

QUÈ VULL FER?



Espai
Municipal
Ocupació



Ajuntament de
Salt





EN AQUEST MÒDUL:

- Coneixeràs els factors que influeixen en la presa de decisions.
- Descobriràs les teves pròpies habilitats, interessos i motivacions per vincular-les a una ocupació concreta.
- Analitzaràs la formació, l'experiència laboral i les competències per tal de definir el teu objectiu professional.

QUÈ VULL FER?

1. La Igualtat d'Oportunitats

- Què és la Igualtat d'Oportunitats?
- Principals motius de discriminació
- Mesures d'actuació

2. La presa de decisions

- Què és la presa de decisions
- Aspectes a tenir en compte a l'hora de prendre decisions amb èxit
- Factors que influeixen en la presa de decisions
- Obstacles i errors en la presa de decisions
- El procés de presa de decisions

3. L'Objectiu Professional

- Què és l'objectiu professional
- Com definim el nostre objectiu professional?
- Factors d'anàlisi previ a la definició del nostre objectiu professional
- Anàlisi de les pròpies competències bàsiques, professionals i transversals
- El pla d'acció

4. Activitats

1. LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS

Què és la Igualtat d'Oportunitats?

“Tots els éssers humans neixen lliures, iguals en dignitats i drets”

Declaració Mundial dels drets Humans

En els darrers anys, el mercat de treball ha protagonitzat una transformació, dirigint-se cap a l'anomenada: **La Nova Cultura de Treball**.

No solsament s'han produït canvis en l'organització empresarial, els sistemes de producció i les noves tecnologies, sinó que el mercat de treball està vetllant, poc a poc, per la inclusió dels col·lectius amb risc d'exclusió social. Cal destacar, la incorporació de la dona al mercat de treball. Tot i aquests avenços, encara queda molt per fer.

Principals motius de discriminació laboral

Entenem per discriminació: L'acte o conducta de rebuig cap a una persona o grup de persones

Una persona pot ser discriminada per motiu de:

- Sexe
- Origen – Procedència
- Orientació sexual
- Salut (discapacitats, malalties cròniques..)
- Edat
- Altres (drogodependències, alcoholisme...)

RECORDA! El mercat de treball és dinàmic. Està en constant transformació

Mesures d'actuació

A nivell personal

- Hem de prendre consciència del Marc Legal (internacional, estatal i autonòmic)
- Cal conèixer si la nostra empresa té un Pla d'Igualtat i/o un Pla d'Actuació.
- Podem recórrer a organitzacions sindicals

Col·lectivament la societat ha de

- Prendre consciència de la transformació del Mercat de Treball
- Ampliar el concepte de treball (tasques a la llar, pràctiques, voluntariat...)
- Ser conscient de la nova organització del temps de treball (conciliació vida laboral i familiar)

RECORDA! Entre tots i totes podem evitar que les diferències esdevinguin desigualtats



2. LA PRESA DE DECISIONS

Què és la presa de decisions?

Procés a través del qual una persona escull una d'entre les diferents alternatives que té per resoldre una situació que considera problemàtica.

Les persones podem prendre dos tipus de decisions:

▪ DECISIONS NO PROGRAMADES

▪ Situacions extraordinàries (apareixen amb poca freqüència), les solucions de les quals ens poden repercutir de forma important a la nostra vida personal, professional i social.

▪ DECISIONS PROGRAMADES

▪ Situacions de la vida quotidiana que solucionem a través d'un procés que ja tenim interioritzat

Aspectes a tenir en compte a l'hora de prendre decisions amb èxit

- Prestar atenció en allò més important
- Ser directes i flexibles
- El procés ha de ser lògic i coherent
- Obtenir tota la informació necessària per escollir l'alternativa més idònia
- Identificar i estructurar les parts del problema
- Valorar els elements objectius i subjectius

FACTORS QUE INFLUEIXEN EN LA PRESA DE DECISIONS

▪ FACTORS AMBIENTALS

- **Recursos disponibles:** Valoració dels recursos dels quals en podem disposar.
- **El risc:** Valoració de la propensió del risc que té cada persona.
- **La urgència:** El temps que tinguem per prendre una decisió.

▪ FACTORS DE LA PERSONALITAT

- **Les creences, els valors i les actituds:** Trets de la personalitat que ens poden condicionar en qualsevol àmbit de la vida.
- **L'experiència vital:** En funció de l'experiència vital de cada persona haurà viscut unes situacions o altres que l'ajudaran en la presa de decisions
- **Creativitat:** Facilitat per trobar i generar noves alternatives o bé canviar la manera d'influir dels diferents factors que intervenen en aquest procés.

