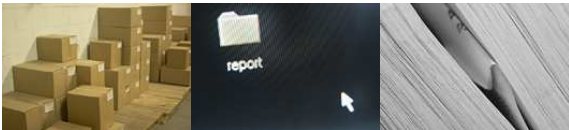


Elaboració: Manuel Ortega

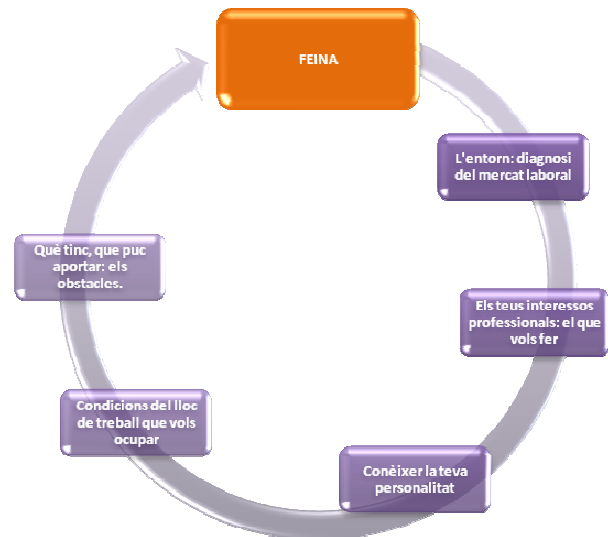
## FITXA 6 FITXER D'ORIENTACIÓ

**QUÈ TINC, QUE PUC  
APORTAR. ELS  
OBSTACLES.**

### Quina és la teva història:



Abans d'iniciar la cerca d'ocupació caldrà realitzar un inventari del potencial que has adquirit al llarg de la vida. Aquest estarà constituït per la suma de totes les experiències que hagis tingut: formació formal i informal, competències que has desenvolupat en els diferents treballs ..Es tracta de recopilar la història de la teva vida.



Cinaquena etapa: els obstacles.

### Errors a evitar:

**No revisar únicament les dades relacionades amb l'ocupació i la formació; però tampoc aprofundir en aspectes personals que excedeixen l'àmbit d'un procés de cerca d'ocupació i/o procés de selecció. Cal buscar l'equilibri per fer que tot sumi.**

### QUÈ CAL INCLOURE EN AQUEST INVENTARI. TOT SUMA:

#### 1—FORMACIÓ:

**ENSENYAMENT REGLAT I NO REGLAT.**

**2—EXPERIÈNCIA LABORAL.**

**3— ACTIVITATS NO REMUNERADES:**

**EXTRALABORALS, ALTRUISTES, COL-LABORATIVES...**

**4—ALTRES FORMACIONS, CONEIXEMENTS, HABILITATS.**



**FITXA 6**  
**FITXER D'ORIENTACIÓ**

**QUÈ TINC, QUE PUC APORTAR. ELS OBSTACLES.**

**Orientacions sobre “què tinc, que puc aportar.”**

El quadre següent dona orientacions per realitzar l'inventari de la teva experiències i habilitat.

**1. FORMACIÓ**

Per ajudar-te a determinar el treball més adequat, hauràs d'analitzar quines són les teves possibilitats. Per això és necessari que tinguis en compte la formació i experiència professional que posseeixes.

Per afrontar-te a aquesta tasca seria convenient que la dividissis en :

**ENSENYAMENT REGLAT**

Són aquells estudis amb titulació reconeguda per el MEC (Ministeri d'Educació i Ciència) o Comunitats Autònomes amb competència en Educació: Certificats d'Estudis Primaris, Graduat Escolar, Graduat en Educació Secundària, Batxillerat, Formació Professional. També són els estudis realitzats en la Universitat, Escoles Tècniques, Artístiques i Conservatoris.

**ENSENYAMENT NO REGLAT**

Seminaris o cursos de curta durada en els que s'obté un certificat o diploma: mecanografia, informàtica, idiomes... Aquests cursos poden ser avalats o impartits per altres institucions diferents del MEC: Ministeris, Comunitats Autònomes sense competència en educació, Ajuntaments, Col·legis Oficials, Cambres de Comerç...

Els cursos de formació ocupacionals impartits per l'INEM, Generalitat de Catalunya, acadèmies...

No et preocupis si fa molt que vas acabar els teus estudis, perquè encara que no recordis massa els seus continguts, això demostra que estaves fent alguna cosa.

