

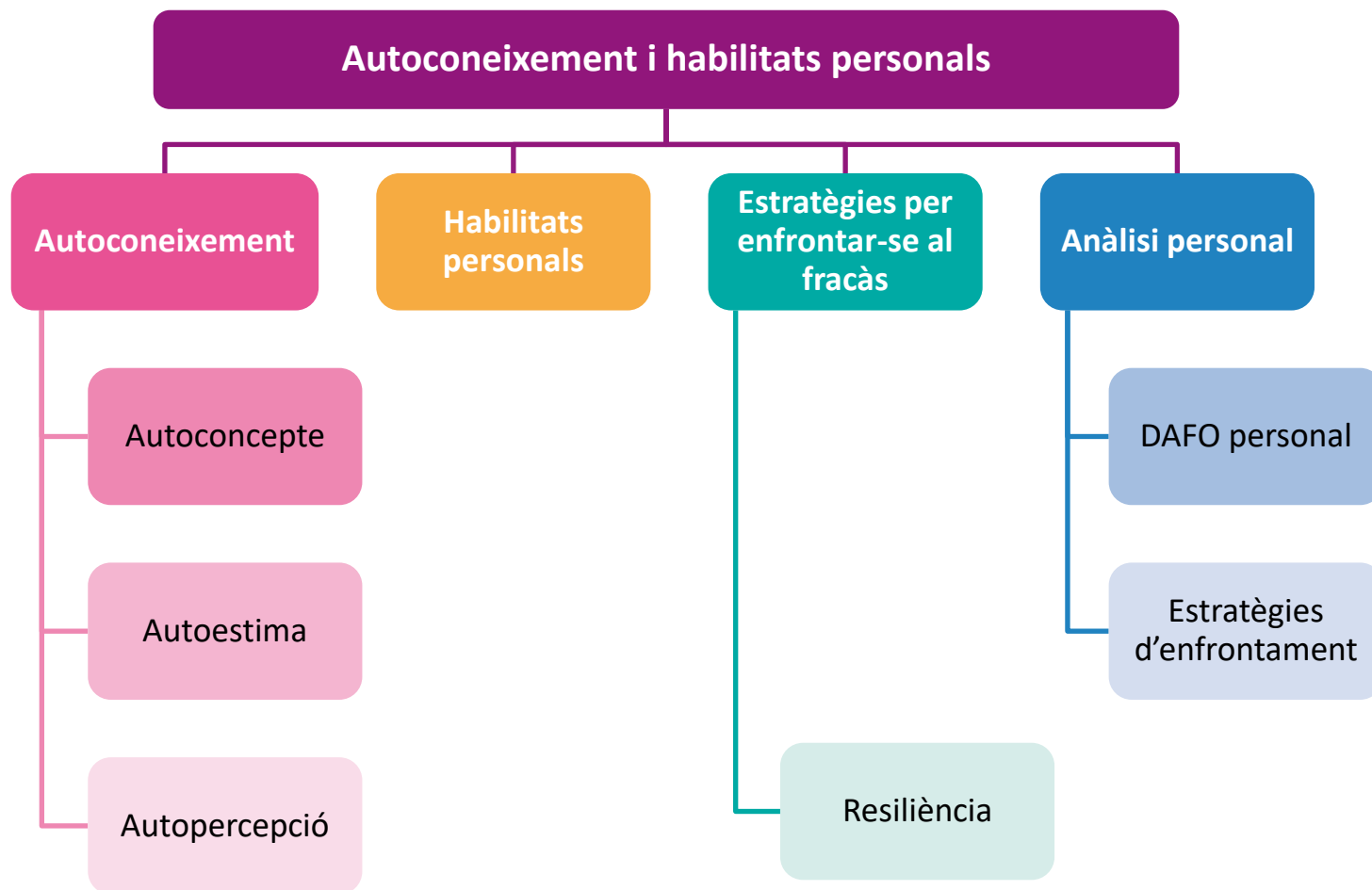
1 Autoconeixement i habilitats personals



