

# Saps qui eres: Autoconeixement

# Autoconeixement

Autoconeixement: Concepte psicològic que implica introspecció, definir la pròpia visió d'un mateix i determinar les característiques de la personalitat.

William James va afirmar que tota persona té un sentiment d'autopercepció (s'adona que existeix d'una determinada manera) que influeix en l'autoconcepte (la visió que té d'una mateix).

# Autoconeixement

## AUTOCONEIXEMENT

- Com sóc? (qualitats personals)
- Què sóc? (habilitats)
- Què sé? (coneixements professionals)



Per què conèixer-te millor?

- ...per gestionar millor les emocions
- ...per descobrir fortaleeses+debilitats
- ...per definir l'objectiu professional

# Autoconeixement

**Com sóc?** (qualitats personals): Obert/a, complidor/a, manaire, actiu/va, adaptable, decidit/da, manyós/osa, espavilat/ada, meticulós/osa.....

**Què sóc?** (habilitats) són les teues competències: empàtic/a, comunicador/a, asertiu/va, resolutiu/va, organitzat/ada, planificador/a....

**Què sé?** (coneixements professionals): Van en relació als coneixements que has adquirit tant laborals (professionals) com personals

Coneixements professionals: Curar una ferida, arreglar un jardí, crear una pàgina web....

Coneixements personals: Anar en bici, enviar un e-mail, ...

# Autoconeixement

## ACTIVA L' AUTOONEIXEMENT

Tens resposta per aquestes preguntes ?:

- Com em veig i què penso sobre mi mateix?
- Quant sóc de valuós i en què?
- Què sóc capaç de fer i què puc aportar?
- Com penso que em veuen els altres?
- Com m'agradaria veure'm?
- Quines són les meves limitacions i com les puc superar?
- Quina imatge vull transmetre?
- Quines passes puc seguir per aconseguir-ho?



**REFLEXIONAR, PENSAR, DEFINIR, ACTUAR**

# Autoconeixement

## ENS CONEIXEM?



Has pogut respondre les preguntes anteriors?

Totes?

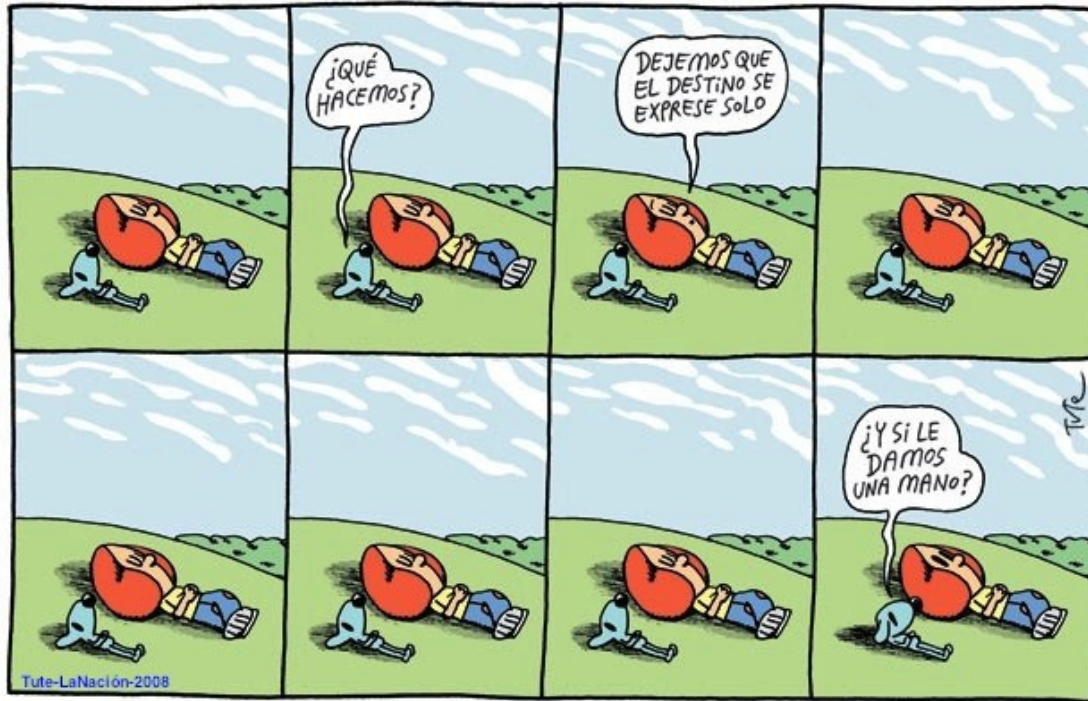
Realment ens coneixem??

