

MILLORA LA PROPIA IMATGE PROFESSIONAL



Espai
Municipal
Ocupació







EN AQUEST MÒDUL:

- Milloraràs el coneixement del que comuniqués amb la pròpia imatge personal
- Aprenderàs a avaluar i analitzar la pròpia autoestima
- Identificaràs trets de personalitat a través dels tests
- Aprenderàs la importància de la motivació i els valors en la recerca de feina

MILLORA LA PROPIA IMATGE PROFESSIONAL

1. L'autoconeixement

- Què és l'autoconeixement?
- Com ens podem conèixer?
- Per què ens hem de conèixer?

2. L'autoconcepte

- Què és l'autoconcepte?
- Quins factors determinen l'autoconcepte?

3. L'autoestima

- Què és l'autoestima?
- Com es construeix l'autoestima?
- Components de l'autoestima
- Com es pot millorar l'autoestima?
- Aconseguir objectius per millorar l'autoestima

4. La personalitat

- Què és la personalitat?
- Trets de personalitat

5. La motivació i els valors

- Què és la motivació?
- Factors que intervenen en la recerca de feina

6. Activitats

1. L'AUTOCONEIXEMENT

Què és l'autoconeixement?

“La millor saviesa que existeix és conèixer-se a un mateix”

Galileu Galilei

“De tots els coneixements possibles, el més savi i útil és conèixer-se a si mateix”

W. Shakespeare

Entenem per autoconeixement: El procés reflexiu a través del qual adquirim la noció de les nostres qualitats i característiques.

L'autoconeixement implica definir-se en funció d'uns valors, unes preferències, unes virtuts, uns defectes i l'experiència prèvia.

El resultat de l'autoconeixement és la resposta a les següents preguntes:

COM SÓC?	(qualitats personals)
QUÈ SÓC CAPAÇ DE FER?	(habilitats)
QUÈ SÉ?	(coneixements professionals)

RECORDA! Per planificar una bona recerca de feina ens hem de conèixer

COM ENS PODEM CONÈIXER

- Observant i analitzant per què fem les coses
- Observant i analitzant els altres
- Interrogant-nos
- Informant-nos
- Observant la imatge que ens reflecteixen els altres

Per què ens hem de conèixer millor?

Si ens coneixem a nosaltres mateixos, podrem analitzar les nostres característiques personals, els valors i les aptituds. Aquest fet serà clau en el nostre procés de recerca de feina. A més, ens ajudarà a identificar les fortaleses i debilitats per tal d'establir el nostre objectiu laboral.

La forma de ser (trets de personalitat), el que es fa millor (aptituds), el que es coneix i es sap fer (coneixement i experiència), les motivacions, els valors i les competències, ens permeten conèixer el nostre perfil professional.



Aquest procés de reflexió serveix per identificar trets que ens caracteritzen, i adonar-nos d'aspectes que cal millorar. D'aquesta manera podrem recollir informació útil per planificar diferents accions i així assolir el nostre objectiu professional.

RECORDA! L'autoconeixement és la clau en el procés de recerca de feina

2. L'AUTOCONCEPTE

Què és l'autoconcepte?

Entenem per autoconcepte:

La imatge que té cada persona de sí mateixa, és a dir, com es percep.

L'autoconcepte inclou representacions de nosaltres mateixos, com per exemple, l'aparença física, els trets psicològics, les habilitats o les creences.

L'autoconcepte depèn de les creences que tingui cada persona sobre les seves pròpies característiques personals, així com també de la manera en què processa la informació exterior.

Característiques

▪ Físiques

- Aspectes físics

▪ Cognitives

- Idees, opinions, creences

▪ Emocionals-Afectives

- Qualitats personals

▪ Conductuals

- Actuacions que fem

▪ Socials

- Relació amb els altres

RECORDA! És important com ens veiem a nosaltres mateixos

2. L'AUTOCONCEPTE

Quins factors determinen l'autoconcepte?

