

CONSTRUEIX EL TEU PROJECTE PROFESSIONAL

DOSSIER DE PROJECTE PROFESSIONAL



5 PASSES PER A LA DEFINICIÓ DEL MEU PROJECTE PROFESSIONAL

1. QUÈ VULL?

*Motivacions i
interessos
Definició objectiu
professional. Què faré
per aconseguir-ho?*

2. QUÈ EM DEMANA EL MERCAT LABORAL?

*Perfil professional
exigit: requisits d'accés,
formació, experiència*

3. QUÈ TINC?

*Anàlisi de
l'ocupabilitat:
formació,
experiència laboral,
experiència personal,
competències
transversals,
tècniques i de base*

4. QUÈ NECESSITO?

*Quin perfil em
requereix el mercat
laboral? Pla de millora
competencial:
competències a
millorar o assolir*

5. QUÈ PUC POSAR EN JOC?

*Quins recursos tinc?
Quins estic disposat
a posar en joc*

EL MEU PROJECTE PROFESSIONAL

*Objectius de treball.
Passos i accions a fer.
Temps que es necessita i temps del que es disposa.
Recursos propis i externs necessaris.
Avaluació*



1. QUÈ VULL?

DEFINICIÓ DEL MEU MOMENT PERSONAL I PROFESSIONAL. COM ESTIC?

QUINS INTERESSOS I MOTIVACIONS TINC ACTUALMENT? (socials, culturals, d'oci, de formació, etc.)?

DEFINIR L'OBJECTIU LABORAL / PROFESSIONAL:

- **QUINA FEINA M'AGRADARIA FER? ESTÀ RELACIONADA AMB ELS MEUS INTERESSOS I MOTIVACIONS?**
- **QUÈ ESTIC DISPOSAT A POSAR EN JOC PER TAL D'ACONSEGUIR AQUESTA FEINA?**

2. QUÈ EM DEMANA EL MERCAT LABORAL?

EM DEMANA:

QUINS REQUISITS D'ACCÉS?

- SEXE
- EDAT
- TRETOS FÍSICS
- LLOC RESIDÈNCIA
- ALTRES

FORMACIÓ

- TITULACIÓ REGLADA
- FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA
- IDIOMES

EXPERIÈNCIA

- ANYS:

QUALIFICACIÓ PROFESSIONAL

ALTRES

M'OFEREIX:

CONDICIONS DE TREBALL

- TIPUS EMPRESA
- TIPUS CONTRACTE
- CONVENI
- JORNADA
- HORARI
- SALARI
- PAGUES ANUALS
 - BRUT/NET
- CATEGORIA PROFESSIONAL
- POSSIBILITATS DE PROMOCIÓ
- RELACIONS LABORALS
- CONDICIONS AMBIENTALS
- MOBILITAT

3. QUÈ TINC?

FORMACIÓ	REGLADA
ALTRES CONEIXEMENTS	NO REGLADA (altres cursos complementaris i/o de formació ocupacional)
ALTRES CONEIXEMENTS	IDIOMES (indicar nivell segons Marc Europeu comú de referència de les llengües)
	INFORMÀTICA
	ALTRES (CARNETS DE CONDUIR, CARNETS PROFESSIONALS)



EXPERIÈNCIA	EXPERIÈNCIA LABORAL	
	Feines principals	Principals coneixements adquirits/ aplicats
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	



Sectors d'activitat que conec. Quines característiques tenen?

Sectors d'activitat on podria aplicar els coneixements adquirits

EXPERIÈNCIA

EXPERIÈNCIA PERSONAL

Activitats principals

Principals coneixements adquirits/ aplicats

1

2



3

4

5

Sectors d'activitat on podria aplicar els coneixements adquirits

RECORDA!!!

Les **competències professionals** són aquell conjunt de coneixements, capacitats i recursos propis que la persona necessita posar en joc tant per accedir, incorporar-se com per mantenir-se en el mercat de treball. Diferenciem entre:

1. **Competències de base.** Coneixements reconeguts en un determinat context sociocultural com a requisits d'accés a l'ocupació.

2. **Competències transversals.** Conjunt de capacitats, habilitats i actituds d'ampli abast necessàries per a donar resposta a situacions laborals de diversa complexitat.

3. **Competències tècnic-professionals.** Conjunt de coneixements i tècniques necessàries pel desenvolupament d'una determinada activitat laboral.

