



Diputació
Barcelona

Seminari

L'autoconeixement en els processos d'orientació

16 de juny de 2022. De 10 a 11:30h
Acte en línia

01/21

Projectes transformadors

Les persones



Les activitats *fem tec!* tenen com a objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, a partir del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.

Índex

Presentació	p. 4
Objectius de la guia	p. 5
Conceptes bàsics	p. 6
Pla d'acció per acompanyar en la identificació de talents o vocacions	p. 9
L'eina dels quatre perfils de comportament	p.11
El clima durant la realització dels tallers	p. 16
Taller 1 - Oi tant que en tinc!	p. 17
Taller 2 - Vermell	p. 151
Taller 3 - Groc	p. 163
Taller 4 - Verd	p. 175
Taller 5 - Blau	p. 187
Taller 6 - L'eina dels quatre perfils	p. 199
Taller 7 - Les meves aficions. Temps lliure o trampolí?	p. 222
Taller 8 - Orientació laboral i formativa a partir de les aficions i els talents	p. 238
Altres recursos fem tec!	p. 268
Per saber-ne més	p. 269

Propòsit de la guia: Fomentar l'autoconeixement



Objectius de la guia

- 01 - Detectar activitats
que ens fan sentir bé
i ens aporten felicitat.**
- 02 - Identificar habilitats
i competències
que volem potenciar.**
- 03 - Reflexionar sobre
el nostre futur formatiu
i/o laboral.**

- **Empoderar les persones joves en l'autconfiança** i el convenciment que tenen la llibertat de ser com volen ser, animar-les a ser valentes per mostrar-se i ser qui són plenament.
- Totes les persones tenim talents i competències en què destaquem.
- **Moment vital** en què se'ls presenta una **diversitat de camins** per recórrer, i volem acompanyar-los a identificar què els agrada, què els fa sentir bé i cap a on poden orientar el seu futur.
- Orientar les persones joves a **prendre decisions** fonamentades sobre com volen orientar la seva vida i el seu futur.

NOE: prevenció i gestió de l'abandonament escolar

Finalment, cal indicar que aquesta guia pot entendre's, també, com un complement i un recurs d'un projecte de gran abast impulsat conjuntament per l'Àrea d'Educació, Esports i Joventut de la Diputació de Barcelona, que amb el nom de Noves oportunitats educatives 4.10 pretén impulsar el lideratge dels ens locals en la prevenció i el tractament de l'abandonament escolar prematur, de forma coordinada entre els diferents equipaments i serveis municipals, entre els quals els juvenils, i de la mà de la resta d'agents del territori.

Conceptes bàsics

- De talents, tothom en té! Però cal descobrir-los. Alguns són més evidents, altres poden estar ocults...

Què és el talent?

No és fàcil explicar o definir què és el talent. Si partim de la definició dels diccionaris, trobarem que és una «especial aptitud intel·lectual, capacitat natural o adquirida per a certes coses».

El talent no és únic; n'hi ha de molts tipus. Normalment, si a algú li demanem exemples de gent talentosa, pensa en aquelles persones més conegudes que apareixen als mitjans de comunicació, sovint relacionats amb els esports (Messi), les arts plàstiques (Frida Kahlo), el cinema (Daniel Radcliffe, de *Harry Potter*), la ciència (Marie Curie), l'escriptura (Virginia Woolf), la música (Rosalía)... Hi ha altres talents que són igualment molt importants i que no destaquen per ser citats en els mitjans de comunicació: capacitat de relacionar-se, d'encomanar l'alegria, actitud positiva, coratge...

No soc una etiqueta: soc lliure i flexible

Com es desenvolupa el talent? Com podem créixer, evolucionar i millorar com a persones? El talent està relacionat amb la genètica, però també amb l'aprenentatge.

És important transmetre que, partint de la base incorporada en la nostra informació genètica, som lliures de triar créixer, evolucionar i decidir els nostres talents a partir de l'esforç, la voluntat i l'aprenentatge.



Pla d'acció per acompanyar en la identificació de talents o vocacions

Primer pas: identificar les meves habilitats

Identificar les activitats que millor sabem fer i les que ens fan sentir millor ens serà molt útil per entendre o visualitzar què ens agradaria fer en el futur, en el nostre itinerari formatiu i/o laboral.