ACTITUD O MOTIVACIÓ

- És la causa que ens impulsa a actuar

IMATGE CORPORAL

- La imatge que tenim del propi cos i la valoració positiva o negativa que en fem en funció de la pròpia percepció, la dels altres i la del context social

APTITUDS

- Les capacitats que tenim per realitzar les coses de forma adequada (habilitats, raonament, intel·ligència..)

VALORACIÓ EXTERNA

- L'apreciació que fan els demés sobre nosaltres

RECORDA! Valorar-nos positivament ens ajuda a crear un millor autoconcepte

3. L'AUTOESTIMA

Què és l'autoestima?

Entenem per autoestima **la valoració que fa la pròpia persona sobre la seva manera de ser i d'actuar. També es relaciona amb la confiança en la nostra manera de pensar i amb la capacitat que tenim per afrontar diferents situacions de la vida.**

Aquesta autovaloració és molt important per poder desenvolupar el **nostre potencial personal.**

Les persones que se senten bé amb si mateixes i que tenen una **alta autoestima** són capaces d'afrontar i resoldre els diferents reptes i responsabilitats que la vida planteja.

Tanmateix, les persones que tenen una baixa autoestima sovint s'autolimiten.

Tenir una autoestima alta garanteix un millor afrontament i resolució dels problemes que se'ns presenten en el dia a dia.



Com es construeix l'autoestima?

L'autoestima es construeix a partir de la pròpia valoració i de la relació amb els altres.

Una part fonamental és la pròpia observació i conèixer quina imatge tenen els altres de nosaltres.

El concepte d'un mateix es va desenvolupant poc a poc al llarg de la vida, i cada etapa aporta experiències i sentiments que donen com a resultat una sensació de vàlua o incapacitat.

RECORDA! Una bona autoestima ens ajuda a afrontar els reptes de la vida

Components de l'autoestima

EFICÀCIA PERSONAL

Confiança en la capacitat per pensar i entendre.

Capacitat d'escollir i prendre decisions.

Confiança en creure amb mi mateix/a

EL RESPECTE CAP A UN MATEIX

És la reafirmació de la meua vàlua personal amb una actitud positiva i la sensació de considerar-me mereixedor/a de ser feliç

Com es pot millorar l'autoestima

- Prenent consciència de nosaltres mateixos. Interrogant-nos
- Acceptant-nos a nosaltres mateixos
- Confiant en les nostres capacitats i opinions
- Sent coherents entre la nostra conducta i les nostres accions
- Avançant amb perseverança (compromís)
- Centrant-nos en la part positiva
- No generalitzant
- Convertint els pensaments negatius en positius
- Esforçant-nos per millorar aquells aspectes que no ens satisfan

RECORDA! Una part de l'autoestima ve determinada pel balanç d'èxits i fracassos

3. L'AUTOESTIMA

Aconseguir objectius per millorar l'autoestima

Quan aconseguim els objectius que ens plantejem, aquest èxit ens proporciona emocions positives i això ens fa augmentar la nostra autoestima.

Per aconseguir objectius cal:

- Plantejar-nos un objectiu clar i concret
- Establir les tasques que s'han de realitzar per a aconseguir-ho
- Organitzar les tasques en l'ordre que s'haurien de realitzar
- Posar-les en marxa i avaluar les fites que hem anat aconseguint.

Un OBJECTIU sempre ha de ser:

- **SINCER I PERSONAL** (coses que realment vull fer)
- **MESURABLE** (que sigui comprovable)
- **REALISTA** (que es pugui dur a terme)
- **DIVISIBLE** (que es puguin diferenciar els passos)

Una vegada establert l'objectiu, cal pensar en les accions necessàries per aconseguir-lo.

És important ordenar les tasques i establir prioritats.

És important anar avaluant els progressos que fem al posar en pràctica les tasques

RECORDA! És millor plantejar-se objectius petits i assumibles que grans objectius i difícils d'assumir



4. LA PERSONALITAT

Què és la personalitat?

Entenem per personalitat **el conjunt de característiques que defineixen a una persona: pensaments, sentiments, actituds, valors, creences, hàbits de conducta... i que ens diferencien dels altres.**

Les persones naixem amb unes característiques pròpies que amb el pas del temps van definint i estructurant la nostra personalitat.

