

CONSTRUEIX EL TEU PROJECTE PROFESSIONAL

DOSSIER DE PROJECTE PROFESSIONAL

RECORDA ELS ELEMENTS DEL PROJECTE PROFESSIONAL

Què vull?

Interessos i
motivacions
Alternatives d'objectiu/s
d'inserció o laboral/s

Què em demana el mercat?

Quin és el perfil
professional exigit en
relació a l'objectiu
laboral

Què tinc?

Factors d'incidència
obtinguts de l'Anàlisi de
l'ocupabilitat
(formació, experiència
professional, competències
clau, etc.)
Les competències
recollides en el
dossier de
competències

Què Necessito?

Necessitats per a la
millora de l'ocupabilitat:
punts febles
que haig de combatre
mitjançant el desenvolupa-
ment de les competències
clau per assolir
l'objectiu.

Què puc posar en joc?

Temps
Xarxa de recursos
personals i de
l'entorn

El projecte professional

Objectiu d'inserció o laboral confirmat
Quines fites em marco per
aconseguir el que vull
El que faré per a aconseguir-ho
El temps disponible i el temps
necessari
Com comprovar que
"vaig bé"

QUÈ VULL? QUINES SÓN LES MEVES MOTIVACIONS

EN QUIN MOMENT PERSONAL I PROFESSIONAL ESTIC?

QUINES 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?**

- **QUE ESTIC DISPOSAT A POSAR EN JOC PER TAL D'ACONSEGUIR AQUESTA FEINA?**

QUÈ EM DEMANA I M'OFEREIX EL MERCAT LABORAL?

EM DEMANA:

QUINS REQUISITS D'ACCÉS?

- SEXE
- EDAT
- TRETOS FISICS
- LLOC RESIDÈNCIA
- SITUACIÓ LEGAL
- ALTRES

FORMACIÓ

- TITULACIÓ REGLADA
- FORM 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

COMPETÈNCIES TÈCNiques I DE BASE		
FORMACIÓ	REGLADA	
FORMACIÓ	NO REGLADA (altres cursos complemetaris i/o de formació ocupacional)	
ALTRES CONEIXEMENTS	IDIOMES	
	INFORMÀTICA	
ALTRES CONEIXEMENTS	ALTRES	
EXPERIÈNCIA	EXPERIÈNCIA LABORAL	
	Feines principals	Principals coneixements adquirits/ aplicats
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

Sectors d'activitat que conec bé

Sectors d'activitat on podria aplicar els coneixements adquirits

EXPERIENCIA PERSONAL

EXPERIÈNCIA

Activitats principals		Principals coneixements adquirits/ aplicats
1		
2		
3		
4		
5		

Sectors d'activitat on podria aplicar els coneixements adquirits

QUÈ TINC?

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

Les meves competències:		Es fan evident quan... (exemple mostrant una situació en la que la poso en joc)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

COMPETÈNCIES TÈCNIQUES

SÍNTESI

LES MEVES 3 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d'importància)

1

2

3

COM EM PODEN SER ÚTILS EN EL MERCAT LABORAL?

COMPETÈNCIES DE BASE

SÍNTESI

LES MEVES 3 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d'importància)

1

2

3

COM EM PODEN SER ÚTILS EN EL MERCAT LABORAL?

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

LES MEVES 3 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d'importància)

1

2

3

COM EM PODEN SER ÚTILS EN EL MERCAT LABORAL?

SÍNTESI

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

**COMPETENCIES
TECNQUES**

**COMPETENCIES DE
BASE**

**COMPETENCIES
TRANSVERSALS**

--	--	--

ANALITZANT LA MEVA OCUPABILITAT – Perfil competencial.

FACTORS ESTRUCTURALS DEL MERCAT DE TREBALL

FACTORS PERSONALS

FACTORS COMPETENCIALS (PUNTS FORTS EN RELACIO A LA OCUPACIÓ)

AMENACES:

PUNTS FORTS (Què tinc/
què puc oferir):

COMPETÈNCIES
TÈCNIQUES:

OPORTUNITATS:

PUNTS FEBLES (Què haig
de millorar per a aconseguir
els meus objectius):

COMPETÈNCIES
BÀSIQUES

COMPETÈNCIES
TRANSVERSALS:

PLA DE MILLORA COMPETENCIAL

LES COMPETENCIES QUE HAIG DE MILLORAR I/O ASSOLIR SÓN		COM HO FARÉ?
COMPETÈNCIES TÈCNiques		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 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		

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?**

--	--

**OBJECTIU LABORALS / PERSONALS:
DEFINEIX ELS TEUS OBJECTIUS LABORALS / PROFESSIONALS**

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)

PLANIFICAR L'EXECUCIÓ DEL PROJECTE

<p>AVALUACIÓ (quan i de quina manera es verificarà que l'objectiu s'haurà assolit)</p>	
<p>RECURSOS PROPIS (temps, competències, etc.) I EXTERNES (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...