▪ COMPLEXITAT DE L'ASSUMPTE

- **Complexitat alta:** Requereix un procés més meditat.
- **Complexitat baixa:** el procés podrà ser menys meditat.

2. LA PRESA DE DECISIONS

Obstacles en la presa de decisions

Durant el procés de presa de decisions ens podem trobar amb un seguit d'obstacles i errors que ens poden dificultar el nostre procés.

▪ OBSTACLES

▪ ESCOLLIR LA PRIMERA SOLUCIÓ

- És necessari no centrar-nos amb la primera opció que se'ns presenta.
- Hem d'evitar tancar-nos portes i intentar valorar la resta d'alternatives

▪ NO DISPOSAR DE TOTA LA INFORMACIÓ NECESSÀRIA

- Hem d'evitar precipitar-nos i anticipar-nos al risc.
- Aquesta actitud pot incitar-nos a prendre una decisió massa ràpid.

▪ ESCOLLIR SOLUCIONS QUE EN EL PASSAT HAN FUNCIONAT

- Ens limitem a l'hora de valorar les diferents alternatives.
- Ens acomodem als criteris tradicionals.

▪ IRREVERSIBLE

- S'ha de canviar una solució que no ens ha donat resultat, encara que ens faci mandra modificar o solucionar l'error.

▪ PROCÉS DE PRESA DE DECISIONS

▪ ORIENTACIÓ CAP AL PROBLEMA

- Acceptar el fet de prendre una decisió com a part de la vida i comprometre'ns a dedicar-hi temps i esforç.

▪ IDENTIFICACIÓ DEL PROBLEMA

- Identificar i concretar el màxim possible el problema. Ens poden ajudar preguntes com: Què vols decidir? Quin objectiu tinc? Quan he de prendre la decisió? En quins àmbits?

▪ GENERACIÓ D'ALTERNATIVES

- És el moment en què cal pensar en totes les possibles solucions.
- Una pluja d'idees ens pot servir d'ajuda.



▪ PRESA DE DECISIONS

- Abans cal valorar els beneficis i l'esforç que suposarà cada solució. Elaborar un llistat amb els avantatges i els inconvenients de cada alternativa, pot ajudar-te a decidir.

▪ POSADA EN PRÀCTICA

- En aquesta última fase aplicarem l'alternativa que haguem escollit, assumint-ne els seus avantatges i els seus inconvenients.

RECORDA! No et precipitis a l'hora de prendre una decisió

3. L'OBJECTIU PROFESSIONAL

Què és l'objectiu professional?

Quan iniciem el procés de recerca de feina, és molt important saber de quina o de quines ocupacions ens agradaria treballar. Les persones, en funció de les nostres competències personals i professionals i de les nostres actituds / motivacions, estem més o menys capacitades per a realitzar un tipus de treball o un altre.

És necessari saber quines són aquelles feines que rebutjaríem i quines són aquelles, que en canvi, estariem disposats/-ades a desenvolupar. Per tant, és molt important, saber diferenciar entre el lloc de treball que estem disposats a acceptar i el lloc de treball al que aspirem ocupar.

Així doncs, entenem per objectiu professional **l'ocupació "ideal" per a cada persona d'acord amb les seves característiques personals, professionals i els seus interessos.**

▪ Com definim el nostre objectiu professional?

Per tal de poder fer una bona definició del nostre objectiu professional, cal que ens preguntem a nosaltres mateixos/es quin és l'estat del mercat de treball i quins són els nostres interessos i motivacions.

RECORDA! L'objectiu professional pot anar canviant amb el pas del temps.

▪ Factors d'anàlisi previ a la definició del nostre objectiu professional

EL MERCAT DE TREBALL

Quina és la situació del mercat de treball?

- Quins sectors estan generant més llocs de feina? Quins estan en retrocés?
- A quin sector pertany l'ocupació que vull?
- Hi ha moltes persones que busquen feina del mateix que jo?
- Quin perfil tenen les persones que treballen d'aquesta ocupació?
- En quins territoris hi ha més contractació?

INTERESSOS I MOTIVACIONS



Què vull? Combinació de les meves preferències i motivacions amb les necessitats i els interessos.

- Què m'interessa principalment?
- De què m'agradaria treballar?
- Quina feina em motiva?
- Quins són els meus desitjos?
- Quines condicions laborals vull?

LES ALTERNATIVES

On puc trobar alternatives?

