



CITIZENS  XCELERATOR

Aptituds per a la gestió de la carrera professional

Sessió de microaprenentatge



Co-funded by
the European Union

Quines són les aptituds per a la gestió de la carrera professional?

Les capacitats de gestió de la carrera professional són les habilitats i les competències que permeten a les persones identificar les seves capacitats i aptituds, dirigir les seves accions per a assolir objectius, potenciar els seus punts forts i triar la trajectòria professional més adequada al llarg de la seva vida professional.

Competències clau



1. Autoavaluació
2. Gestió del temps
3. Habilitats de comunicació
4. Conciliació de la vida laboral i familiar
5. Retroalimentació i adaptabilitat

Autoavaluació

Permet a les persones ser més conscients de si mateixes i comprendre les seves aficions i aptituds, per la qual cosa és fonamental a l'hora de prendre decisions professionals amb coneixement de causa.



- **Dedicar temps per a l'autoreflexió:**

Tingues en compte en què destagues, en quins aspectes has rebut comentaris positius, i què és el que et surt de manera natural. Probablement aquests siguin els teus punts forts. D'altra banda, identifica les àrees on pots tenir dificultats o rebre crítiques constructives, que són els teus punts febles.



- **Comentaris:**

Busca l'opinió dels col·legues, els tutors i els responsables. Poden aportar informació valuosa sobre els teus punts forts i els aspectes de millora.

Gestió del temps



La gestió eficaç del temps pot tenir un impacte significatiu en la productivitat, la satisfacció laboral i el rendiment professional en general:

- Augment de la productivitat
- Assoliment d'objectius
- Reducció de l'estrès
- Millora a l'hora de prendre decisions
- Establir objectius específics
- Aprendre a prioritzar
- Aprendre a dir No



Habilitats de comunicació

La comunicació eficaç exerceix un paper clau en diversos aspectes de la vida professional pel que permet:

- Col·laboració en equip
- Resolució de conflictes
- La presa de decisions
- Reducció de malentesos

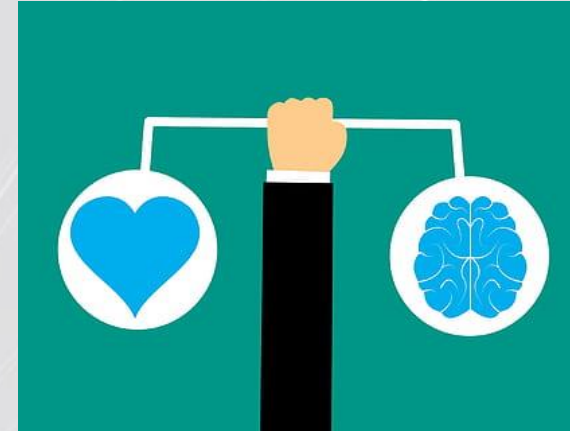
La comunicació eficaç es pot desenvolupar al llarg del temps amb:

- Escolta activa
- Ser clar i concís
- Llenguatge corporal
- Practicar l'empatia
- La sensibilitat cultural



Conciliació de la vida laboral i familiar

La gestió del temps és fonamental per conciliar la vida laboral i personal, per establir prioritats, i fer les tasques de forma efectiva.



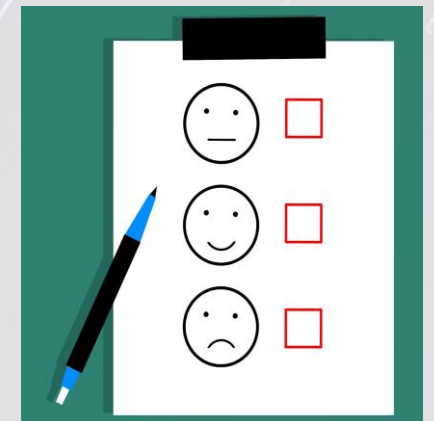
Equilibrar les responsabilitats laborals amb la vida personal i familiar és fonamental per a l'èxit professional a llarg termini. Esgotar-se o ignorar els teus sentiments, la teva salut mental i les teves relacions interpersonals poden limitar el teu progrés a llarg termini.

