

Autoconeixement: el primer pas per definir el teu objectiu (x2) – OC50



Autoconeixement

Per què és important?

L'entorn canviant fa que sovint els professionals no sàpiguen cap a on dirigir-se per millorar o iniciar la seva carrera.

L'autoconeixement és la peça bàsica i inicial per a poder establir un objectiu coherent en el que focalitzar-se. Si no ens coneixem bé, no entenem en què som bons/es i quines són les nostres habilitats reals, podem córrer el risc de no fixar un objectiu realista i per tant perdre el temps i caure en la desmotivació.



Accedeix
al web

Autoconeixement

Temari

1. Primera parada. Em conec. L'autoconeixement per a començar el camí.

Què m'agrada? On soc? Què vull ser? Qui m'acompanya?
Les meves arrels, les meves fortaleeses.
Els meus valors.

2. Segona parada. El joc perfecte. La meva imatge professional.

Com em veuen les altres persones i què en puc aprendre.
Àrees de millora.
Creences i valors.



Accedeix
al web

Exemple d'exercici pràctic

**Els meus
valors, la
meua
brúixola**

Indicacions per omplir la taula de la següent diapositiva.

- Pensa en 3 persones a qui admiris.
- Pensa en 3 atributs, habilitats o actituds que tinguin i que fan que els/les admiris.
- Pots detectar quins són els valors que impliquen aquestes habilitats que has mencionat?
- Creus que són també els teus valors?
- Pensa: què fas tu mateix /a que tingui a veure o no amb aquests valors?



Accedeix
al web

Exemple d'exercici pràctic

**Els meus
valors, la
meva
brúixola**

	Nom persona 1:	Nom persona 2:	Nom persona 3
Comportament 1			
Comportament 2			
Comportament 3			
Valors detectats per cada persona			



Accedeix
al web

Exemple d'exercici pràctic

Les fortaleses

Anota a cada espai del dibuix següent el que consideris que respon a:

- Les arrels: allò que em fa ser la persona que sóc avui.
- El que he viscut, les meves experiències. El lloc d'on vinc. Els meus valors i les meves creences.
- El tronc: qui sóc avui. Les meves fortaleses.
- Les branques: què sé fer? Allò que faig bé.
- Els fruits: què vull que quedi del meu pas pel món? Per l'entorn professional?



Accedeix
al web

Exemple d'exercici pràctic

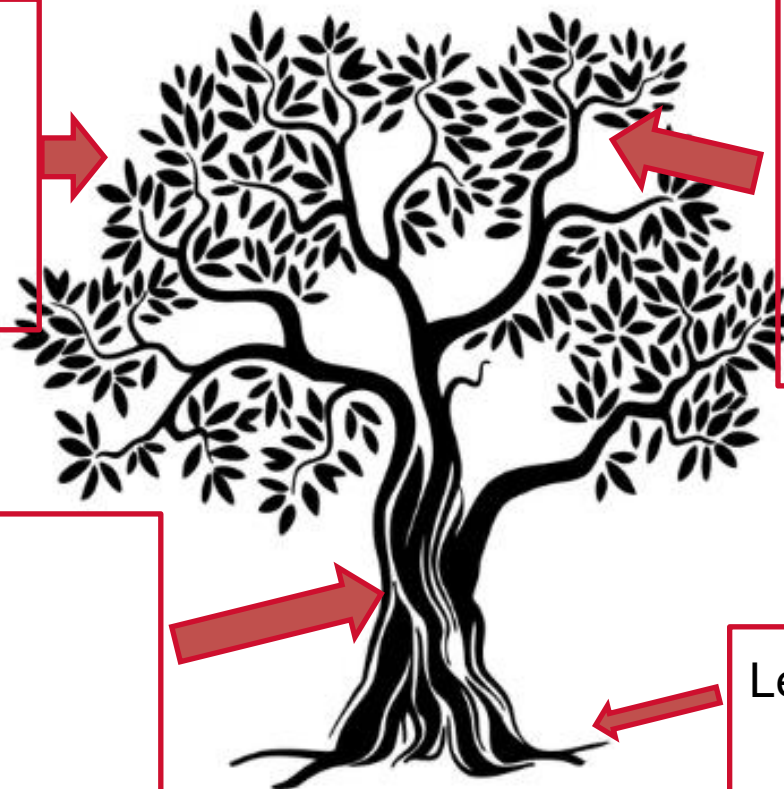
Les fortaleses

Els fruits:

Les branques:

El tronc:

Les arrels:



Accedeix
al web



barcelonactiva.cat