

ALUMNE/A: Adrián Vázquez

Objectiu de l'activitat: Autoconeixement del perfil competencial

1.- AUTOAVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES (Habilitats personals)

1.- Per començar visita la pàgina de Barcelona Activa: Test de competències clau.

<https://testcompetencies.barcelonactiva.cat/>

2.- El test es triga uns 45 minuts aprox. en completar-lo. Procura la màxima sinceritat possible en les teves respostes. Al finalitzar-lo et donarà un perfil molt acurat de les teves Competències Clau.

El test es compon de 220 qüestions en les que s'ha de valorar el grau d'acord o de desacord que es té al respecte.

En finalitzar el test es genera una gràfica on es pot consultar quines característiques personals, de les 21 que avalua el test, es tenen més o menys destacades.

En l'apartat d'anàlisi de resultats, s'especifica, a partir de les respostes que s'han realitzat, quins són els punts forts i febles.

3.- Finalment **descarrega la còpia en PDF** on veuràs els resultats obtinguts de manera resumida o envia'l al teu correu.

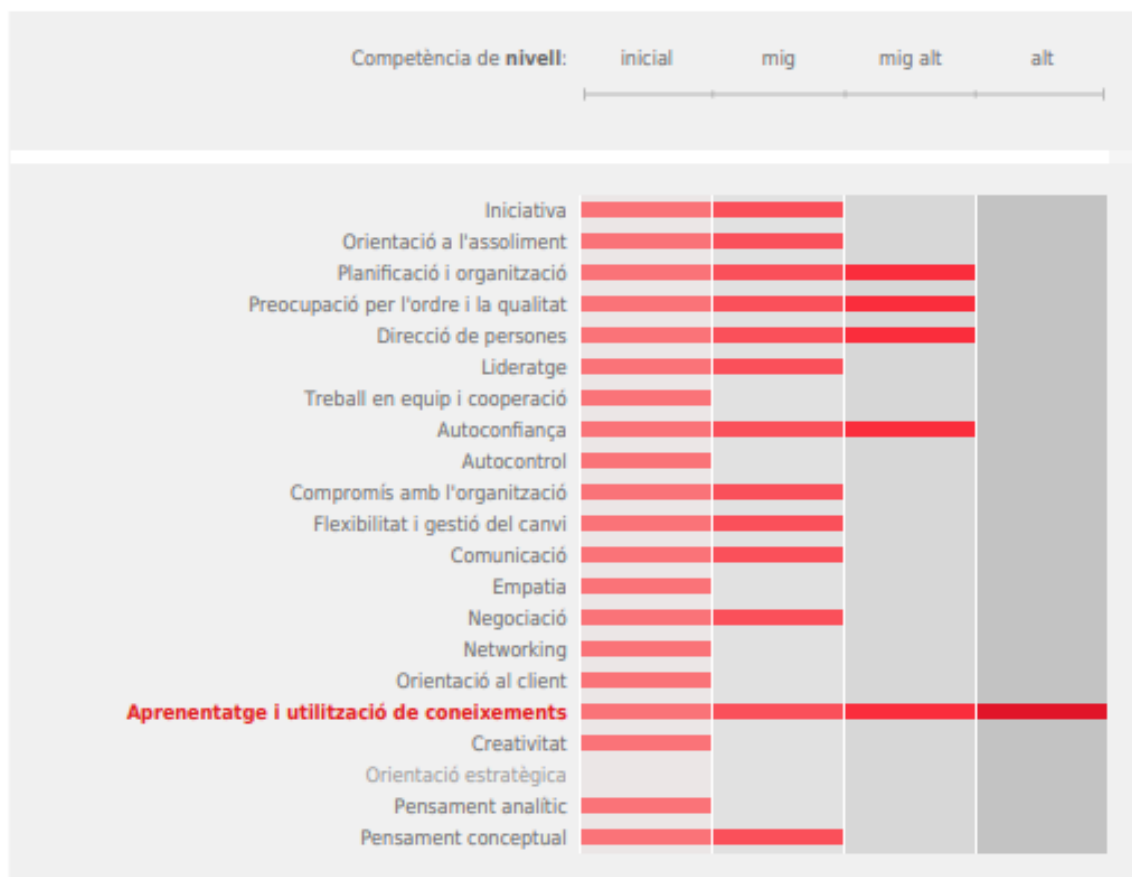
The screenshot shows a web application for competency assessment. The interface is divided into several sections:

- Left Sidebar:** A list of competencies with corresponding red bars indicating the level of achievement. The competencies listed are: Lideratge, Treball en equip i cooperació, Autoconfiança, Autocontrol, Compromís amb l'organització, Flexibilitat i gestió del canvi, Comunicació, Empatia, Negociació, Networking, Orientació al client, Aprenentatge i utilització de coneixements, Creativitat, Orientació estratègica, Pensament analític, and Pensament conceptual.
- Central Area:** A table showing the results of the assessment. The table has two columns: 'Per sobre de la mitjana' (Above the average) and 'Per sota de la mitjana' (Below the average). The 'Per sobre de la mitjana' column lists: Iniciativa, Autoconfiança, Autocontrol, Creativitat, Orientació estratègica, and Pensament conceptual. The 'Per sota de la mitjana' column lists: Orientació a l'assoliment, Planificació i organització, Preocupació per l'ordre i la qualitat, and Networking.
- Right Sidebar:** A list of competencies and a section titled 'En què destaqués?' (What do you stand out in?). The section contains the text: 'A continuació et destaquem quines són les competències que tens per sobre de la mitjana de la població i quines tens per sota.'
- Buttons:** At the bottom of the interface, there are several buttons: 'ACCÉS AL DICCIONARI INTERACTIU', 'ACCÉS A ESPAI CANDIDATS', 'REPETIR EL TEST', 'ENVIAR INFORME', and 'IMPRIMIR'.

Competència de nivell:		inicial	mig	mig alt	alt
Iniciativa					
Orientació a l'assoliment					
Planificació i organització					
Preocupació per l'ordre i la qualitat					
Direcció de persones					
Lideratge					
Treball en equip i cooperació					
Autoconfiança					
Autocontrol					
Compromís amb l'organització					
Flexibilitat i gestió del canvi					
Comunicació					

4. Copia aquí els teus resultats de Barcelona Activa (semblant a la imatge superior)

2. Gràfica de nivell de desenvolupament de les teves competències



5. Analitza els teus resultats. Fes un comentari o valoració sobre els teus punts forts i els febles segons els resultats del test: estàs d'acord?, t'identifiques amb el resultat? ,com pots millorar els resultats més febles?, creus que hi ha algun punt essencial que has de canviar?

M'agradaria tenir una mica més de lideratge , empatia i comunicació.

3. Anàlisi de resultats

3.1. Els teus punts forts i punts febles

En base a les teves respostes, el test de competències .Clau identifica els punts forts i febles de cadascuna de les 21 competències, tant si les tens desenvolupades en algun nivell com si no. Els punts forts són els comportaments positius que apliques habitualment. Els punts febles són els aspectes que et cal millorar.

Reflexiona i troba les claus per millorar el teu nivell de competències.

Iniciativa

PUNTS FORTS

- Ets resolutiu/iva.
- Portes la iniciativa en situacions difícils.
- Involucres altres persones per resoldre els problemes.
- Mostres predisposició a participar i aportar idees.

Orientació a l'assoliment

PUNTS FORTS

- No perds de vista els objectius a assolir al teu àmbit de responsabilitat.
- Et mostres ambiciós/osa i exigent amb tu mateix/a.

Planificació i organització

PUNTS FORTS

- Prioritzes de forma adequada les diferents tasques a realitzar en funció de la seva importància i urgència.
- Realitzes planificacions a llarg termini.
- Portes un seguiment del grau d'acompliment de la programació de les teves activitats.
- Mantens un ordre físic i de la documentació del teu entorn de treball per ser més operatiu/iva.
- Defineixes plans d'acció basant-te en objectius.

Preocupació per l'ordre i la qualitat

PUNTS FORTS

- Ets detallista i treballes amb rigorositat perquè el resultat sigui de qualitat i fiable.
- Mantens el teu espai de treball ordenat per ser utilitzat pels altres.
- Segueixes les normes i procediments establerts.
- Exigeixes que les normes estiguin clares i per escrit.

Direcció de persones

PUNTS FORTS

- Exigeixes un elevat nivell de rendiment.
- Apliques mesures dràstiques quan són necessàries.
- Ets assertiu/iva.
- Poses límits a la conducta dels altres.
- Rebutges amb fermesa peticions no raonables dels altres.
- Ets capaç d'adoptar mesures extremes quan els objectius de l'equip no són els esperats.

Lideratge

PUNTS FORTS

- Et preocupes per la motivació de l'equip de treball.
- Tens un carisma propi.
- Generes un elevat compromís dels altres.
- Mantens una relació propera amb l'equip de treball.

PUNTS FEBLES

- Et costa mostrar-te disposat/ada a guiar els altres en el seu comportament.

Treball en equip i cooperació

PUNTS FORTS

- Fomentes i promous la col·laboració.
- El teu rendiment s'incrementa quan treballa en grup.

