercici 3: Comptabilitat bàsica de l'activitat d'una empresa

1. Practiqueu amb el full de registre.

2. Per parelles, us atreviu a elaborar-ne una? Feu la plantilla d'un full de càlcul per enregistrar l'activitat de la vostra empresa. Realitzeu un informe d'activitat.

Càpsula 11

Fiscalitat bàsica

Idees Clau

Hi ha alguna altra idea clau que no ha quedat recollida en aquest resum? Afegeix-la!

El contracte de treball és un acord entre l'empresa i el treballador. Hi ha diversos tipus de contractes, i abans de signar-los s'han de llegir amb atenció per conèixer els drets i deures del treballador/a.

La nòmina és el rebut del pagament del salari; hi podem trobar la informació sobre el sou, però també les deduccions i les cotitzacions.

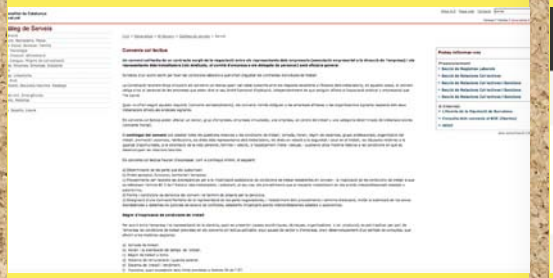
Per realitzar un pressupost hem de saber les obligacions tributàries i estar familiaritzats amb les factures i la informació que contenen.

La llei bàsica de la comptabilitat és que els ingressos han de ser superiors a les despeses. Cal portar al dia el registre de la comptabilitat, i per això existeixen programes i/o plantilles de fulls de càlcul.

Recursos

No t'aturis aquí! Si vols saber-ne més, et recomanem aquests recursos.

EL CONVENI COL·LECTIU



→ http://sac.gencat.cat/sacgencat/AppJava/servei_fitxa.jsp?codi=2240

CERCADOR DE CONVENIS



→ http://treball.gencat.cat/ca/consell_relacions_laborals/convenis_colectius/cercador_de_convenis/index.html

MODELS DE FACTURES



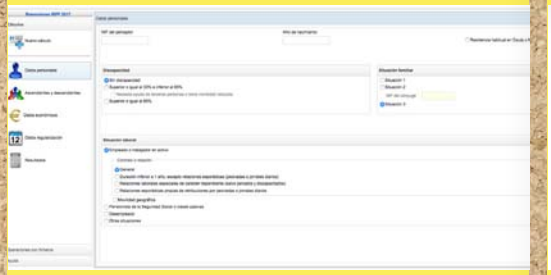
→ http://www.serautonomo.net/modelo-de-factura.html

EL SALARI I LA NÒMINA



→ http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448178858.pdf

CÀLCUL D'IRPF



→ https://www2.agenciatributaria.gob.es/wlpl/PRET-R170/index.zul

QUOTA DE PRIMES D'AT I EP



→ http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/CotizacionRecaudaci10777/TarifadePrimasdeATy48410/index.htm

CONSELLS BÀSICS DE COMPTABILITAT



→ http://www.contunegocio.es/gestion/trucos-para-controlar-contabilidad/

PLANTILLA D'EXCEL DE CONTROL DE DESPESES



→ https://es.excelworld.net/plantillas/control-de-gastos-para-excel

ANNEX 2.

TAULA DE TEMPORALITZACIÓ

	2016	2017											
	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
Desenvolupament general del projecte													
Difusió del programa													
Cerca i sel.lecció de joves candidats													
Entrevistes													
Inici del projecte: Presentació													
Fase 1													
Fase 2													
Fase 3													
Fase 4													
Fase 5													
Fase 6													
Avaluació final i tancament													