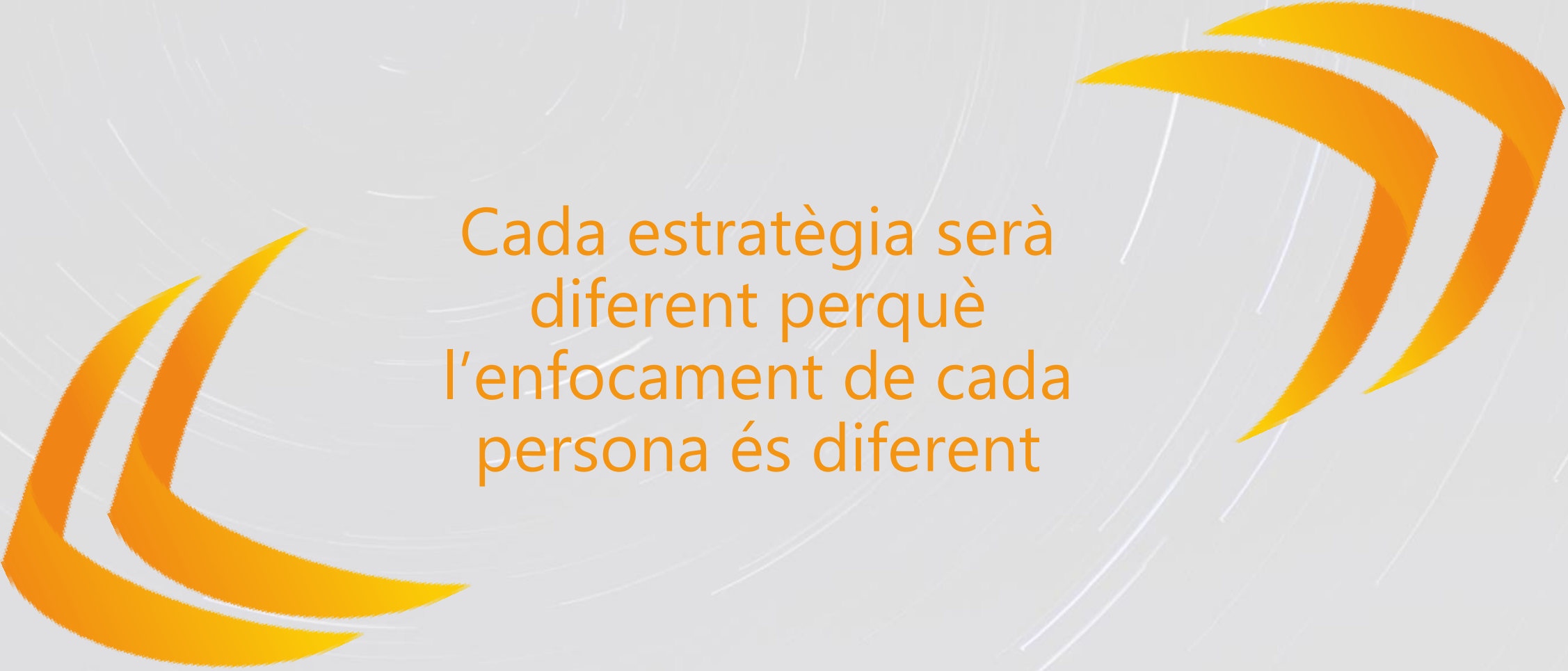
Retroalimentació i adaptabilitat

Estar oberts als comentaris i ser capaç d'adaptar-se als canvis (sense angoixar-s'hi) és fonamental en la gestió de la carrera professional. L'habilitat d'aprendre dels errors, adaptar-se als nous reptes i millorar de manera continuada és essencial per a l'èxit a llarg termini.

Fomentar:

- **Aprentatge i creixement:** Romandre obert al canvi i a l'aprenentatge permet adquirir noves habilitats i coneixements.
- **Resolució de problemes:** La flexibilitat t'ajuda a enfocar els problemes des de diferents angles i adaptar les solucions a les circumstàncies canviants.





Cada estratègia serà
diferent perquè
l'enfocament de cada
persona és diferent

5 Consells per a millorar la teva carrera i la seva gestió

1. Autoavaluació: Coneix-te a tu mateix

Pren-te temps per avaluar els teus punts forts, els teus punts febles, els teus interessos, els teus valors i les teves aptituds. Reflexiona sobre els teus èxits, reptes i allò que t'apassiona de la teva professió. Aquest autoconeixement és la base d'una gestió eficaç de la carrera professional.

2. Estableix objectius SMART: Defineix els teus objectius professionals

Defineix de manera clara els teus objectius professionals utilitzant un criteri SMART: eSpecific, Mesurable, Assolible, Rellevant i Temporal. Desglossa els teus objectius a llarg termini en passos més petits i factibles per a crear un full de ruta per a la teva carrera professional.

3. Xarxes: Basteix una xarxa professional sòlida

Cultiva i amplia de manera activa la xarxa professional. Assisteix a les activitats del sector, uneix-te a associacions rellevants i posa't en contacte amb els col·legues, tutors i experts del teu camp. La creació de xarxes de contactes et pot proporcionar valuosos coneixements, oportunitats i suport a la teva trajectòria professional.

4. Aprenentatge continuat: Inverteix en el desenvolupament professional

Abraça l'aprenentatge permanent. Estigues al dia de les tendències del sector i adquireix noves competències. Assisteix a tallers, cursos i seminaris. Considera la possibilitat d'obtenir formació o certificacions addicionals per millorar les teves aptituds i avançar en la teva carrera.

5. Gestió del temps: Establir prioritats i planificar

Desenvolupa activitats eficaces de gestió del temps per equilibrar els esforços de desenvolupament professional amb la vida personal. Estableix prioritats, fes-te un horari i assigna temps per fer networking, desenvolupa activitats i persegueix els teus objectius. Redueix al mínim les distraccions i organitza't per aprofitar al màxim el teu temps.

CITIZENS ACCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Gràcies!

Col·laboradors

act:onaïd
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION




cesie
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

 Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR