

PASSAPORT UPF



COMPETÈNCIES D'AUTONOMIA: AUTOCONEIXEMENT I PENSAMENT CRÍTIC

DATA DE LA TUTORIA:

Et recomanem emplenar la fitxa abans de fer la tutoria.

DEFINICIÓ

Competències que ajuden a consolidar l'autonomia i l'autogestió a partir de l'aprenentatge autònom, la gestió de tasques, la gestió del temps, la resolució de problemes, la iniciativa personal i l'emprenedoria, el pensament crític, i l'adaptació i gestió del canvi en entorns complexos.

RECORDA

Cal que recullis **evidències** de cada competència (treballs, vídeos, fotografies, notes, etc.) i que les incorporis al teu Passaport.

Aprofita també les d'activitats de fora de la universitat.

Per a més informació consulta la guia del Passaport a la web

1) REFLEXIONA SOBRE LA COMPETÈNCIA

Soc capaç d'identificar els meus punts forts i febles? Detecto com em perceben els altres?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

Organitzo el meu temps distribuint les meves tasques i respectant el meu temps de descans?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

Em responsabilitzo del meu propi procés d'aprenentatge detectant què necessito i buscant solucions per millorar?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

Analitzo i avaluo les informacions, els raonaments i les teories abans de considerar-les veritables?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

Dono resposta a situacions problemàtiques de manera proactiva, eficaç i eficient fent ús del pensament crític?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

Decideixo, proposo i mostro actitud proactiva davant d'una idea que parteix del meu interès o d'un interès col·lectiu per imaginar un projecte, planificar-lo i aplicar-lo?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

Soc flexible en situacions complexes analitzant-les i avaluant-les per donar noves respostes sense alterar l'objectiu inicial?

Mai o de vegades Freqüentment Sempre

2) VALORA EL TEU DOMINI DE LA COMPETÈNCIA

Ara que has contestat les preguntes i que has fet una anàlisi més detallada d'aquesta competència, valora el domini que en tens. Assenyala els punts forts i aquells que has de millorar d'aquesta competència:

PUNTS FORTS

PUNTS PER MILLORAR

Indica el document que acrediti aquesta competència i el motiu pel qual l'has seleccionat:

EVIDÈNCIA I MOTIU:

3) FES UN PLA DE MILLORA

Fes una proposta d'acció per millorar el teu nivell en aquesta competència:

- **Què vull millorar?**

OBJECTIUS: -

-

-

- **En quina activitat (acadèmica o extraacadèmica) ho posaré en pràctica?**

- **Com sabré què he millorat?**

INDICADORS: -

-

-

Signatura de l'alumne/a



Signatura del tutor/a