Organitzo les meves idees

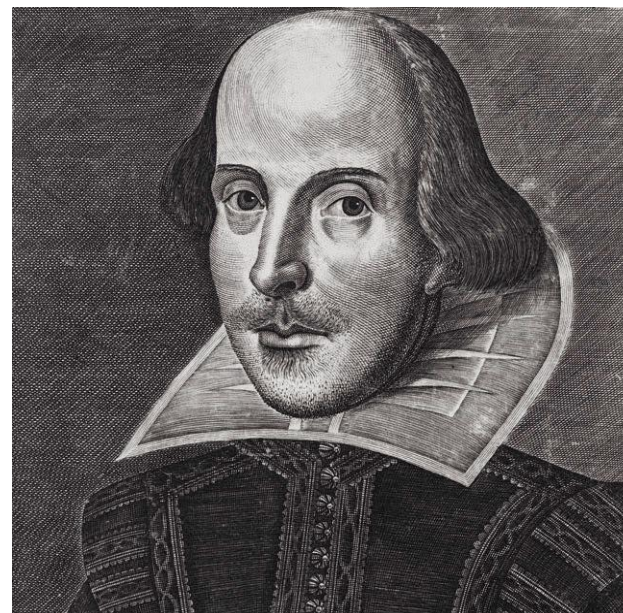
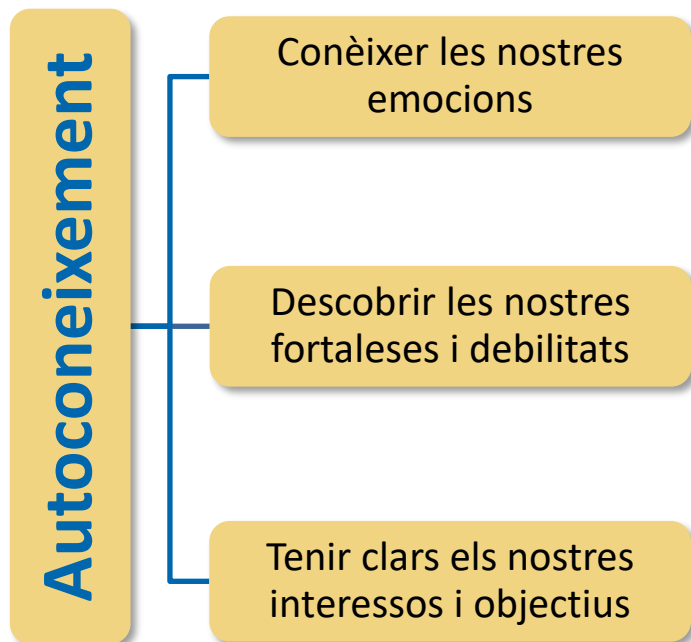
1. Autoconeixement
2. Habilitats personals
3. Estratègies per enfrontar-se al fracàs
4. Anàlisi personal

1 Autoconeixement i habilitats personals



1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



William Shakespeare (1564-1616), dramaturg, poeta i actor anglès

«De tots els coneixements possibles, el més savi i útil és conèixer-se a si mateix»

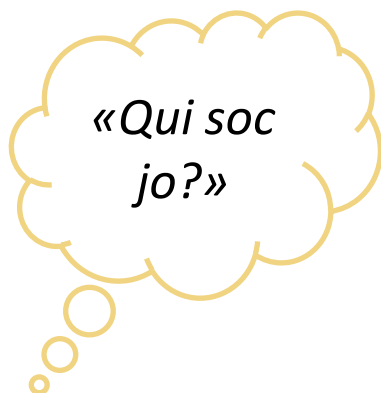
1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



Autoconcepte

Es tracta de la **imatge mental** que tenim de **nosaltres mateixos**. Inclou les nostres virtuts i defectes, tant físics com psíquics. Es forma tant per la imatge que tenim de nosaltres mateixos com per la informació que rebem dels altres.



Com construeixo el meu autoconcepte:

Les meves experiències i com les valoro

Opinions i valoracions dels altres



Test d'autoconcepte de Rosenberg:

<https://www.p psicoactiva.com/ tests/test-rosenberg.htm>

1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



Autoestima

Sentiment d'**acceptació d'un mateix** que ens porta a valorar-nos i apreciar-nos. Sorgeix a partir de l'autoconeixement o la imatge que tenim de nosaltres mateixos, de com ens veiem.



