

Activitat de la sessió de microaprenentatge
LES CAPACITATS DE GESTIÓ DE LA
CARRERA PROFESSIONAL

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Activitat 1: Autoavaluació professional i Fixació d'Objectius

Objectius:

- Avaluar la situació professional actual del participant
- Identificar els objectius professionals
- Elaborar un pla per assolir els objectius professionals

Materials necessaris:

- Paper A4 i bolígrafs.

Durada:

30 min

Descripció:

Fase d'avaluació de la introducció: (5 min)

Demana als participants que reflexionin sobre la seva situació professional actual i anota-ho a la part superior del paper.

Fase d'autoavaluació (15 min)

Que els participants es plantegin les preguntes següents:

Quins són els teus punts forts i febles en el paper o la professió?

Considera els teus interessos, valors i passions.

Quins aspectes de la teva feina et fan sentir realitzat i quins li agraden menys?

Pren-te un temps per identificar les teves habilitats: habilitats tangibles (tècniques) i habilitats intangibles (comunicació, lideratge, resolució de problemes, etc.).

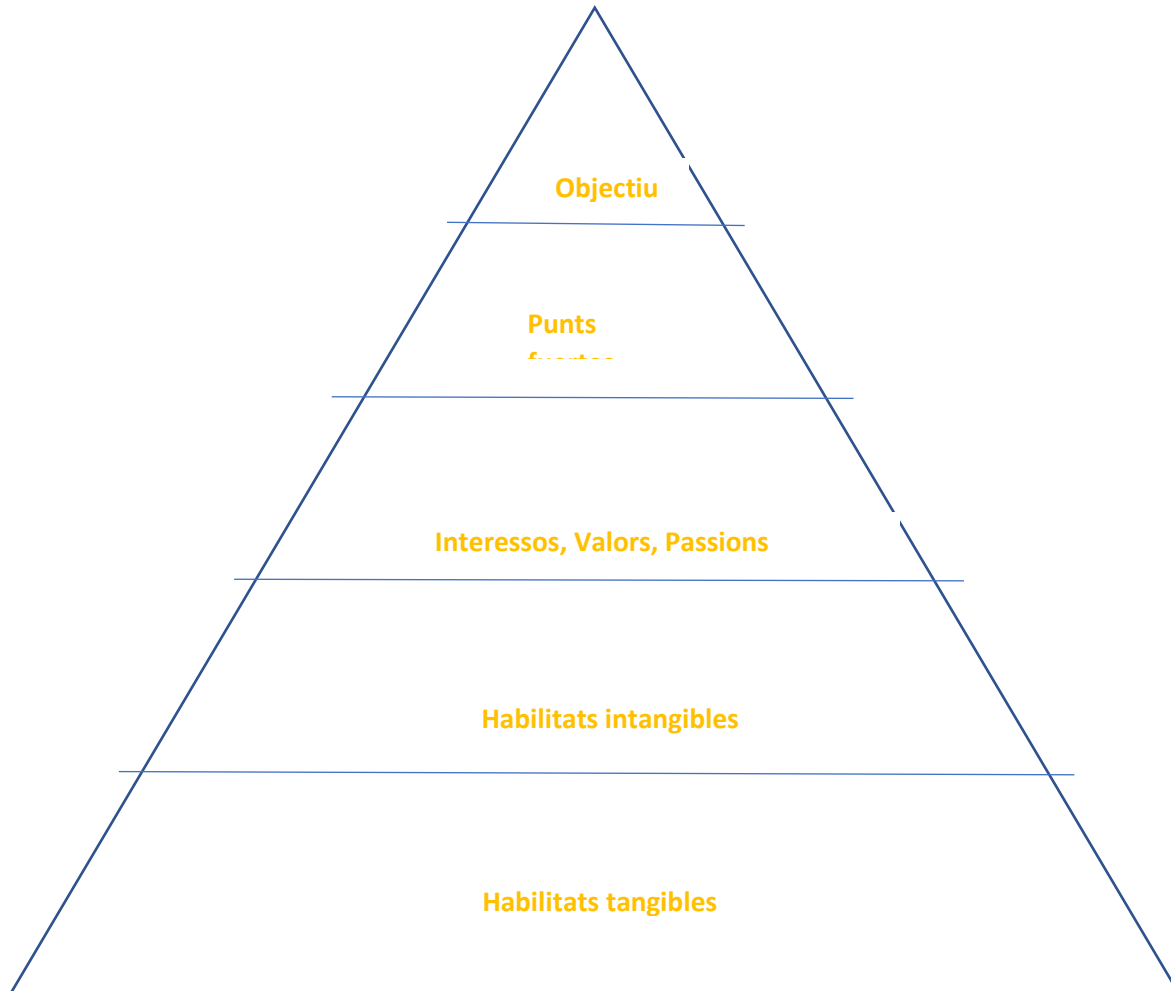
Quins són els teus punts forts i quins necessites millorar?

Considera els teus objectius professionals a llarg termini

On et veus en un any, cinc anys, i en 10 anys? Quin tipus de feina o paper t'agradaria exercir en el futur?



Basant-se en les respostes demana als participants que emplenin la piràmide següent:



I després demana als participants que facin el següent:

- Basant-te en la teva autoavaluació, estableix els objectius professionals específics i assolibles a curt (un any), mig (cinc anys), i a llarg termini (10 anys).
- Assegura't que els teus objectius són SMART: Específics, mesurables, assolibles, pertinents i subjectes a terminis.
- Prioritzeu els vostres objectius en funció de la vostra importància i d'adequació als vostres valors i aspiracions.

Pla d'actuació (10 min)

Demaneu als participants que facin el següent per crear un pla d'acció:

- Divideix cadascun dels teus objectius en metes més petites i viables.

Què has de fer per assolir aquests objectius?

- Assigna terminis a les teves accions.
- Crea un termini per assolir el teu objectiu.
- Identifica els possibles obstacles i reptes que et pots trobar i dissenya una estratègia per superar-los.



Informe i clausura (10 min)

Reuneix el grup perquè cada participant pugui compartir les seves estratègies de treball. Junts el grup pot analitzar les solucions identificades. Tenint en compte els diferents punts de vista i perspectives, es formulen els objectius i solucions més eficaces.

Recorda:

- no hi ha respostes correctes o incorrectes només estratègies diferents per a cada persona.
- la gestió de la carrera professional és un procés continu i l'autoavaluació i planificació periòdiques són essencials per a l'èxit a llarg termini.