La personalitat és fonamental pel desenvolupament de les altres habilitats i per la integració en grups socials. És un concepte psicològic, cada persona té la seva pròpia personalitat i la va formant dia a dia. Si ens ho proposem és possible canviar o millorar aspectes de la nostra personalitat, amb la qual cosa aconseguirem un major creixement personal.

RECORDA! La personalitat l'anem fent dia a dia

Trets de personalitat

A continuació et presentem una llista amb alguns trets característics de la personalitat.

Adaptable	Comprensiu/-iva	Pragmàtic/a
Altruista	Confiat/-ada	Flexible
Actiu/va	Dependent	Rígid/a
Amable	Crític/a	Equilibrat/ada
Tenir iniciativa	Independent	Reflexiu/-iva
Ambició/-osa	Sociable	Decidit/-ida
Introvertit/-ida	Persuasiu/-iva	Ordenat/ada
Espontani/-ània	Idealista	Organitzat/ada
Esperit d'equip	Escèptic/a	Impulsiu/-iva
Dialogant	Extravertit/-ida	Raonable
Passiu/-iva	Puntual	Segur/a

RECORDA! Hi han trets que ens caracteritzen

5. LA MOTIVACIÓ

Què és la motivació?

Entenem la motivació **com un dels principals motors per avançar en qualsevol procés d'adaptació a l'entorn social, familiar i laboral. Es tracta de l'impuls que ens anima a actuar.**

Elements que requereix la motivació

ESFORÇ

PERSISTÈNCIA

DIRECCIÓ

La motivació és la **combinació entre els desitjos i les energies** de la persona per aconseguir el seu objectiu. Així doncs, podem motivar-nos per creences, valors, interessos...

La teoria de la jerarquia de les necessitats de Maslow ajuda a entendre els aspectes motivacionals de les persones.

Segons aquesta teoria és necessari satisfer en primer lloc les necessitats més elementals per anar cobrint posteriorment les necessitats superiors.



RECORDA! La motivació ens impulsa a actuar



Com ens podem motivar?

Les persones treballem per motius diferents ja que poden anar des de la necessitat de sobreviure fins la necessitat de sentir-se reconegut.

Alguns d'aquests motius són:

- Necessitat d'independència econòmica i personal.
- Desenvolupar les nostres capacitats.
- Adquirir una imatge social reconeguda.
- Adquirir una autoimatge positiva.
- Relacionar-se socialment

Ara ha arribat el moment de preguntar-nos: **QUÈ GUANYO SI TREBALLO?**

La resposta pot variar en funció del valor que tingui per nosaltres la feina, de les atribucions que li donem, etc.

Elements vers la motivació en la recerca de feina

- Partir de la realitat i ser proactius
- Pensament positiu
- Adaptació a la situació
- Agrupar-se per intercanviar experiències

RECORDA! És important saber el valor que li dono al treball

5. LA MOTIVACIÓ

Factors que intervenen en la recerca de feina

La recerca de feina està condicionada tant per factors externs com interns. Aquests factors ens permeten veure els aspectes favorables i els aspectes que ens limiten per poder-los millorar.

FACTORS EXTERNS (no depenen de mi)

- Context econòmic i social
- Mercat de treball
- Sort
- Manca d'ofertes
- Molta competitivitat

FACTORS INTERNS (depenen de mi)

- Característiques personals
- Formació
- Experiència laboral
- Actitud davant la recerca de feina
- Coneixement de l'entorn laboral

Els factors que depenen de nosaltres (interns) són aspectes que podem millorar, modificar i canviar.

RECORDA! Ens centrarem amb els factors que depenen de nosaltres per avançar

6. ACTIVITATS. LES MEVES HABILITATS

Llegeix la llista següent i identifica les habilitats que tens i avalua-les: (posa una creu)

Agafa 5 habilitats que facis servir NORMALMENT, i col·loca-les posant un exemple

Amb quines ocupacions estan més relacionades les teves habilitats?

1.