Sentiment positiu cap a nosaltres mateixos =
autoestima alta

Sentiment satisfactori =
autoestima positiva



Sensació incòmoda de no ser el que esperem =
autoestima baixa

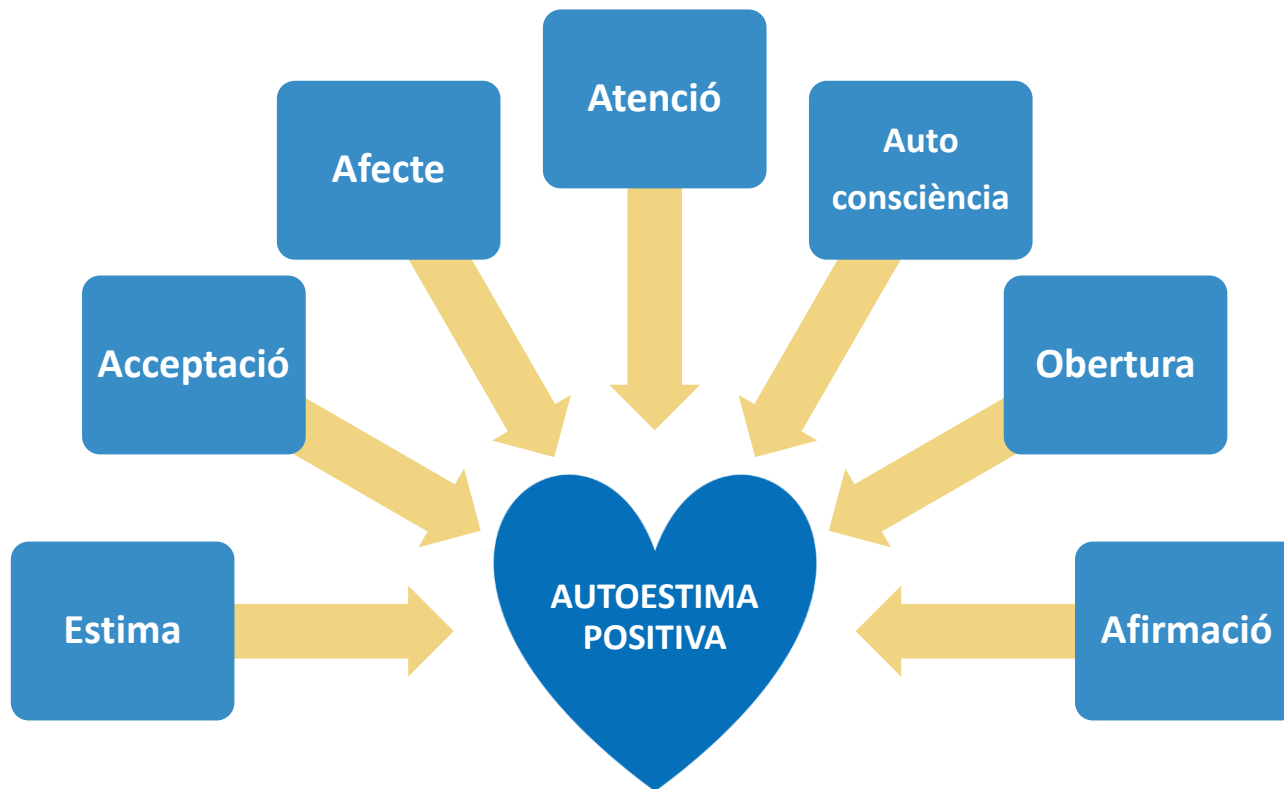
Sentiment d'insatisfacció =
autoestima negativa

1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



Les set qualitats de l'autoestima positiva:



1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



Les quatre cares de l'autoestima

Física

Cuida el teu cos de forma positiva.

Posa atenció a:

- L'alimentació
- El descans
- L'exercici habitual



Mental

Explora i adquireix nous coneixements:

- Desenvolupa habilitats mentals
- Fomenta l'aprenentatge



Espiritual

Defineix el teu sistema de valors:

- Inspira't i evoluciona
- Lidera la teva pròpia vida
- Assegura el compromís amb el teu sistema de valors

Emocional/social

Tingues en compte les relacions amb els altres:

- Manifesta empatia
- Coopera amb els altres
- Confia en tu mateix



1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



Autoestima saludable

- Assumeix responsabilitats
- Se sent orgullosa dels seus èxits
- Afronta nous reptes amb optimisme
- S'estima i es respecta
- Rebutja actituds negatives
- Expressa sinceritat en demostrar afecte
- No és envejosa
- S'estima a si mateixa
- Escolta els altres
- Fa el que sent i creu que és correcte

Autoestima no saludable

- Menysprea els seus talents
- Es deixa influir
- No és amable amb si mateixa
- Se sent impotent
- Actua a la defensiva
- Culpa els altres
- No s'estima i no respecta el seu cos
- Se sent menys que els altres
- No li importa el seu entorn
- Busca justificar els seus errors

1 Autoconeixement i habilitats personals

1. Autoconeixement



Autopercepció

Comprendre les nostres **emocions, estat anímic, sensacions i sentiments** davant les **circumstàncies** que travessa en el seu dia a dia.