CALENDARI DEL CURS



ABRIL

LLEGENDA: BLOC COMÚ | CURS TURISME | CURS AGROALIMENTARI | TUTORIES | PRÀCTIQUES | ACTE EXTERN

DL 3	DT 4	DC 5	DJ 6	DV 7
TUTORIA GRUPAL: Aula 1 **TUTORIA GRUPAL** 9 a 14.30h EXTERN: 01/04/2017 SORTIDA 1 DE COL·LABORACIÓ AMB AGENTS DE L'ENTORN	SESSIÓ 4 - **L'atenció al client en el sector turístic** (Silvia L.) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 4 - **Transformació càrnica – Els embotits** (Oriol Pallarés) 9 a 14.30h Aula Cuina	Bloc comú: Aula 1 Càp. 7 Sessió 1 **Radiografia de l'entorn** (Vanesa F.) 9 a 14.30h	Bloc comú: Aula 1 MÒDUL SOC	Bloc comú: Aula 1 MÒDUL SOC
DL 10	DT 11	DC 12	DJ 13	DV 14
DL 17	DT 18	DC 19	DJ 20	DV 21
	SESSIÓ 6 - **Comunicació i posicionament** (Pau Canaleta) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 6 - **Producció de pa i dolços I** (Mariano Gonzalvo) 9 a 14.30h Aula cuina	SESSIÓ 7 - **Nous turismes** (Jordi Casassayas) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 7 - **Producció de pa i dolços II** (Mariano Gonzalvo) 9 a 14.30h Aula cuina	Bloc comú: Aula 1 Càp. 7 Sessió 2 **Radiografia de l'entorn** (Vanesa F.) 9 a 14.30h	Bloc comú: Aula 1 Càp. 8 Sessió 1 **Laboratori d'Idees** (Pere B.) 9 a 14.30h
DL 24	DT 25	DC 26	DJ 27	DV 28
Bloc comú: Aula 1 Càp. 8 Sessió 2 **Laboratori d'Idees** (Pere B.) 9 a 14.30h	SESSIÓ 8 - **Màrqueting digital en turisme I** (Pendent) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 8 - **Transformació làctica I** (Salvador Maura) Aula cuina 9 a 14.30h	SESSIÓ 9 - **Màrqueting digital en turisme II** (Pendent) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 9 - **Transformació làctica II** (Salvador Maura) Obrador "Es pallarés" Tremp 9 a 14.30h	Bloc comú: Aula 1 Càp. 9 Sessió 1 **Cooperar per sumar** (Anna C.) 9 a 14.30h	EXTERN: 28/04/2017 SORTIDA 2 DE COL·LABORACIÓ AMB AGENTS DE L'ENTORN

MAIG

LLEGENDA: BLOC COMÚ | CURS TURISME | CURS AGROALIMENTARI | TUTORIES | PRÀCTIQUES | ACTE EXTERN

DL 1	DT 2	DC 3	DJ 4	DV 5
	SESSIÓ 10 - **Anglès per al sector turístic I** (Sandra L.) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 10 - **Intoleràncies alimentàries: una possibilitat de negoci** (Laia Espasa) 9 a 14.30h Aula cuina	Bloc comú: Aula 1 Càp. 9 Sessió 2 **Cooperar per sumar** (Anna C.) 9 a 14.30h	SESSIÓ 11 - **Anglès per al sector turístic II** (Sandra L.) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 11 - **Comercialització i promoció de la producció agroalimentària** (Eva T. i Anna P.) 9 a 14.30h Aula 2	SESSIÓ 5 - **La feina en un establiment turístic** (Oriol Pallarès) 9 a 14.30h Aula 1 SESSIÓ 5 - **Transformació càrnica – La carn** (Mariano Gonzalvo) 9 a 14.30h Obrador "Bastús" de Pobla
DL 8	**DT 9**	**DC 10**	**DJ 11**	**DV 12**
Bloc comú: Aula 1 Càp. 10 Sessió 1 **Desenvolupament Professional** (Núria B.) 9 a 14.30h	SESSIÓ 12 - **Com encaixem amb les empreses del sector?** (Eva T.) 9a14.30h Aula 1 SESSIÓ 12 - **Com encaixem amb les empreses del sector?** (Sandra L.) 9a14.30h Aula 2	Bloc comú: Aula 1 Càp. 10-11 Sessió 2 **Desenvolupament Professional** (Núria B.) 9 a 14.30h	TUTORIA GRUPAL: Aula 1 **TUTORIA GRUPAL** 9 a 14.30h	Bloc comú: Aula 1 Càp. 11 Sessió 1 **Fiscalitat i gestió bàsica** (Núria B.) 9 a 14.30h
DL 15	**DT 16**	**DC 17**	**DJ 18**	**DV 19**
Bloc comú: Aula 1 Càp. 11 Sessió 2 **Fiscalitat i gestió bàsica** (Núria B.) 9 a 14.30h	EXTERN: 16/05/2017 SORTIDA 2 DE COL·LABORACIÓ AMB AGENTS DE L'ENTORN	Bloc comú: Aula 1 MÒDUL SOC, AVALUACIÓ I TANCAMENT 9 a 14.30h	TUTORIA GRUPAL: Aula 1 **TUTORIA GRUPAL** 9 a 14.30h	
DL 22	**DT 23**	**DC 24**	**DJ 25**	**DV 26**