PUNTS FEBLES

- Et consideres incapaç de coordinar-te amb altres persones.
- Valores poc les opinions dels altres.
- No et preocupes per la integració de l'equip de treball.
- No fomentes l'esperit d'equip.
- No participes de forma activa i destacada en els grups de treball.
- No evites els conflictes que es puguin produir dins de l'equip.

Autoconfiança

PUNTS FORTS

- Actues amb seguretat davant la incertesa.
- Expresses la teva opinió d'una manera independent quan no està d'acord amb els teus companys.
- Confies en les teves capacitats i persegueixes els teus objectius amb tenacitat.
- Tens confiança en la seva feina.
- Et mostres segur/a davant les persones desconegudes.
- Mostres confiança davant tasques complicades.

Autocontrol

PUNTS FORTS

- Ignores o evites les provocacions.

PUNTS FEBLES

- No utilitzes hàbits específics per controlar les emocions.

Compromís amb l'organització

PUNTS FORTS

- Realitzes les coses tal com s'espera de tu.
- Manifestes orgull de pertinença.
- Pones les necessitats de l'empresa per davant de les teves.
- Dones suport a les decisions que beneficien a tota l'Organització tot i que puguin resultar impopulars a curt termini.

PUNTS FEBLES

- No mostres disponibilitat a ajudar als teus companys.
- No t'esforces per adaptar-te i encaixar bé en l'Organització.
- No promous la filosofia de l'Organització.
- No respectes la manera en què es fan les coses en l'Organització.

Flexibilitat i gestió del canvi

PUNTS FORTS

- Reaccions amb flexibilitat quan les circumstàncies canvien.
- Adaptes el teu comportament a les diferents situacions o circumstàncies de la teva feina.
- T'adaptes als imprevistos.

PUNTS FEBLES

- No adaptes el teu comportament a les diferents persones i interlocutors.

Comunicació

PUNTS FORTS

- Utilitzes exemples per transmetre les teves idees.

Empatia

PUNTS FORTS

- Perceps els missatges no verbals.
- Identifiques les intencions dels altres.

PUNTS FEBLES

- No adoptes una perspectiva global dels punts forts i dèbils de les persones.
- Et costa identificar els estats d'ànim negatius i les raons de la seva aparició.
- No tens en consideració com se senten els altres.
- No entens els problemes de fons dels altres que no són tan evidents.

Negociació

PUNTS FORTS

- Est mostres empàtic/a amb l'interlocutor.

PUNTS FEBLES

- Imposes únicament el teu criteri i negocies des de posicions i no des d'interessos.
- No busques el benefici mutu.

Networking

PUNTS FORTS

- T'és fàcil establir converses amb els altres.

PUNTS FEBLES

- Et costa buscar i trobar oportunitats per col·laborar, amb benefici mutu, amb persones que no tens contacte habitual.

Orientació al client

PUNTS FEBLES

- No tractes d'anticipar-te a les necessitats del client.
- Et consideres incapaç de realitzar un seguiment del client.

Aprentatge i utilització de coneixements

PUNTS FORTS

- Tens una opinió amb fonament sobre diferents temes.
- Mostres inquietud per conèixer el que tens al teu entorn immediat.
- Indagues en diverses fonts per obtenir informació clau sobre tendències i novetats.
- Investigues a consciència.
- Cerques oportunitats per ser una persona experta en el teu àmbit.
- Dediques el seu temps lliure a l'adquisició de nous coneixements.
- T'esfores per adquirir nous coneixements.
- Mostres curiositat per novetats de la teva feina.
- Et mostres proactiu/iva en la recerca de coneixements.

Creativitat

PUNTS FORTS

- Et qüestionas la metodologia convencional de la feina.
- Ets capaç d'apartar-te de la metodologia convencional, tot i que suposi un risc.
- Tens la ment oberta a noves perspectives.

PUNTS FEBLES

- No et consideres preparat/ada per provar noves i diferents solucions.
- No et consideres preparat/ada per seguir enfocaments poc ortodoxes.

Pensament analític

PUNTS FORTS

- Ets capaç de resoldre els problemes a partir d'informació parcial.
- Et centres en els aspectes clau.
- Identifiques vincles causals complexos.

PUNTS FEBLES

- No utilitza tècniques d'anàlisi per identificar les causes dels fenòmens.
- Dediques poc temps per analitzar bàsicament els problemes.

Pensament conceptual

PUNTS FORTS

- Ets capaç d'extreure la informació rellevant.
- Identifiques les idees principals.
- Formes conceptes operatius a llarg termini.

6. Penja la tasca realitzada en format pdf al moodle