Segon pas: identificar les meves competències

Com podem identificar les competències? Quina és la diferència entre habilitat i competència?

Tercer pas: orientació formativa i laboral

L'eina dels quatre perfils de comportament



L'eina dels quatre perfils de comportament es basa en les investigacions i teories elaborades a principis del segle XX per Carl G. Jung i William M. Marston, que se centren en els aspectes de la personalitat humana condicionats per l'herència genètica, és a dir, el nostre temperament. Ara bé, aquesta informació genètica es pot modificar per voluntat pròpia o també a conseqüència de les influències de l'ambient.

Beneficis de l'eina

- Prendre consciència de les característiques, talents i competències naturals (potenciant així l'autoconeixement, l'autoestima i l'autoconfiança).
- Personalitzar l'orientació a nivell educatiu, ajudant a identificar l'encaix de les diferents opcions formatives segons el perfil.
- Poder orientar en l'àmbit laboral, ajudant a prendre consciència de les diferents opcions professionals que poden encaixar segons les

Competències de cada perfil de comportament: en què excel·leix

- Punts forts i punts febles
- Competències de cada perfil
- Com es comunica cada perfil (llenguatge verbal i no verbal)



8

Taller 1

- Hi ha diferents talents

Taller 2 a 5

- Autoobservació i reconeixement dels trets dels quatre perfils de comportament

Taller 6 i 7

- Autoobservació de competències i aficions

Taller 8

- Possibles itineraris formatius i/o laborals a partir de les competències, el perfil i aficions identificats.

Taller 1: Oi tant que en tinc!

Aquest és el primer taller de la Guia 4 *Els meus talents*, titulat «Oi tant que en tinc!». Aquest títol ens dona una pista important sobre el tema de què parlarem i quin serà el resultat: descobrir que tots i totes tenim talents!

Al taller d'avui intentarem definir què entenem com a grup què és el talent. Explicarem que tots i totes tenim talents, cadascú en graus diferents, que es poden entrenar, potenciar i millorar. D'altra banda, no cal frustrar-se si en alguna de les activitats dels tallers d'aquesta guia no ens en sortim; cadascú és diferent, amb habilitats diferents i facilitat o dificultat per fer determinades tasques. Tot jugant descobrirem habilitats i talents que podem, si volem, entrenar per millorar-los.

Talent i intel·ligències múltiples (Howard Gardner)

Objectius del taller

Reflexionar sobre què volem dir quan parlem de talent.

Reconèixer habilitats en què destaquem i activitats que ens fan sentir bé.

- Intel·ligència = capacitat de resoldre problemes
- Combinació de forma única en cada persona
- Saber-se fixar objectius que et facin feliç

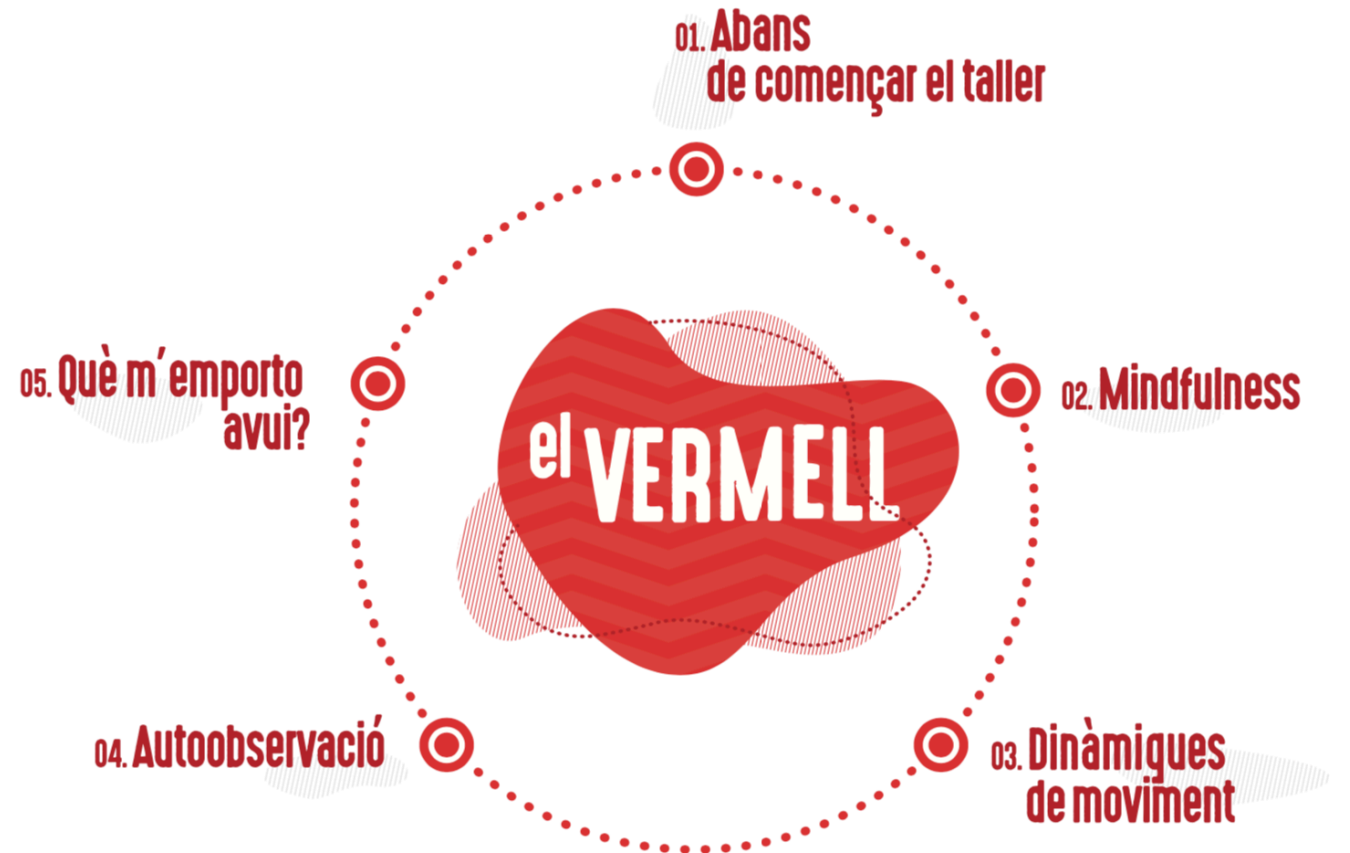
CENTRE D'ATENCIÓ	HABILITATS	AFICTIONS
Llenguatge	Capacitat per comunicar-se i fer-se entendre, per comprendre l'ordre i el significat de les paraules en la lectura, l'escriptura, en parlar i escoltar	Llegir, escriure, narrar històries, debatre, fer mots encreuats...
Música	Capacitat per apreciar, discriminar, transformar i expressar les formes musicals, sensibles al ritme, el to i el timbre	Escoltar, compondre i interpretar música, tocar instruments, cantar, xiular, portar el ritme...
Lògica i nombres	Capacitat per destriar patrons numèrics o lògics, percebre la geometria, identificar models abstractes en el sentit estrictament matemàtic, calcular numèricament, formular i verificar hipòtesis, utilitzar el mètode científic i els raonaments inductiu i deductiu	Experimentar, resoldre problemes abstractes, càlcul mental, jocs amb nombres, plantejar-se reptes a resoldre, mesura...
Espai	Capacitat per percebre amb precisió les formes, presentar idees visualment, crear imatges mentals, percebre detalls visuals,	Dibuixar, dissenyar, pintar, esculpir, els jocs de construcció...

Tallers 2 a 5

Objectius del taller

**Potenciar l'autoconeixement
a través de l'autoobservació.**

**Reconèixer les característiques
del perfil del Lleó (vermell).**



Dinàmiques de moviment

Proposem diverses dinàmiques que mobilitzen els trets d'eficàcia del perfil vermell, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil vermell es poden sentir còmodes en la seva realització.

Val la pena que observeu el comportament dels nois i les noies durant la participació en les activitats. Segur que n'obtindreu informació molt valuosa de cara al seu acompanyament i orientació.

Autoobservació

En finalitzar les dinàmiques, preguntarem als nois i les noies com se senten i els demanarem que, de manera voluntària, comparteixin quina activitat els ha agradat més de les realitzades fins ara, amb quina s'han sentit millor, si alguna els ha resultat incòmoda... Es tractaria de compartir com s'han sentit amb l'objectiu de preparar l'autoobservació.

Quan tothom hagi pogut fer la seva aportació, donarem un exemplar de l'Annex 1 a cada jove i els demanarem que omplin els camps i els gràfics a partir de l'observació de les seves sensacions. Guardarem aquest annex per quan fem el taller sis, en què parlarem sobre la teoria dels quatre perfils de comportament i mirarem d'identificar-nos-hi.

Què m'emporto avui?



Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!*. L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que s'han adquirit en el taller.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar. Només escoltarem, sense comentar les respostes o, en tot cas, fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones.

Annex 1. Taller 2: el Vermell

Nom Data

	ESCRIU ALGUNES PARAULES QUE SINTETITZIN COM T'HAS SENTIT FENT LA DINÀMICA	VALORA D'1 (PITJOR) A 5 (MILLOR) COM T'HAS SENTIT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA DINÀMICA
Dinàmica 1 Ens salutem		
Dinàmica 2		

Marca als gràfics com t'autovalores en cadascuna d'aquestes competències (1: poc, 5: molt)



Taller 6

L'eina dels quatre perfils de comportament

Objectius del taller

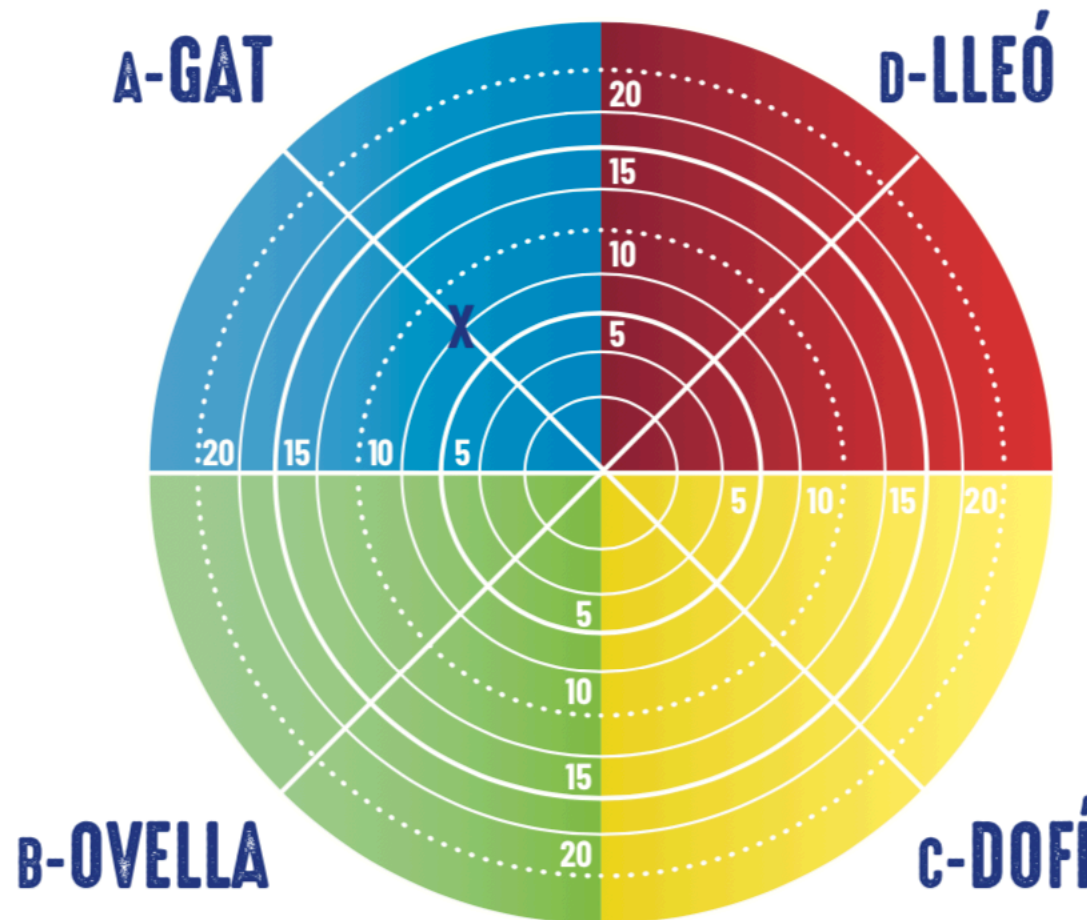
Comprendre que, lluny de ser esclaus de la nostra genètica, podem canviar i millorar els nostres trets i competències.

Identificar el perfil de comportament propi i intuir quin pot ser el de qui ens envolta.

Entendre com adaptar la nostra comunicació per connectar amb diferents perfils.

- Test de perfil

Repartirem un exemplar de l'Annex 1 a cada jove i explicarem que avui els proposem omplir un test que els ajudarà a descobrir la seva «roda de perfil», és a dir, una aproximació a quin és el seu perfil de comportament predominant i en quin grau té característiques dels altres perfils.



Annex 3.

Taller 6: Característiques dels quatre perfils de comportament

El perfil vermell: LLEÓ

Focus (allò que té sempre en compte a l'hora de prendre decisions): el FUTUR

Trets d'eficàcia de la persona amb perfil vermell (punts forts):

Competitiva	Impulsora, innovadora
Exigent	Decidida
Atrevida, aventurera	Segura de si mateixa
Emprenedora	Enfocada a resultats
Vigorosa	Dominant
Franca	Resolutiva
Intuïtiva	Directa
Ferma	Assertiva

Trets d'ineficàcia de la persona amb perfil vermell (punts febles):

En què excel·leix

- Visió de futur, de negoci
- Orientació a resultats
- Capacitat per iniciar projectes
- Capacitat d'assumir riscos
- Iniciativa
- Autoconfiança

Com es comunica

Gesticulació (el cos i la cara):

- Li agrada que es respecti el seu espai personal (mantenir les distàncies amb altres persones).
- La seva gesticulació amb les mans és enèrgica i oberta.
- Quan fa una encaixada, ho fa prement la mà amb força.
- Estableix un contacte visual directe, té una mirada penetrant que a vegades pot semblar intimidant, no aparta la vista de l'interlocutor.
- Normalment parla inclinada cap endavant. Aquesta característica és perceptible sobretot

Taller 7

Les meves aficions. Temps lliure o trampolí?

TALLER 7

Objectius del taller

Reflexionar sobre quines activitats em fan sentir bé.

Identificar la relació entre les meves aficions i el meu perfil de comportament.

Taller 7 - Exemples d'aficions amb relació als quatre perfils



Aficions del perfil verd

OVELLA

Gaudeix amb activitats que li permetin seguir un ordre, programar, fer alguna tasca meticulosa, formar part d'un grup i desenvolupar relacions estables i de confiança.
És una persona sensible.

- Qualsevol afició que impliqui formar part d'un grup (ser membre d'una associació, organitzar un club de lectura, grup per fer junts un esport com bicicleta, pàdel...)
- Cuidar un jardí, hort (feina minuciosa, delicada)
 - Voluntariat
- Música (gaudeix de la part introspectiva d'assajar sola a casa, com també formar part d'un grup de música, orquestra, etc.)
- Escripció (li agrada el procés de treball individual, introspecció)
 - Activitats amb les mans: bricolatge, fusteria, ceràmica, dibuix, pintura... (activitats pausades, minucioses)
- Cuina (seguir els passos d'una recepta, mesurar ingredients...)
- Esports de poca intensitat/impacte (ioga, pilates, senderisme, paddle surf, pesca)
 - Meditació (és una activitat de calma, d'introspecció, buscar un sentit a la vida...)
- Jocs de taula (li agrada seguir unes normes, unes pautes, jugar en equip)



Aficions del perfil blau

GAT

Al perfil blau, pels seus trets que el fan gaudir fent coses individualment, l'enfocament al detall, la precisió i la concentració, li poden agradar activitats com:..

