

# AUTOCONEIXEMENT

En aquest apartat hauràs de reflexionar sobre les teves capacitats, rendiment acadèmic, valors i interessos. D'aquesta manera podràs conèixer-te a tu mateix/a i prendre decisions per al teu futur.

## 1. CAPACITATS O APTITUDS

Llegeix atentament la següent llista de capacitats ja que després n'hauràs de triar quatre.

CAPACITATS	REQUISITS. T'agrada treballar amb...
ADMINISTRATIVA	...la mecanografia i l'ofimàtica (ús d'ordinadors). Ser una persona ordenada i sistemàtica.
ARTÍSTICA	...dibuix, pintures, decoració, escultura, disseny. Capacitat per imaginar i crear. Bona percepció estètica.
CIENTÍFICA	...la ciència. Curiositat i capacitat per comprendre els principis científics. Interès per l'observació i l'experimentació científica; tendència a cercar explicacions als fets.
CONCENTRACIÓ	...detalls. Habilitat per mantenir l'atenció de manera constant o duran bastant temps. Resistència a la monotonia.
DIDÀCTICA	...l'educació. Saber ajudar els altres que aprenguin, saber ensenyar, Capacitat d'educar.
ESPACIAL	...formes i volums. Capacitat per distingir les diferents posicions a l'espai. Representar objectes en 2 o 3 dimensions.
FISICOESPORTIVA	...el cos. Habilitat en la coordinació de moviments, resistència muscular, agilitat, força, flexibilitat, visió de jugades...
LIDERATGE	...grups de persones, aptitud per prendre iniciatives i decisions en tot moment. Ser sol·licitat pels altres per dur a la pràctic idees o projectes.
LINGÜÍSTICA	...el llenguatge. Domini de l'expressió oral i escrita. Ús correcte de l'idioma, riquesa de vocabulari. Precisió.
MANUAL	...les mans, en activitats que requereixen esforç físic o treballs de precisió.
MATEMÀTICA	...problemes i raonaments matemàtics. Rapidesa i precisió en càlculs, comprensió de relacions numèriques i de la lògica matemàtica.
MECÀNICA	...màquines i eines. Saber reparar aparells i motors, muntar i desmuntar electrodomèstics. Capacitat per comprendre el funcionament d'aparells i motors.
MUSICAL	...instruments musicals, cantar en una coral, llegir i compondre música...
NUMÈRICA	...els nombres. Rapidesa i precisió per treballar amb nombres i operacions aritmètiques, mesurar, analitzar estadístiques...
PERSUASIÓ	...altres persones. Saber convèncer-les. Capacitat d'influència. Saber vendre un producte, una idea o un servei. Saber negociar.
SOCIAL	...la gent. Relacionar-te i treballar amb la gent. Ser considerat amable, saber afrontar les situacions de tensió. Capacitat per prevenir i resoldre conflictes.

### 3 VALORS

Analitza els teus valors professionals completant el següent quadre. Després hauràs de triar els que penses que són més importants per al teu futur acadèmic i professional.

LLISTAT DE VALORS	Què signifiqués per a tu?	Avantatges i inconvenients de cada un	Ordena d'1 a 13 segons la seva importància per a tu
-Disposar de temps lliure -Autonomia -Prestigi -Servir a la societat -Relacionar-se amb altres persones -Poder assumir responsabilitats -Estabilitat a la feina -Bon sou -Varietat i diversitat -realització personal -Mantenir-se ocupat -Risc -Oportunitat d'aprendre coses noves			

Els quatre valors següents són els més importants per a mi perquè...

1.

2.

3.

4.

Rebuig els següents valors perquè...

1.

2.

3.

4.

## 4 INTERESSOS

### QÜESTIONARI D'INTERESSOS

A continuació s'enumeren diverses activitats i ocupacions. Has d'expressar la teva opinió respecte de cada una. Has d'anotar en el requadre marcat amb negreta (EL QUE TÉ LA CREU) un 2 si l'activitat t'agrada, un 1 si estàs indecís/cisa (no tens clar si l'activitat t'agrada o no) i un 0 si no t'agrada.

