

# Reinventa la teva aventura laboral amb Visual Thinking – OC32



# Temari

## PROGRAMA

•Punt de partida que motiva al canvi, principis de la metodologia ZÖN i el pensament visual.

### •Disseny del Mapa 1: LA TRAJECTÒRIA

- Viatge per l'experiència de vida laboral, visualitzant-la, connectant i extraient conceptes clau que ens acostin a la comprensió.
- Identificació de qui som avui a nivell professional per ajustar les expectatives de futur.
- Definir cap on volem anar, el somni. Definició mitjançant dibuixos d'allò important que ha de passar en el terreny laboral per tal de poder dir que som feliços a la feina.

### •Disseny del Mapa 2: PROJECCIÓ DE FUTUR

- Definir i reflexionar sobre el nostre espai de plenitud laboral, cap on volem apuntar la nostra futura aventura.
  - Desenvolupar breument una hipòtesi que ens acosti a la nostra plenitud laboral.
- Com passar a l'acció? A partir del nostre estat actual definirem les primeres passes per caminar cap a allò que hem definit.



Accedeix  
al web

# Reinventa la teva aventura laboral

## PUNT DE PARTIDA

Sents que tens un embolic d'idees i les vols organitzar? Vols fer un canvi laboral i no saps per on començar? A partir del disseny de dos mapes mentals, t'ajudarem a visualitzar la situació actual, projectar el futur i prendre les millors decisions possibles.



## COM FUNCIONA EL MAPA VISUAL?

L'objectiu d'aquesta activitat és que visualitzis el teu camí, partint del teu estat actual fins a una visió de futur. Et servirà com a resum de la teva trajectòria professional, però també per establir les bases per a definir un possible pla de futur i les properes passes a seguir.

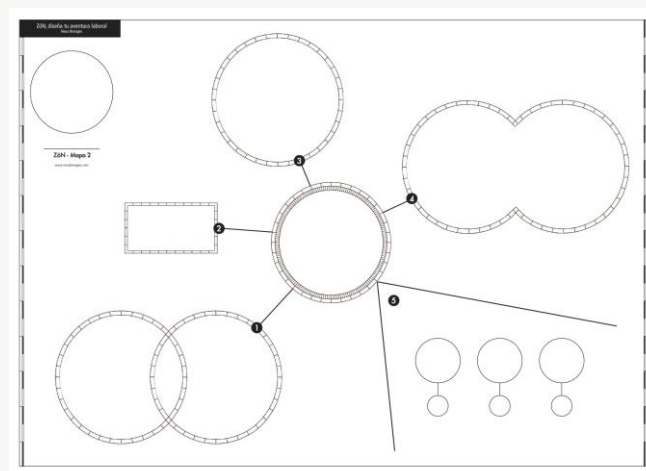
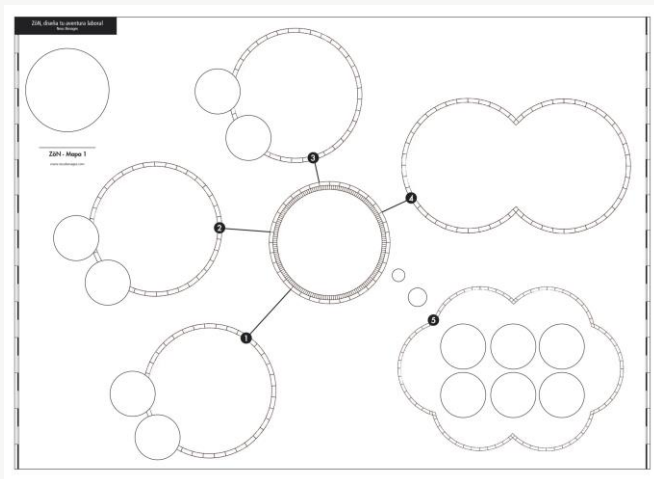


Accedeix  
al web

# Els mapes visuals

## ZöN

Durant l'exercici desenvoluparàs dos mapes visuals ZöN a partir de les plantilles que et facilitarem a classe: un per a la teva trajectòria fins avui i un altre per a visualitzar el teu futur professional. En cada mapa trobaràs un cercle al centre (el lloc on estàs tu) i 5 diagrames sortint d'ell. Cada diagrama està destinat a un tema específic que t'ajudarà a pensar visualment a través d'exercicis senzills.



Accedeix  
al web

# Com treballem

## PRINCIPIS DE LA METODOLOGIA

### Parar raonaments.

La idea dels mapes ZöN és no pensar racionalment, hi ha altres espais per fer-ho. Es tracta de deixar fluir la teva intuïció. Segueix els passos responent el primer que se't passi pel cap i sigues honest/a amb tu mateix/a. Tindràs temps d'ajustar-ho o refer-ho després.



### Paraules clau

Intenta capturar cada idea amb una sola paraula clau. Simplificar els conceptes t'ajudarà a completar els mapes i interpretar-los després, malgrat això impliqui haver de generalitzar.



### Imatges simbòliques.

Intenta trobar una imatge simbòlica o un dibuix simple que t'ajudi a visualitzar cada concepte, encara que tan sols ho entenguis tu... És el teu mapa i si té sentit per a tu, és suficient.



Accedeix  
al web

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)