- Fer col·lecció d'objectes (segells, monedes, antiguitats...)
 - Videojocs
 - Jocs de taula, trencaclosques
- Lectura (li agrada perquè és una activitat individual, moment de relaxació) i/o escriptura (activitat d'introspecció, d'estar amb si mateix)
- Robòtica (tot allò relacionat amb l'enginyeria, la tècnica, la programació...)
 - Informàtica
 - Experiments (microscopi, química)
 - Astrologia
 - Construccions (Lego, mecano...)
- Música (composició, tocar un instrument)
- Escacs (activitat de concentració, molt individual), papiroflèxia (focus en una activitat en què la precisió i el detall són molt importants)
- Cosir (detall, precisió, concentració...)

Taller 8

Orientació laboral i formativa a partir de les aficions i els talents

TALLER 8

Entendre i identificar quins camins professionals i formatius poden encaixar amb el nostre perfil, competències i aficions.

Objectius del taller

Identificar i potenciar les nostres fortaleses.

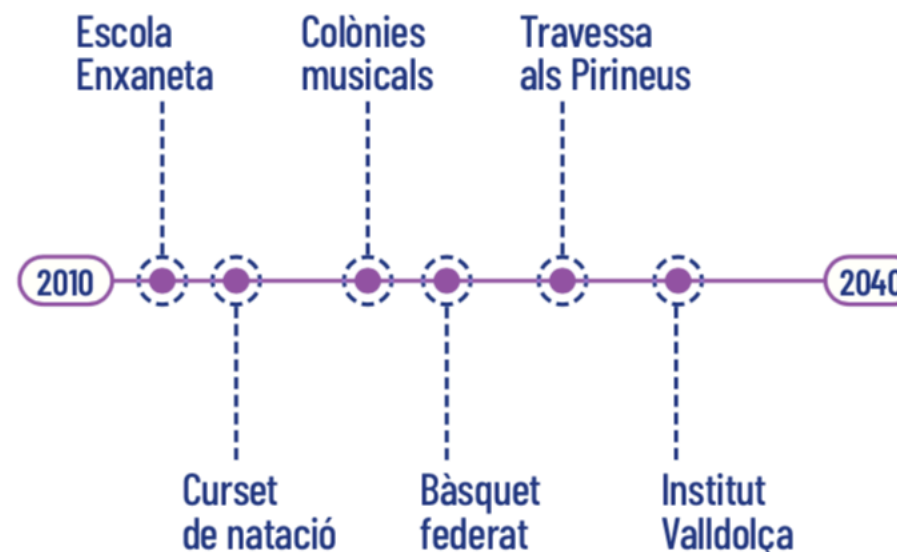
Reflexionar sobre quines poden ser les nostres vocacions (vocació: aptitud, disposició, inclinació natural a exercir una professió, art, estudiar una carrera...) a partir de les nostres aficions i perfil.

- Dinàmiques

Dinàmica 1

Línia del temps

Imaginarem que aquesta línia representa el temps de la nostra vida des que vam néixer fins al futur (immediat, d'aquí a 10 o 20 anys, cadascú triarà segons com se senti i es vegi). Explicarem que és important que deixin un espai per al temps futur, que utilitzarem més tard, en una altra dinàmica, però no forçarem a ningú a revisar un període més llunyà del que senti que pot imaginar en aquest moment.



Dinàmica 3:

Com m'imagino d'aquí a deu anys

Annex 2.

Taller 8 – Orientació formativa i laboral

Us presentem una relació de propostes formatives i professionals que encaixen amb les competències i els trets de cada perfil.

No es tracta d'una llista estàtica, ni limitadora o tancada, sinó que vol servir per inspirar i acompanyar a l'hora de projectar oportunitats de futur.



Perfil Vermell

LLEÓ

Tenint present que, a trets generals, la persona amb perfil vermell sol ser molt competitiva, amant dels reptes, vol ser líder, se sent còmoda sota pressió, li agrada la creativitat i superar-se...

Orientació laboral

Activitats en què hi hagi reptes i es pugui desenvolupar la seva capacitat de superació i la seva competitivitat. Exemples:

- Venedora o venedor, representant comercial... pel fet que el/la valorin per aconseguir clients, especialment sense conèixer-los.
- Esportista i activitats relacionades amb l'esport professional i/o de competició, per la seva predisposició per superar-se, perquè es troba còmoda sota pressió...

