CONSTRUEIX EL TEU PROJECTE PROFESSIONAL

. DOSSIER DE PROJECTE PROFESSIONAL

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **RECORDA ELS ELEMENTS DEL PROJECTE RPOFESSIONAL** |

**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 * TRETS FISICS * LLOC RESIDÈNCIA * SITUACIÓ LEGAL * ALTRES   FORMACIÓ   * TITULACIO REGLADA * FORM COMPLEMENTARIA * 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** | | |
|  | | |
| **NO REGLADA** (altres cursos complemetaris i/o de formació ocupacional) | | |
|  | | |
| **ALTRES CONEIXEMENTS** | **IDIOMES** | | |
|  | | |
| **INFORMÀTICA** | | |
|  | | |
| **ALTRES** | | |
|  | | |
| **EXPERIÈNCIA** | **EXPERIÈNCIA LABORAL** | | |
| **Feines principals** | | **Principals coneixements adquirits/ aplicats** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EXPERIÈNCIA** | **Sectors d’activitat que conec bé** | | |
|  | | |
| **Sectors d’activitat on podria aplicar els coneixements adquirits** | | |
|  | | |
| **EXPERIENCIA PERSONAL** | | |
| **Activitats principals** | | **Principals coneixements adquirits/ aplicats** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **Sectors d’activitat on podria aplicar els coneixements adquirits** | | |
|  | | |

|  |
| --- |
| **QUÈ TINC?** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMPETENCIES 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 | | |
| SÍNTESI | LES MEVES 3 COMPETÈNCIES PRINCIPALS (posa-les per ordre d’importància) | |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| COM EM PODEN SER ÚTILS EN EL MERCAT LABORAL? | |
|  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PERFIL COMPETENCIAL QUE EM REQUEREIX EL MERCAT PER A TREBALLA COM A .................................................................................** | | |
| **COMPETENCIES TECNIQUES** | **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:  OPORTUNITATS: | PUNTS FORTS (Què tinc/ què puc oferir):  PUNTS FEBLES (Què haig de millorar per a aconseguir els meus objectius): | COMPETÈNCIES TÈCNIQUES:  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 |

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

|  |
| --- |
| **NOTES, OBSERVACIONS, IMPRESSIONS, COMENTARIS...** |
|  |