# Autoconeixement



El procés personal de recerca de feina es veurà beneficiat si la persona candidata investiga i obté un coneixement objectiu dels interessos personals, aptituds, habilitats i competències.

# Autoconeixement



10 raons per definir l'objectiu professional

<https://mariajosevillarejo.wordpress.com/2012/09/18/definir-el-objetivo-profesional/>



# Autoconeixement laboral

Els ingredients del coneixement professional són:

1- Interessos professionals

2- Les motivacions vers el treball

3- Els coneixements i competències professionals (tècniques, de base i transversals)

# Autoconeixement laboral

**Interessos professionals:** identificar les teves preferències laborals et pot permetre treballar d'allò que t'agrada i expressar el teu talent i potencial.

Hem de conèixer els camps professionals pels quals tenim preferència, és el primer pas en qualsevol procés d'orientació professional.



# Autoconeixement laboral

## Les motivacions vers el treball:

inclourien tots aquells valors i principis personals que posem en joc a l'hora de prendre decisions relatives al món laboral. Això ens permet establir un encaix entre els nostres interessos i les necessitats de l'empresa.



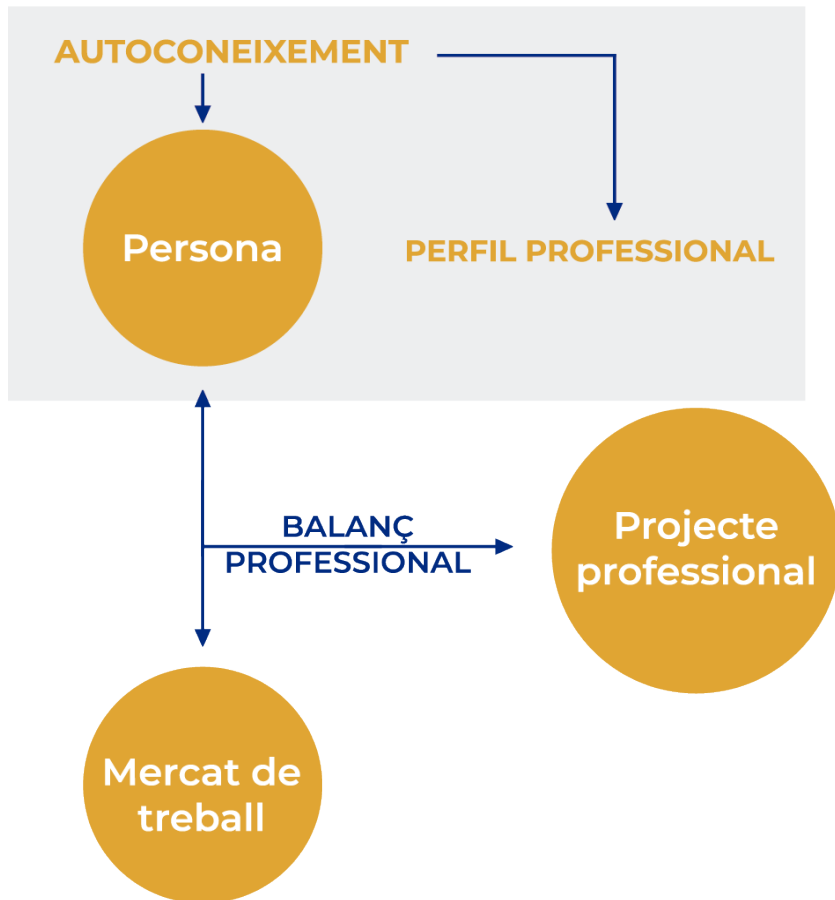
# Autoconeixement laboral

**Els coneixements i les competències professionals:** és el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats, destreses i comportaments laborals que configuren la nostra activitat laboral.

- *Competències tècniques/ professionals* (específiques del tipus de treball)
- *Competències de base* (aquelles que són necessàries segons el tipus de cultura, com serien els idiomes, càlcul, etc.)
- *Competències transversals* (són les necessàries per a realitzar un treball efectiu i de qualitat).



# Autoconeixement



Com a persona fem un autoconeixement (què sóc?, com sóc?, què se fer?), i a partir d'ahí tenim clar el nostre perfil professional.

Eixim fora i mirem que és el que demanda el mercat de treball actual.

Amb el dos realitzem un balanç professional i redactem el nostre projecte professional.