En resum...

Autoconcepte

Sentit de la pròpia identitat.
Aspectes cognitius sobre la percepció i la imatge que es té d'un mateix.

Autoestima

Valoració i afecte d'un mateix, important per al desenvolupament social i la salut psicològica.
Acceptació de característiques determinades.

Autopercepció

És com cada un concep la seva forma de ser i el seu comportament amb els altres.

1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals



Competències personals

Es tracta de les habilitats i característiques intrínseques que una persona posseeix i que són rellevants per al seu èxit en l'àmbit laboral.

Competències socials

Són les habilitats que es relacionen amb la capacitat d'una persona per interactuar i treballar de manera efectiva amb altres en un entorn laboral.



1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals



Autonomia personal

Capacitat de l'individu per fer **eleccions**, prendre decisions i assumir-ne les **conseqüències**.

La **responsabilitat** és una manifestació de l'autonomia i, al mateix temps, no hi ha autonomia sense responsabilitat.



Immanuel Kant (1724-1804), filòsof alemany

«Una persona és autònoma quan és capaç de posar-se a si mateixa les seves pròpies normes, quan no es regeix pel que li diuen, sinó per un tipus de normes que creu que hauria de complir qualsevol persona, li vingui de gust complir-les o no».

1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals

«Soc autònom i responsable?»

- Duc a terme les tasques diàries sense necessitat que m'ho recordin en tot moment.
 - Tinc hàbits personals (horari, higiene, vestir-se, menjar, etc.).
 - Puc raonar el que he de fer.
 - Tinc força de voluntat per dur a terme les tasques.
 - Em plantejo nous reptes i objectius.
 - No demano sobreprotecció.
 - No dono les culpes als altres ni busco excuses contínuament.
- Soc capaç d'escollir entre diferents alternatives.
 - Faig els deures, estudio i m'entretinc tot sol.
 - Prenc decisions diferents de les dels altres si les considero adequades per a mi.
 - Respecto i reconec els límits establerts per la meva família, encara que de vegades els discuteixi.
 - Concentro la meva atenció en tasques complicades sense frustrar-me ni abandonar.
 - Faig el que dic i em comprometo.

1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals



Autocrítica

El concepte d'autocrítica fa referència al **judici crític** que es duu a terme sobre obres o **comportaments propis**.

Grans beneficis:

Millorar defectes i habilitats

Tolerar els fracassos

Millor comunicació

Intel·ligència emocional

vs.

Autocrítica negativa o destructiva

- Ens bloqueja i ens paralitza. Ens impedeix avançar i poques vegades resulta útil.
- No ho sé fer, no ho aconseguiré mai.
- No em puc tornar a equivocar.

Autocrítica positiva o constructiva

- Per millorar. Ens permet avançar, millorar, rectificar i aprendre.
- Ho seguiré intentant, ho puc fer.
- Equivocar-se és part del procés d'aprenentatge.

1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals



Iniciativa personal

Capacitat que té una persona per decidir **fer alguna cosa** amb l'esperança d'obtenir un **resultat** específic.

Actitud proactiva

Identificar problemes abans que apareguin i actuar anticipadament

Pensar i prendre consciència abans d'actuar

Prendre la iniciativa per assolir objectius

Imaginar projectes i dur a terme les accions necessàries per desenvolupar-los.

Avaluar les accions desenvolupades i extreure'n conclusions amb propostes de millora.

Mantenir la motivació per assolir l'èxit en els projectes empresos.

Manifestar una actitud positiva cap al canvi i la innovació.