ACTIVITATS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Reparar motors d'automòbil	x														
2. Investigar els factors que influeixen sobre la producció agrícola i ramadera		x													
3. Durs els comptes d'una empresa					x										
4. Ajudar a persones amb discapacitats físiques a preparar-se per a un treball							x								
5. Realitzar traduccions i correccions de textos									x						
6. Ser director/a d'un hotel															x
7. Programar activitats a l'aire lliure (senderisme, escalada...)															x
8. Dissenyar decorats per a obres de teatre														x	
9. Cuidar malalts										x					
10. Ser jutge/essa									x						
11. Treballar amb un microscopi per estudiar cèl·lules											x				
12. Programar computadores												x			
13. Ocupar un lloc directiu						x									
14. Elaborar programes de formació								x							
15. Entrevistar persones sobre temes relacionats amb l'actualitat									x						



ACTIVITATS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
33. Examinar els efectes de la contaminació de l'aire sobre el medi ambient											x				
34. Ordenar fitxes en un arxiu utilitzant un ordinador					x										
35. Tocar professionalment un instrument musical													x		
36. Assessorar a una persona sobre la seva imatge															x
37. Treballar en el muntatge de circuits elèctrics	x														
38. Ensenyar llengües									x						
39. Fer estudis científics sobre el sol, la lluna, els planetes i les estrelles											x				
40. Dissenyar aparells industrials												x			
41. Interpretar un personatge en una obra de teatre, pel·lícula, etc.													x		
42. Supervisar l'entrada i sortida dels avions en un aeroport			x												
43. Prendre declaració a testimonis d'un fet delictiu				x											
44. Ensenyar i ajudar la gent dels països subdesenvolupats								x							
45. Conèixer l'evolució històrica d'un idioma									x						
46. Fer disseny a través de l'ordinador													x		
47. Supervisar el desenvolupament tècnic d'una construcció												x			
48. Realitzar experiments i investigacions científiques											x				

ACTIVITATS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49. Dirigir les activitats de pesca en un vaixell		x													
50. Organitzar, mantenir i controlar un arxiu					x										
51. Compondre música													x		
52. Se president/a d'un club esportiu														x	
53. Ser crític/a literari/ària									x						
54. Ser professor/a d'adults								x							
55. Orientar persones amb dificultats socials							x								
56. Treballar en la construcció de cases o edificis	x														
57. Ordenar, senyalitzar i dirigir el trànsit en el casc urbà				x											
58. Estar a l'aire lliure i en contacte amb el medi ambient		x													
59. Treballar en un despatx professional assessorant empreses						x									
60. Fer manualitats (ceràmica, paper, etc.)													x		
61. Ensenyar educació física en un institut														x	
62. Formar part d'una orquestra simfònica													x		
63. Estudiar qüestions sociològiques: estudiar com viu la gent en societat									x						
64. Treballar en un oficina o banc					x										
65. Ser patró/na d'una embarcació			x												
66. Reparar aparells electrodomèstics	x														
67. Defensar a persones en processos jurídics									x						

ACTIVITATS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
68. Ser assessor/a fiscal: aconsellar sobre impostos, inversions a altres persones						x									
69. Custodiar les fronteres d'un país, ports i aeroports				x											
70. Treballar amb infants amb trastorns mentals								x							
71. Dedicar-se professionalment a l'esport														x	
72. Col·laborar en un diari o revista escolar									x						
73. Analitzar el sistema de comptabilitat d'una companyia comercial						x									
74. Elaborar un programa de prevenció de drogues per a joves							x								
75. Aprendre a interpretar radiografies										x					
76. Estudiar la vida de personatges històrics									x						
77. Se treballador/a forestal en un bosc		x													
78. Ser l'encarregat del maquillatge en una obra de teatre															x
79. Participar en operacions militars				x											
80. Estudiar com es comporta la gent i per què							x								
81. Realitzar els plànols d'un edifici o construcció												x			
82. Ser expert/a en matemàtiques per resoldre problemes tècnics i científics											x				
83. Dissenyar anuncis comercials per a la televisió o revistes									x						





ACTIVITATS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100. Transportar mercaderies o passatges en un avió			x												
101. Ajudar a persones amb problemes socials, familiars laborals, etc.							x								
SUMA TOTAL DE COLUMNES															

Després de fer la suma total de cada una de les columnes, anota cada resultat als requadres següents. Així determinaràs el teu **grup ocupacional**:

GRUPS OCUPACIONALS	PUNTUACIÓ	ORDRE
1. Oficis especialitzats		
2. Alimentari, agropecuari i pesca		
3. Transports		
4. Cossos de seguretat i serveis de protecció		
5. Administratiu		
6. Comercial, Economia i negoci		
7. Serveis Socials		
8. Educació i Cultura		
9. Humanitats i Ciències Socials		
10. Ciències de la Salut		
11. Ciències de la Natura i Matemàtiques		
12. Tecnologies de la producció, Telecomunicacions i Informació		
13. Artístics		
14. Temps Lliure i Esports		
15. Serveis al consumidor		