

UDC1 Enreda't amb el teu futur!

Autoconeixement i interessos personals

Proposta d'activitats: A escollir-ne una entre l'activitat 1 i l'activitat 2

Activitat 1: Llavors

A la vida tot comença amb una petita llavor que, en el transcurs del temps i d'acord amb el medi on neix i les atencions que rep, creix més o menys. Això mateix és aplicable al procés que fa tota persona fins a arribar a la vellesa.

a) Quines "llavors" t'agradaria sembrar a la teva vida?

1.

2.

3.

4.

5.

b) Quines atencions et requereix cadascuna?

1.

2.

3.

4.

5.

UDC1 Enreda't amb el teu futur!

Autoconeixement i interessos personals

c) Quins fruits creus que obtindràs de cadascuna de les llavors que has sembrat?

1.

2.

3.

4.

5.

Activitat 2: Lectura, vídeo i posada en comú

Els que hem viscut en els camps de concentració podem recordar aquells homes que es passejaven pels barracons consolant els altres, regalant-los el seu últim tros de pa. Potser havien estat pocs en nombre, però constitueixen una prova definitiva que a un home se li pot arrabassar tot llevat d'una cosa: la seva última llibertat, la d'escollir l'actitud que ha d'adoptar en qualsevol circumstància, la d'escollir el seu propi camí.

VIKTOR E. FRANKL

L'home en busca de sentit

Entrevista a Viktor Frankl (versió anglesa)

<https://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4>

Explicació del sentit de "L'home en busca de sentit"

<https://www.youtube.com/watch?v=Qc65ZdfxEQc>

UDC1 Enreda't amb el teu futur!

Autoconeixement i interessos personals

Activitat 3: Matriu DAFO (activitat obligatòria)

Per construir la nostra presentació personal ja sabeu que cal respondre **Qui soc?**

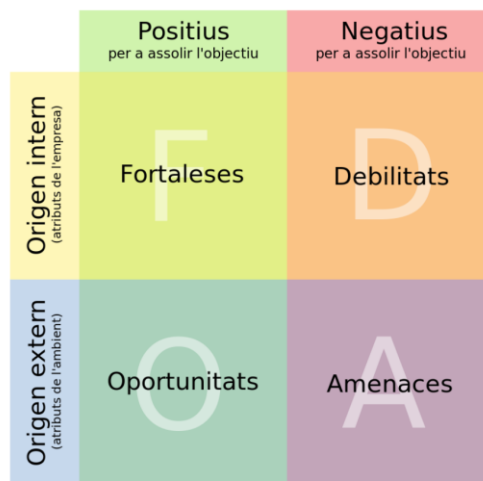
Què faig? I per què faig el que faig?

Això implica definir, concretar i saber **explicar**:

- Quins són els meus objectius personals i acadèmics?
- Quines són les meves expectatives?
- Quins són els meus interessos i els meus valors?
- Quines són les meves fortaleces i debilitats?

Una eina per començar a redactar aquesta presentació, habitual en el món de l'Empresa, és fer una matriu **DAFO PERSONAL-ACADÈMICA**, analitzant els punts forts, febles, amenaces i oportunitats des del punt de vista acadèmic o professional i també personal (habilitats emocionals, actituds, ...)

ANÀLISI DAFO



Imatge extreta de: <https://laraodeserdeleconomiaempresarial.wordpress.com/>

UDC1 Enreda't amb el teu futur!

Autoconeixement i interessos personals

I què vol dir això de les fortaleeses, debilitats, amenaces i oportunitats?

Concretem una mica més.

<p>FORTALESES</p> <p>Quines són les meves virtuts?</p> <p>Quines són les meves millors habilitats?</p> <p>Què és allò que faig molt bé i que em diferencia de la resta?</p> <p>Quines activitats m'apassionen?</p>	<p>DEBILITATS</p> <p>Tinc prou experiència?</p> <p>Quins són els meus defectes? Les meves febleses?</p> <p>Què m'allunya dels meus objectius?</p> <p>Què puc millorar?</p>
<p>OPORTUNITATS</p> <p>Quins elements externs em poden ajudar a assolir els meus objectius?</p> <p>Quins recursos tinc?</p> <p>Quines opcions formatives poden contribuir a millorar els meus coneixements? Són viables? Estan en la línia dels meus objectius?</p>	<p>AMENACES</p> <p>Quins elements externs dificulten o poden dificultar els meus objectius?</p> <p>Quines actituds de la resta de persones del meu entorn em poden condicionar o dificultar de forma negativa?</p>

Passeu a l'acció i **realitzeu la vostra matriu DAFO!**