COMPETÈNCIES PROFESSIONALS		
Les meves competències:		De quin tipus és? Es fan evident quan... (exemple mostrant una situació en la que la poso en joc)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

COMPETÈNCIES DE BASE	
SÍNTESI	LES MEVES 5 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d'importància)
	1
	2
	3
	4
	5
COM EM PODEN SER ÚTILS PER ACCEDIR AL MERCAT LABORAL?	



COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

LES MEVES 5 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d'importància)

1

2

3

4

5

SÍNTESI

COM EM PODEN SER ÚTILS EN EL MERCAT LABORAL?



COMPETÈNCIES TÈCNICO-PROFESSIONALS

LES MEVES 5 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d'importància)

1

2

3

4

5

SÍNTESI

COM EM PODEN SER ÚTILS EN EL MERCAT LABORAL?

ANALITZANT LA MEVA OCUPABILITAT – Perfil competencial		
FACTORS ESTRUCTURALS DEL MERCAT DE TREBALL	FACTORS PERSONALS	FACTORS COMPETENCIALS (PUNTS FORTS EN RELACIÓ A L'OCUPACIÓ)
AMENACES:	PUNTS FORTS (Què tinc/ Què puc oferir):	COMPETÈNCIES DE BASE:
		COMPETÈNCIES TRANSVERSALS
OPORTUNITATS:	PUNTS FEBLES (Què haig de millorar per a aconseguir els meus objectius):	COMPETÈNCIES TÈCNICO-PROFESSIONALS

PERFIL COMPETENCIAL QUE EM REQUEREIX EL MERCAT PER A TREBALLAR COM A

COMPETÈNCIES DE BASE	COMPETÈNCIES TRANSVERSALS	COMPETÈNCIES TÈCNICO-PROFESSIONALS

4. QUÈ NECESSITO?

PLA DE MILLORA COMPETENCIAL

LES COMPETENCIES QUE HAIG DE MILLORAR I/O ASSOLIR SÓN		COM HO FARÉ?
COMPETÈNCIES DE BASE		Accions de millora de les meves competències (formacions, recursos, ...)
1		
2		
3		
LES COMPETENCIES QUE HAIG DE MILLORAR I / O ASSOLIR SÓN		COM HO FARÉ ?
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS		Accions de millora de les meves competències (formacions, recursos, ...)
1		
2		
3		
LES COMPETENCIES QUE HAIG DE MILLORAR I / O ASSOLIR SÓN		COM HO FARÉ ?



COMPETÈNCIES TÈCNICO- PROFESSIONALS		Accions de millora de les meves competències (formacions, recursos, ...)
1		
2		
3		

5. QUÈ PUC POSAR EN JOC?

RECURSOS DELS QUALS DISPOSO PER A POSAR EN MARXA EL MEU PLA DE MILLORA COMPETENCIAL

QUINS RECURSOS TINC?	QUINS RECURSOS ESTIC DISPOSAT/DA A POSAR EN JOC?

6. EL MEU PROJECTE PROFESSIONAL

DEFINICIÓ DELS OBJECTIUS LABORALS / PERSONALS:

OBJECTIU/S D'INSERCIÓ (A CURT TERMINI – 1 ANY)

OBJECTIU/S PERSONALS (A CURT TERMINI – 1 ANY)

OBJECTIU/S LABORALS (A MIG TERMINI 3 ANYS)

OBJECTIU/S PERSONALS (A MIG TERMINI 3 ANYS)



OBJECTIUS PROFESSIONALS (A LLARG TERMINI – 5 ANYS)

OBJECTIUS PERSONALS (A LLARG TERMINI – 5 ANYS)

PLANIFICACIÓ DEL PROJECTE PROFESSIONAL

<p>AVALUACIÓ (quan i de quina manera es verificarà que l'objectiu s'haurà assolit)</p>	
<p>RECURSOS PROPIS (temps, competències, etc.) I EXTERNS (recursos socials i de suport, contactes, etc.) NECESSARIS</p>	
<p>TEMPS QUE ES NECESSITA I TEMPS DE QUÈ ES DISPOSA</p>	
<p>PASSOS I ACCIONS A FER (informar-se, formar-se, fer pràctiques, etc.)</p>	
<p>OBJECTIUS DE TREBALL (Concretar les fites)</p>	

NOTES, OBSERVACIONS, IMPRESSIONS, COMENTARIS...