- A les ofertes laborals
- Establint contacte amb persones que conec i/o són professionals de la feina que jo vull.
- Realitzant pràctiques a una empresa

CAPACITATS I LIMITACIONS

Què tinc i què em falta?

- Què tinc? (experiència, formació, motivació...)
- Què em falta?
- Quins són els meus objectius?
 - A curt termini
 - A mig termini
 - A llarg termini

RECORDA! Analitzar tots aquests factors, t'ajudarà a definir millor el teu objectiu professional

3. L'OBJECTIU PROFESSIONAL

Anàlisi de les pròpies competències bàsiques, professionals i transversals

En aquest punt veurem què són les competències, com es classifiquen i podrem analitzar les nostres pròpies competències a través d'un test.

S'entén per competència **el conjunt de coneixements ("saber"), habilitats ("saber fer") i actituds ("saber estar") que posa en joc una persona per exercir una activitat professional determinada.**

Les competències es poden classificar en tres subgrups (ISFOL)

▪ COMPETÈNCIES

▪ COMPETÈNCIES DE BASE

- SABER
- Són necessàries per la vida quotidiana i per qualsevol feina.
- S'obtenen amb la formació bàsica obligatòria.
- Lectoescriptura, càlcul, informàtica, idiomes, coneixement de l'entorn.

▪ COMPETÈNCIES TÈCNIQUES

- HABILITATS I DESTRESES
- Són necessàries per poder realitzar les funcions pròpies d'una feina.
- Formació professional de base (ESO, batxillerat), formació professional específica (cicles formatius i estudis universitaris), formació continuada.

▪ COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

- SABER ESTAR
- Són necessàries per a l'adaptació i la integració d'una persona en el seu entorn laboral.
- Existeixen tres tipus de competències transversals.

Classificació competències transversals

- **De diagnòstic:** Consciència d'un mateix, disponibilitat per l'aprenentatge, capacitat d'anàlisi.
- **D'afrontament:** Aprenentatge significatiu, adaptabilitat – flexibilitat, iniciativa, autonomia, responsabilitat, resolució de conflictes, organització de tasques.
- **De relació:** Comunicació, treball en equip.



EL PLA D'ACCIÓ

Un cop ja tinguem aquests 4 factors analitzats, ja podem començar a definir el nostre objectiu professional.

Tot seguit et proposem uns consells que et poden ser útils, així com també una graella per començar el teu pla d'acció.

- **Estableix uns objectius realistes**
- **Identifica aquelles accions que necessites per aconseguir els objectius**
- **Ordena'ls per ordre d'importància**
- **Temporitza els objectius i les accions**
- **Estableix un temps de planificació i de control de recerca de feina**

EXEMPLE

OBJECTIU

Millorar les eines de recerca de feina

ACCIONS / ESTRATÈGIES

Actualitzar el currículum

TEMPS

Curt termini 15 dies vista

PERSONA IMPLICADA

Jo mateix /a

RESULTATS / EVIDÈNCIES

Nombre de currículums que em retornen per incomplet

4. ACTIVITATS. ELS MEUS INTERESSOS

Què saps, què vols i què t'interessa fer?

Personalitza la graella amb els teus interessos.

I: Coses que t'interessen

C: Coses que saps fer

NI: Coses que no m'interessen

NF: Coses que no sé fer

4. ACTIVITATS. LES COMPETÈNCIES

Què tinc i què em demanen a l'ocupació que vull fer?

OCUPACIÓ 1 (escriu-la)	QUÈ TINC?	QUÈ EM DEMANEN?
Competències tècniques		
Competències de base		
Competències transversals		

OCUPACIÓ 2 (escriu-la)	QUÈ TINC?	QUÈ EM DEMANEN?
Competències tècniques		
Competències de base		
Competències transversals		

4. ACTIVITATS. L'OBJECTIU PROFESSIONAL

Recull aquells aspectes que estan influint perquè et sigui més fàcil o més complicat assolir el teu objectiu professional.

1. Aspectes que depenen de mi i que dificulten que aconseguixi el meu objectiu professional en aquest moment

Competències que no tinc ara mateix

Situacions personals que no em beneficien

2. Aspectes que no depenen de mi i que dificulten el meu objectiu en aquest moment

Situacions del mercat de treball que actualment no em beneficien

3. Aspectes que depenen de mi i que em poden ajudar a aconseguir el meu objectiu professional en aquest moment

Competències que sí que tinc ara mateix

Situacions personals que em beneficien

4. Aspectes del mercat de treball que actualment em beneficien

Situacions del mercat de treball que actualment sí que em beneficien



Espai
Municipal
Ocupació