PRÀCTIQUES Pendent

ANNEX 3

INDICADORS D'EXECUCIÓ

- **Número d'activitats realitzades:**
  2 visites inspiradores
  7 visites a entorns productius
- **Número de joves participants al projecte:**
  15 joves de diferents comarques, la del Sobirà i la del Jussà. Han realitzat 8 el curs d' agroalimentària i 7 el de turisme
- **Número d'empreses que han col.laborat en les pràctiques no laborals:** 10 empreses en els diferents sector Turisme/ Agroalimentària.
- **Número d'accions realitzades amb agents del territori, agents per l'ocupació del Pallars Sobirà**: 8 accions de cooperació amb agents del territori

- 100% d'aturats que participen en el projecte.
- 100% de persones inactives no integrades en els sistemes d'educació o formació
- 46.67% de persones menors de 25 anys
- 20% de persones amb estudis d'ensenyament primari
- 33.33% de persones amb estudis d'ensenyament secundari
- 26.67% de persones amb batxillerat o grau mig, i grau superior
- 20% de persones amb grau o master universitaris.
- 20% d'immigrants, participants d'origen estranger
- 6.67% de participants amb discapacitat

ANNEX 4

INDICADORS DE RESULTATS

Mesura	Indicadors
1	-El 100% dels participants joves han assumit les competències bàsiques necessàries per a desenvolupar una feina per compte propi o aliè: responsabilitat, maduresa, empatia, assertivitat, constància... -El 86.67% dels joves han identificat els seus recursos personals, interessos i *vocacions* en l'àmbit professional
2	-El 86.67% dels joves defineixen uns objectius en l'àmbit professional -El 100% dels joves han elaborat un "full de ruta" personal per assolir els objectius marcats -El 100% dels joves han millorat les competències en l'ús de les TIC -El 86.67% dels joves tenen adquirides les competències en gestió administrativa bàsica
3	-El 13.33% dels joves, demostren haver desenvolupat les Competències emprenedores -El 86.67% dels joves han adquirit les competències bàsiques de recerca de feina -El 73.33% dels joves són coneixedors de les diverses vies de desenvolupament professional i les seves formes legals -El 100% dels joves han assistit a les formacions específiques per assolir els coneixements i les habilitats específiques dels sectors treballats -El 66.67% dels joves han realitzat unes pràctiques no laborals
4	-El 100% de les empreses es mostres satisfetes amb els joves en pràctiques -Almenys el 6.67% dels joves empren un projecte d'autoocupació individuals o col·lectius que contribueix a l'impuls de l'economia local -Almenys el 53.33% dels joves participants s'insereixen al mercat laboral
	-El 73.33% dels joves assisteixen al 75% les accions del projecte -El 46.67% dels joves tenen previst retornar als estudis

altres	-% de joves immigrants participants en el projecte -% de dones joves participants en el projecte -Almenys el 60% dels joves valoren positivament el projecte -% de joves que abandonen el projecte -% de dones participants en el projecte -Nº de joves participants -Nº de joves que han finalitzat el Programa de manera satisfactòria -% de microempreses i pimes subvencionades -Nº de joves participants que han abandonat el programa -Nº de joves que han estat contractat sense suport del projecte -Nº de joves que han estat contractats amb suport del projecte

CONSELL COMARCAL
PALLARS SOBIRÀ

Activa'T
PROGRAMA DE MILLORA DE L'OCUPABILITAT JUVENIL AL PALLARS SOBIRÀ

BREU MEMÒRIA GRÀFICA DEL PROJECTE

- **RECULL D'IMATGES**
- **MATERIAL AUDIOVISUAL**
- **WEB I ALTRES MATERIALS DIVULGATIUS**
- **RECULL DE PREMSA I NOTES DE PREMSA**

BREU RECULL D'IMÀTGES D'ALGUNES ACTIVITATS DEL PROJECTE:

SORTIDES DE COL·LABORACIÓ AMB AGENTS DEL TERRITORI:

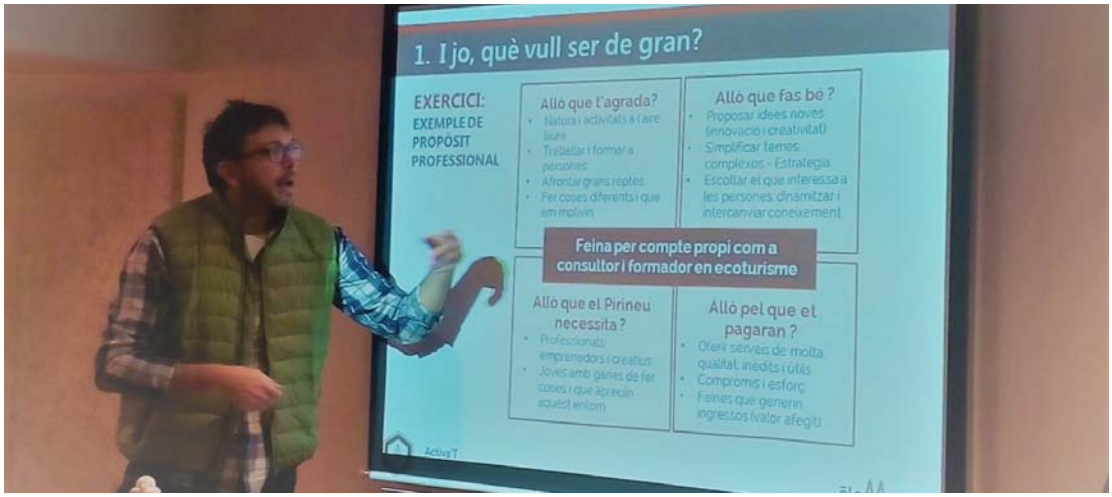


P.E. FIRA DEL FORMATGE DE SORT 2017

SESSIÓ FOTOGRÀFICA DE GRUP:



FORMACIÓ TRONCAL:







P.e. Entrevistes amb emprenedors del territori

TUTORIES GRUPALS:







P.e. Simulacre de processos de selecció

FORMACIÓ ESPECÍFICA EN TURISME:







FORMACIÓ ESPECÍFICA: AGROALIMENTÀRIA:







PISCOLABIS DE LA SESSIÓ DE CLOENDA:



MATERIAL AUDIOVISUAL WEB:

- Vídeo promocional del projecte: https://www.youtube.com/watch?v=N4vauB-1uBU
- Vídeo editat pels joves en motiu de l'esdeveniment "ESPOT TAMARRO RACE": https://www.youtube.com/watch?v=6p4_b8jIW-g

WEB I ALTRES MATERIALS:

- WEB D'INFORMACIÓ I DIFUSIÓ DEL PROJECTE: http://joves.pallarssobira.cat/projectes/activat/
- Dossier informatiu del projecte (PDF): http://joves.pallarssobira.cat/dossier_intro2/
- Intranet per joves participants: http://joves.pallarssobira.cat/projectes/activat/intranet/

RECULL DE PREMSA:

Veure recull de premsa al web:
http://joves.pallarssobira.cat/projectes/activat/premsa-i-multimedia/

- **EL CONSELL INICIA EL PROJECTE "ACTIVA'T" (6/02/2017 a PirineusTV)**
  http://www.pirineustv.cat/2017/02/el-consell-inicia-el-projecte-activat/

- **El Sobirà impulsa un programa de millora de l'ocupabilitat juvenil (10/02/2017 a Pallarsdigital.cat)**
  http://www.naciodigital.cat/pallarsdigital/noticia/7027/sobira/impulsa/programa/millora/ocupabilitat/juvenil

- **El Consell del Pallars Sobirà crea el programa Activa't per millorar l'ocupabilitat juvenil a la comarca (15/02/2017 a Vilaweb.cat)**
  http://www.vilaweb.cat/noticies/el-consell-del-pallars-sobira-crea-el-

programa-activat-per-millorar-locupabilitat-juvenil-a-la-comarca/

- **Un 40% dels joves del programa formatiu «Activa't» del Sobirà ja han trobat feina (14/06/2017 a Pallarsdigital.cat)** *http://www.naciodigital.cat/pallarsdigital/noticia/7638/40/dels/joves/programa/formatiu/activa/sobira/ja/trobat/feina*

NOTES DE PREMSA:

Nota de premsa 6.03.2017

Avui ha començat a Sort la primera sessió formativa del projecte Activa't (*Projecte per la millora de l'ocupació juvenil al Pallars Sobirà impulsat pel Consell Comarcal, EduXarxa i Montanyanes i subvencionat pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i el Fons Social Europeu en el marc de la Iniciativa d'Ocupació Juvenil*) en la qual els 14 joves participants han revisat la seva trajectòria personal i professional amb dinàmiques i exercicis molt pràctics. Els joves han destacat l'interès per un projecte que a banda d'oferir-los una formació, vetlla per aspectes personals i per una proposta docent que parteix de la seva pròpia realitat i experiència.

El curs preveu 23 sessions comunes on treballar competències transversals amb el propòsit de definir un full de ruta professional / personal de cadascún dels i les joves, complementat amb una formació específica de 60h en la qual la meitat del grup de joves participarà en una proposta formativa que gira a l'entorn del sector Turístic de Muntanya i l'altra meitat en una proposta que gira entorn del sector Agroalimentari de Muntanya, en ambdós casos de la mà d'experts i professionals del sector de l'entorn proper (com Mariano Gonzalvo, Laia Espasa, Oriol Pallarès) o referents dels sectors en l'àmbit català (com Pau Canaleta, Jordi Casassayas, Sílvia Lafarga entre altres).