Les dades que haurien d'acompanyar als cursos o títols que posseeixes els podem resumir en:

El tipus d'estudi

El lloc on es van realitzar

La data inicial i final d'ells

Especialitats cursades

Si la qualificació és molt notable en alguna àrea hauries de destacar-ho

Et recomanem que no facis ús de sigles, igual la persona que ha de llegir el teu currículum vitae o t'hagi d'entrevistar no coneix el significat de les sigles.

El quadre següent et pot servir de guia per detallar els estudis que has realitzat.

FORMACIÓ	CENTRE	PAIS	DURADA	TITULACIÓ	CONVALIDACIÓ

**FITXA 6**  
**FITXER D'ORIENTACIÓ**
**QUÈ TINC, QUE PUC  
 APORTAR. ELS  
 OBSTACLES.**
**Orientacions sobre “què tinc, que puc aportar.”(Continuació)**
**2. EXPERIÈNCIA LABORAL**

Normalment s'acostuma a tenir dificultats quan es demana que s'enumerin les activitats en les que s'ha participat anteriorment ja siguin remunerades o no.

**2.1 . ACTIVITATS NO REMUNERADES**

Pot ser que no hagi tingut un treball remunerat o que hagi passat molt de temps des de que el vas tenir. Però segurament hauràs desenvolupat alguna activitat durant les vacances, o bé en el col·legi o en alguna entitat, o hagi organitzat algun viatge o alguna festa . És important que les tinguis en compte per fer-les servir al buscar un lloc de treball (en el que siguin favorables certes habilitats) o ja únicament sigui per poder-ho remarcar en una entrevista. Fes una llista de totes les activitats no remunerades en les que hagi col·laborat i/o participat. Pensa que les activitats que hagi pogut fer són igual, o fins i tot més, interessants ) enriquidores que qualsevol altre feina que es considera "normal.

Exemples –

-Col.laboració en la Comissió de Festes del Col·legi XXXX. Vaig ser el responsable d'organitzar les festes i reunions durant els cursos XX/XX.

-Coordinació d'un grup de joves. Vaig viatjar durant un mes per tot Espanya.

-Ajudant d' assistent social. Acompanyava als nens amb incapacitats físiques a un centre de dia.

-Col.laboració amb la Creu Roja en la recollida de fons per la campanya contra el Càncer de XXX.  
 IMPORTANT.

. els verbs s'han de substantivar (presentació de..., participació..., assistència..., Administració...)

**2.2 ACTIVITATS REMUNERADES (EXPERIÈNCIA LABORAL)**

Dades que haurien d'acompanyar als treballs que has realitzat:

- 1 . Lloc, activitat i/o tipus de treball
2. Empresa en la has treballat o treballes. Població
3. El temps que hi vas treballar
4. Ordena les tasques de major a menor importància

Exemple

- Oficial de 1era. en el departament de XXX. Empresa XXX - (Gener de XXX-Juny de XX). Contracte en pràctiques.

Envasat de productes

Confecció de cistelles de regal

Comprovació de la qualitat dels productes

**IMPORTANT:** Aquest apartat és molt important. No et deixis d'anotar tot el que vas fer, encara que et sembli insignificant.

a. Anota totes les activitats remunerades (verbs substantivats).

b. Fent memòria de les activitats professionals o treballs descrits per tu mateix com a ideals, ) intenta aprofitar les habilitats/capacitats que has anat adquirint al llarg de la teva trajectòria professional (que has escrit en l'últim apartat) per justificar que tu ets la persona ideal per desenvolupar el lloc/s al que pretens accedir.

**FITXA 6**  
**FITXER D'ORIENTACIÓ****QUÈ TINC, QUE PUC  
APORTAR. ELS  
OBSTACLES.**

**Activitat: representació de les experiències anteriors, les estratègies actuals i les fites futures.**

**Realitzar una còpia de l'arbre per a cada alumne. Individualment es representarà en el mateix el seu itinerari.**

**ORIENTACIONS SOBRE LA REPRESENTACIÓ:**

**Arrels:** Les coses que hem après de forma natural i que forma part d'allò que sabem fer (per exemple: netejar la casa).

**Tronc:** El que hem après de forma voluntària durant la infantesa i l'adolescència.

**Branques:** Allò que estem fent actualment i a curt termini per aconseguir les fites personals.

**Fruits:** Les fites a mig i llarg termini que es volen assolir.

Es recomana incloure tot: experiències, expectatives, intentar representar a la gràfica aspectes que han tingut relació.