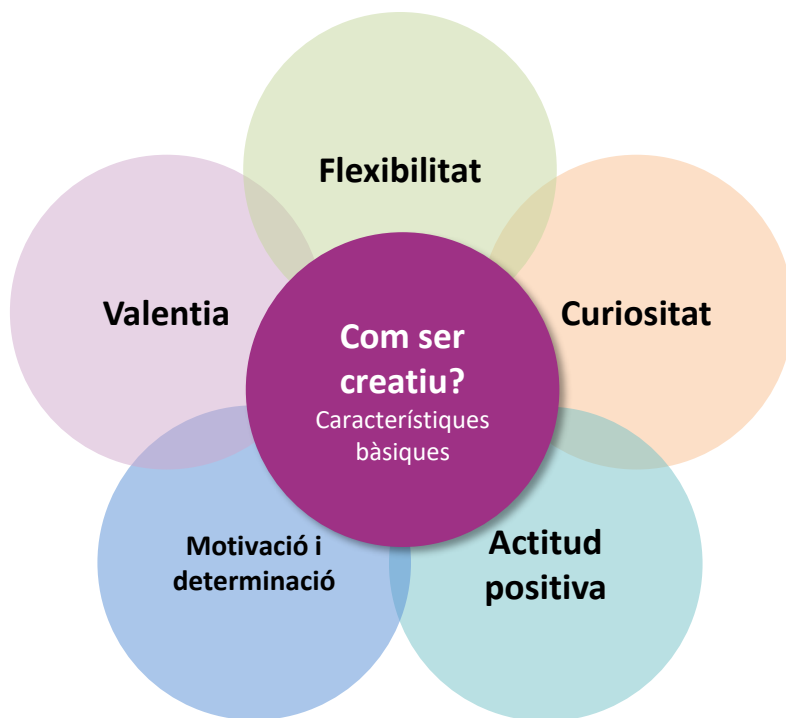
1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals



Creativitat

Capacitat o facilitat per **crear o inventar** generant un **resultat innovador i original**. Es tracta d'una **qualitat present a tots els éssers humans** sense excepció.



Tipus de creativitat

Bioassociativa

- Unió de dues idees diferents per a la creació d'una de nova.

Mimètica

- Prendre una idea ja existent i aplicar-la en un altre àmbit.

Analògica

- Utilitzar analogies per resoldre problemes complexos.

Narrativa

- Relacionada amb l'art d'explicar històries.

Intuïtiva

- Crear una idea des de zero sense la influència externa d'altres.

1 Autoconeixement i habilitats personals

2. Habilitats personals

Seguretat i confiança

Actitud que permet als individus tenir una **visió positiva sobre si mateixos**.

Les persones que confien en si mateixes...

Se senten **més segures** que insegures.

Saben que es poden **fiar dels seus talents i habilitats**.

Se senten **preparades** per als **desafiaments diaris**.

Pensen «**jo puc**» en comptes de «jo no puc».

Com guanyar confiança en un mateix:

No t'etiquetis

Accepta les circumstàncies

Identifica les teves fortaleses

Treballa la teva autoestima

1 Autoconeixement i habilitats personals

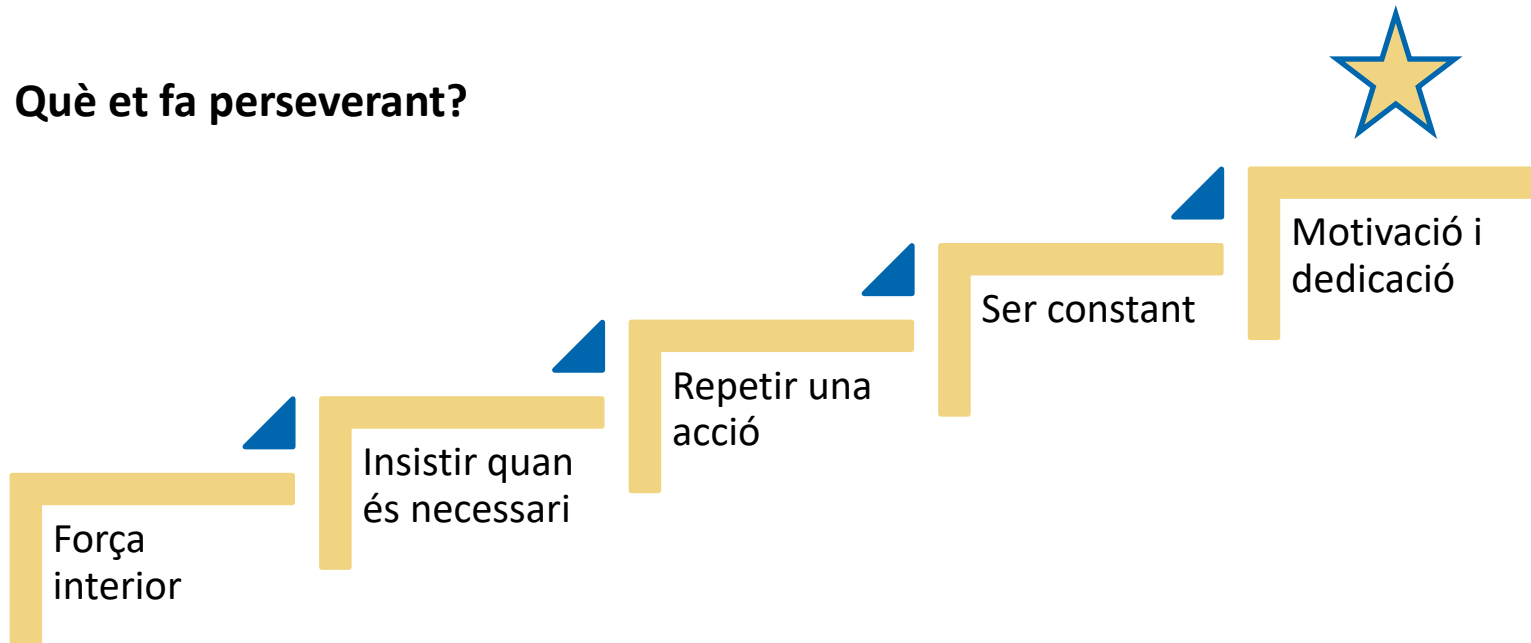
2. Habilitats personals



Perseverança

Constància, persistència, fermesa i dedicació, tant en les idees com en les actituds, en la **resolució d'alguna cosa** i en l'**execució de propòsits**.

Què et fa perseverant?



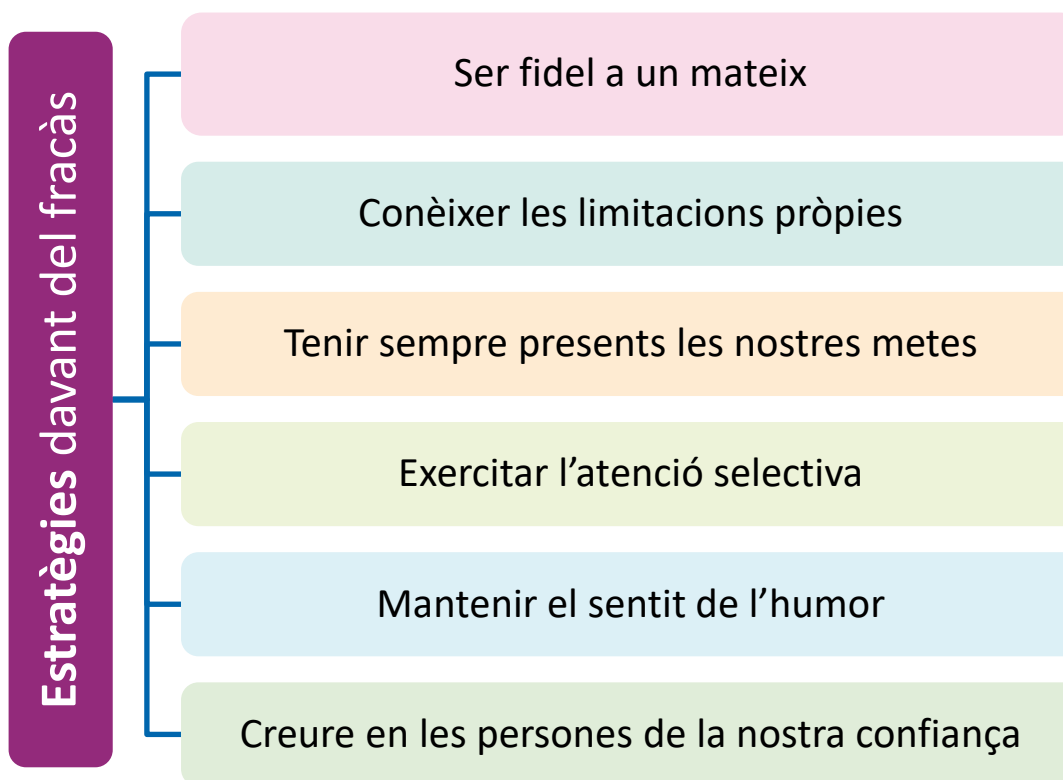
1 Autoconeixement i habilitats personals

3. Estratègies per enfrontar-se al fracàs



Aprendre a **tolerar la frustració** és important.