HABILITATS	MAI	A VEGADES	NORMAL- MENT
1. Convèncer als altres de les meves idees			
2. Analitzar i solucionar problemes			
3. Orientar-me en una ciutat desconeguda			
4. Inventar coses noves o crear-les			
5. Treballar amb gent			
6. Organitzatiu/va			
7. Expressar-me oralment i de forma escrita			
8. Ser el/la meu/meva propi/pròpia cap			
9. Atendre, ajudar a les persones			
10. Força física, resistència, agilitat,...			
11. Fer operacions numèriques, resoldre problemes matemàtics			
12. Treballar manipulant eines o màquines			
13. Dibuixar, dissenyar, fer pintures			
14. Concentrar-se en una tasca sense distreure's			
15. Tocar instruments, interpretar música, ballar, cantar			
16. Observar, experimentar, extreure conclusions			
17. Altres (anomenar-los)			

2.

	HABILITATS	EXEMPLES
1		
2		
3		
4		
5		

3.

	HABILITATS	EXEMPLES
1		
2		
3		
4		
5		

4. ACTIVITATS. AVALUA LA TEVA AUTOESTIMA

A continuació tenim un test que pretén donar-te una visió de com tens desenvolupada l'autoestima

1- Estic reunit amb els meus amics i estem decidint on anar. Ells volen anar al cinema i jo vull anar a la platja, què faig?

- a) Els convenço per anar a la platja
- b) Ho debatem, i al final anem tots junts a jugar a tennis
- c) Callo i vaig sense ganes al cinema

2- Al meu amic/iga li agrada el mateix noi/a que a mi. Com solucionaré això ?

- a) Estic segur/a que ell/a acabarà amb mi
- b) Ho comentes amb el teu amic/iga i arribeu a un acord
- c) Estic segur/a que ell acabarà amb ell/a

3- Quan de bon matí t'aixeques i et mires al mirall, què penses?

- a) Avui serà el millor dia de la meva vida
- b) Comencem un dia nou, a veure com va...
- c) Avui serà el pitjor dia de la meva vida

4- Vas a una discoteca i no et deixen entrar, què fas?

- a) Penses: pitjor per ells, segur que m'ho passo millor a un altre lloc
- b) Intentes parlar amb ells per trobar una solució possible
- c) Penses: quin horror! Quina vergonya! Ara tothom em mira, segur que no m'han deixat entrar perquè sóc lleig/lletja, gras/grassa i vaig mal vestit

5- Vas a comprar uns pantalons de la teva talla i veus que no t'entren

- a) T'és igual, una talla més no passa res
- b) Et desanimas, et proves una talla més i te n'adones que tampoc et queda tant malament
- c) Penses: quin horror! M'he engreixat! M'hauré de posar a règim ja! Què diran els altres de mi?

6- Estàs a l'autobús i ningú seu al seient del teu costat. Què penses?

- a) Millor, més ample que vaig
- b) Miro el seient a veure si és que està tacat o hi ha alguna cosa
- c) Segur que faig pudor, que no seu ningú perquè sóc lleig/lletja...

7- Un amic/iga teu/va s'ha comprat una moto molt maca i a més està de moda. Tu la volies però no te la pots comprar, què fas?

- a) T'és indiferent, vas a peu a tot arreu
- b) Li demanes que te la deixi provar perquè t'agrada molt i veus que és molt "txula"
- c) Et deprimeixes molt i ja no vols ser amic/ga d'ell/a

8- T'han donat una nota d'examen i resulta que l'has suspès. Com reacciones?

- a) Penses que no passa res, que ja aprovaràs en una altre ocasió
- b) Et sap greu, podries haver estudiat més, però de totes maneres no et desanimes perquè saps que ja ho podràs recuperar un altre dia
- c) T'enfades molt, dius que no et podràs treure mai el curs, que no serveixes per res...

9- Arribes a casa i veus que ningú de la teva família et saluda. Què penses?

- a) No passa res, saludo jo.
- b) Creus que estaran enfeïnats i marxés a la teva habitació a fer els deures
- c) Penses que en aquesta casa ningú t'estima

10) M'han dit que es va dient per l'escola que sóc un/a pilota i que per això aprovo i trec bones notes. Com reacciones?

