

# QÜESTIONARI

Aquest és un qüestionari per posar a prova els teus coneixements sobre les habilitats de gestió de carrera. Cada pregunta va seguida de respostes d'opció múltiple. Tria l'opció que creguis correcta



## 1. Quin és l'objectiu principal de la gestió professional?

- Trobar qualsevol feina per pagar les factures
- Desenvolupar i avançar la teva carrera professional al llarg del temps
- Jubilar-se el més aviat possible

## 2. Quin dels següents NO és un component de la carrera autoavaluació?

- Identificar els teus punts forts i febles
- Reflexionar sobre els vostres interessos i valors
- Establir objectius professionals a llarg termini

## 3. Quina és la importància de l'autoavaluació en la gestió de la carrera professional?

- És una oportunitat per criticar-se excessivament
- T'ajuda a evitar tot tipus de riscos professionals
- Ajuda a identificar els vostres punts forts, febles, interessos i valors

## 4. Què és el treball en xarxa en el context de la gestió professional?

- Gestió de xarxes informàtiques en una organització
- Senderisme amb els companys
- Construir i mantenir relacions professionals

# QÜESTIONARI



5. Quan és un bon moment per actualitzar el teu currículum?

- Només quan busqueu feina activament
- Sempre que finalitzeu un projecte o adquiriu una nova habilitat
- Un cop a l'any, independentment de les vostres activitats

6. Quina de les següents NO és una tècnica habitual de gestió del temps per al desenvolupament professional?

- Establir objectius i prioritats clars
- Procrastinar per reduir l'estrès
- Ús d'un calendari o planificador per programar tasques

7. Quin dels següents és un aspecte valuós de la comunicació eficaç en el lloc de treball?

- Escoltar activament i mostrar empatia
- Parlar en veu alta i assertiva per ser escoltat
- Evitar totes les formes de comunicació per minimitzar els conflictes

8. A què es refereix la "conciliació de la vida laboral i familiar" en la gestió de la carrera?

- Separant completament la vida laboral i personal en tot moment
- Trobar una feina que no requereixi gaire esforç ni dedicació
- Aconseguir un equilibri saludable entre la vida laboral i personal

# QÜESTIONARI



## Full de respostes:

**P1:** Desenvolupar i avançar la teva carrera professional al llarg del temps

**P2:** Establir objectius professionals a llarg termini

**P3:** Ajuda a identificar els vostres punts forts, febles, interessos i valors

**P4:** Construir i mantenir relacions professionals

**P5:** Sempre que completeu un projecte o adquireu una nova habilitat

**P6:** Procrastinar per reduir l'estrès

**P7:** Escoltar activament i mostrar empatia

**P8:** Aconseguir un equilibri saludable entre la vida laboral i personal