Activitats que encaixin amb la seva capacitat de lideratge, visió estratègica, empènyer les persones a assolir objectius:

- Desenvolupar un lloc de treball en qualsevol sector professional que impliqui dirigir el treball i liderar un grup o equip de persones (jardineria, restauració, comerç, logística, obra i edificació...).
- Crear i gestionar el propi negoci (emprenedoria), pel seu enfocament a resultats, esperit de superació i visió de futur.

Orientació formativa

Estudis/formacions sobre **direcció, administració i organització d'empreses, serveis i departaments** on exercir la seva capacitat de lideratge i visió de negoci, per gestionar la visió global de com funcionen les coses i prenent decisions...

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Administració i gestió
Comerç i màrqueting
Hoteleria i turisme

...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Administració i gestió
Comerç i màrqueting
Hoteleria i turisme

...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSTARIS

ADE, Dret, Direcció d'empreses tecnològiques, Direcció hotelera, Gestió d'empreses

Formatiu a Catalunya: Formació reglada i no reglada

Recursos per a l'orientació formativa i laboral

PROGRAMES DE FORMACIÓ I INSERCIÓ (PFI)

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/pfi/>

Per a... Joves d'entre 16 i 21 anys sense títol d'ESO

Ofereixen... Iniciar la formació en una professió per tal de tenir certa capacitació per accedir al mercat de treball i també la possibilitat de continuar la formació i accedir a cicles formatius, o l'escola d'adults per obtenir el graduat en ESO...

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Agrària, Arts gràfiques, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat i electrònica, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Hoteleria i turisme, Imatge personal, Indústries alimentàries, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment, Maritimopesquera, Sanitat, Tèxtil, confecció i pell, Transport i manteniment de vehicles.

FORMACIÓ PROFESSIONAL - CICLES FORMATIUS

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

i electrònica, Fabricació mecànica, Imatge personal, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment.

CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ.

Superar aquests estudis dona la possibilitat de:

- continuar la formació: cicles formatius de grau superior o batxillerat
- accedir al món laboral amb el títol de tècnic/a en l'especialitat cursada

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Agrària, Arts gràfiques, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat i electrònica, Energia i aigua, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Hoteleria i turisme, Imatge i so, Imatge personal, Indústries alimentàries, Indústries extractives, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment, Maritimopesquera, Química, Sanitat, Seguretat i medi ambient, Serveis socioculturals i a la comunitat, Tèxtil, confecció i pell, Transport i manteniment de vehicles.

CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR.

La superació d'aquests estudis permet:

- accedir a qualsevol estudi universitari oficial

Altres recursos fem tec!

Per saber-ne més

G1T3 -

Les meves habilitats:

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/les-meves-habilitats-t3>

Guia 3

How ART you?:

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/how-art-you>

G5D1

Protagonistes (autoconeixement):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/protagonistes>

G5D5

Oi tant que puc! (reptes):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/oi-tant-que-puc>

G5D6

Camaleons (oportunitats):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/camaleons>

G5D7

Odissea (aprenentatges):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/odissea>

Guia 6

m'EmociONES:

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/memociones>

Activitats de mindfulness

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/mindfulness>

Aprendre.

Eduard Vallory (Columna, 2022)

El cervell de l'adolescent.

David Bueno (Rosa dels Vents, 2022)

El talento de los adolescentes.

José Antonio Marina (Ed. Ariel, 2017)

Encuentra tu elemento. El camino para descubrir tu pasión y transformar tu vida.

Ken Robinson (Ed. Conecta, 2018)

Design de vida. Crea la vida que funciona para ti.

**Bill Burnett i Dave Evans
(Macro Ediciones, 2018)**

La gran conexión.

Warren, Arnie (Ed. Urano, 2000)

Què és el talent? Com el podem descobrir?

La Comunitat TV3

<https://www.youtube.com/watch?v=n1kMIAddYTI>

Autoria:

Albert Bassas i Rojas

Clara Prat Borràs

M. Teresa Clotet Masana

Montserrat Clotet i Masana

Rosa Lama Castro

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,
Esports i Joventut de la Diputació de Barcelona



Moltes gràcies a tothom