- a) Penses: que diguin el que vulguin i això passa perquè em tenen enveja
- b) Parlaré amb els meus companys a veure si és veritat això que m'han dit
- c) Sents molta vergonya i creus que ja mai més hauries d'obrir la boca.

6. ACTIVITATS. AVALUA LA TEVA AUTOESTIMA

RESULTATS

Majoria de respostes A: Si has respost a quasi tot la a) has de pensar que tens una autoestima molt alta i això fa que a vegades no te n'adonis que les coses tenen solucions i que no estas solsament tu en aquest món. Has de saber desenvolupar habilitats com per exemple la convivència, la solidaritat, el companyerisme,... Doncs has de veure que els altres també existeixen.

Majoria de respostes B: Si les respostes b) són les teves, enhorabona, ets una persona amb una autoestima correcte, és a dir, t'estimes a tu mateix però també saps que els altres també es poden estimar i per això tens en compte molts punts de vista i no ets sentit únic en el teu món.

Majoria de respostes C: Què et passa, noi/a? t'has de sentir ben orgullós/osa d'haver nascut en aquest món ple de color i has de creure una mica més en tu mateix/a, no has de tenir por de res i saber que si tu t'estimes els altres també t'estimaran. Has de pensar en que no hi ha ningú al teu voltant que pugui més que tu i que tots som iguals en quan a oportunitats.

6. ACTIVITATS. ELOGIS

Realitzar les activitats que hi ha a continuació

Com et sents tu quan...

M'adono que he fet alguna cosa bé

Algú m'ha felicitat

M'han dit que estic guapo/a

Em diuen que seré el seu/la seva amic/iga

Jo elogio al meu amic/iga

- Felç
-
- Animat
-
- Molt content
-
- Il·lusionat
-
- Alegre
-
-

Escriu alguna cosa bonica que penses sobre tu mateix/a

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Escriu alguna cosa bonica que el teu amic pensi o digui de tu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ACTIVITATS. PERSONALITAT

Describeu 3 característiques que t'afavoreixen i com ho demostres

1)

2)

3)

Describeu 3 característiques que et limiten i com ho pots millorar

1)

2)

3)

6. ACTIVITATS.CONEIX LES TEVES COMPETÈNCIES

Coneguem les nostres competències transversals : Pensa en 3 situacions laborals o personals on hagis fet alguna cosa de la qual et sentis orgullós i que hagis resolt bé.

SITUACIÓ 1:

Què vaig fer?

Com ho vaig fer?

Per què ho vaig fer?

On ho vaig fer?

Amb qui ho vaig fer?

Resultat:

SITUACIÓ 2:

Què vaig fer?

Com ho vaig fer?

Per què ho vaig fer?

On ho vaig fer?

Amb qui ho vaig fer?

Resultat:

SITUACIÓ 3:

Què vaig fer?

Com ho vaig fer?

Per què ho vaig fer?

On ho vaig fer?

Amb qui ho vaig fer?

Resultat:

6. ACTIVITATS. LES MEVES MOTIVACIONS VERS AL TREBALL

1) Explica quins són els motius pels quals busques feina:

Els meus motius per buscar feina són:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ACTIVITATS. VALOR QUE LI DONES AL TREBALL

1) Quin és el valor que li dones al treball?

2) Assenyala allò que és important per tu

- Desenvolupar-me professionalment
- Posar en pràctica els coneixements que tinc
- Aprendre
- Viatjar
- Tenir un bon ambient de treball
- Reconeixement
- Tenir èxit, prestigi
- Estabilitat laboral
- Activitat rutinària
- Guanyar diners
- Sentir-me útil
- Relacionar-me amb altres persones
- Prendre decisions
- Ajudar a altres persones
- Formar part d'un equip
- Tenir un responsable que em dirigeixi
- Bon horari
- Independència
- Diversitat
- Responsabilitat
- Creativitat

2) Dels que has marcat, trien 4 de més a menys importància per a tu

- a)
- b)
- c)
- d)



Espai
Municipal
Ocupació