El projecte que preveu unes pràctiques en empreses i la inserció dels joves al territori, a més d'un incentiu a la participació de 150€/mes, ha començat amb una plaça vacant per una baixa d'última hora. Ara la prioritat dels impulsors del projecte és també trobar un/a jove que pugui aprofitar aquesta gran oportunitat de formació amb opció de feina mentre hi siguin a temps, doncs no es podrà incorporar nous participants al curs un cop vençut el 25% del curs, termini que acaba a finals de mes. Els/les interessats/des poden adreçar-se al web: activat.pallarssobira.cat
Dossier del projecte: http://joves.pallarssobira.cat/dossier_intro2/

Nota de premsa 13.06.2017

Avui dimarts 13 de juny el President Carlos L. Isus acompanyat de la Consellera Anna Panisello del Consell Comarcal del Pallars Sobirà i de part de l'equip tècnic han fet entrega dels certificats d'acompliment dels objectius i continguts de la formació teòrica i pràctica als 15 joves participants del projecte Activa't, programa per l'activació i millora de l'ocupabilitat dels joves en una economia de muntanya.

El programa formatiu del projecte "Activa't" ha comptat amb 25 sessions d'una formació comuna (125h), en la qual els joves han tingut l'oportunitat de definir el seu projecte professional i han reforçat les seves competències transversals i

específiques en relació a aquest projecte. Paralelament el grup de 15 joves participants s'ha dividit en dos itineraris formatius especialitzats en els àmbits de: transformació agroalimentària de productes locals del Pirineu i Serveis Turístics de Muntanya organitzat en 12 sessions teòries respectivament (60h), completades amb un mòdul de pràctiques (36h) en empreses del sector.

Aquesta formació especialitzada destaca per la qualitat i reconeixement dels formadors que l'han impartit. També representa un valor afegit l'oportunitat de comptar amb assessoraments personalitzats de la mà d'aquests experts, que els joves sol·liciten a demanda al llarg de la formació, les pràctiques o durant la seva inserció professional.

El programa que de moment presenta uns bons resultats d'acord als objectius previstos és una iniciativa del Consell Comarcal del Pallars Sobirà en col·laboració amb Montanyanes i EduXarxa i finançat pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i el Fons Social Europeu en el marc de la Iniciativa d'Ocupació Juvenil.

Dels 15 joves participants el 100% han assolit l'acompliment dels objectius previstos i ara mateix un 40% estan treballant, si bé ho fan amb contractes temporals en una època tradicionalment més favorable a la inserció, confiem que en alguns casos aquests llocs de feina puguin tenir continuïtat.

Un altre aspecte a destacar del projecte és l'aposta per compartir els materials formatius amb llicència Creative Commons:

Els materials de suport que hem fet servir per a la formació comuna del Projecte Activa't es van editar el curs passat amb la coordinació d'EduXarxa.coop, i gràcies a un ajut d'INJUVE i la FEMP, amb l'objectiu d'ajudar als joves a definir el seu propi projecte professional i reforçar les seves competències en relació amb aquest.

Aquests materials es van dissenyar també com un recurs del servei d'assessorament laboral de l'Oficina Jove del Pallars Sobirà amb l'objectiu d'oferir materials de qualitat a l'acompanyament dels joves en la millora de la seva ocupabilitat i amb el propòsit també d'oferir aquest recurs amb llicència Creative Commons a totes les Oficines Joves de Catalunya i a qualsevol persona o organització interessada en fer-los servir.

Enllaç per descarregar els materials del projecte:
http://joves.pallarssobira.cat/projectes/activat/materials/

El motiu d'oferir aquests materials en obert a tothom és perquè creiem en la innovació oberta i en la nostra vocació de servei públic i és per això que convidem a totes les persones i organitzacions interessades a descarregar, compartir i millorar aquests materials. Qui ho vulgui ens pot fer arribar esmenes o propostes de millora a oficinajove@pallarssobira.cat

Qui vulgui aprofitar els materials per adaptar-los cal que respecti la llicència següent:



Reconeixement – No Comercial – Compartir Igual (by-nc-sa): No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Aquest projecte està subvencionat pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i el Fons Social Europeu en el marc de la Iniciativa d'Ocupació Juvenil, d'acord amb els Projectes Singulars de Garantia Juvenil", regulat per l'Ordre TSF/289/2016.