Fracàs = oportunitat que s'ha d'assimilar per conèixer-nos millor.



1 Autoconeixement i habilitats personals

4. Anàlisi personal

Anàlisi personal

Capacitats

- **Habilitats i destreses tècniques** que una persona ha adquirit al llarg de la seva educació i experiència.

Aptituds

- **Habilitats naturals o talents** que poseeixes.

Actituds

- **Disposició mental i emocional** cap a la **feina** i les **situacions laborals**.

Potencial professional

- **Capacitat per créixer i desenvolupar-te** en la teva carrera al llarg del temps.

Interessos personals

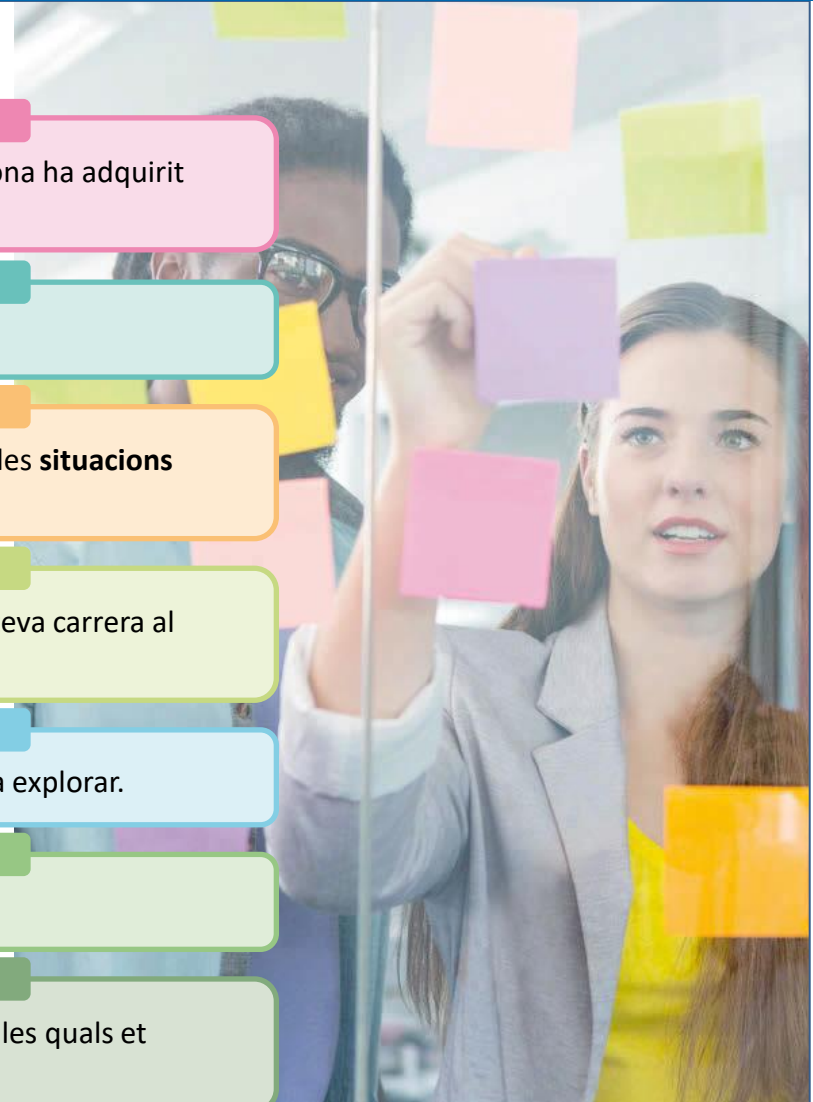
- **Àrees o temes** que t'**apassionen** i que t'**agrada explorar**.

Fortaleses

- **Àrees** en què **destaques** i et sents **segur**.

Debilitats

- **Àrees** en què podries **necessitar millorar** o en les quals et sents **menys segur**.

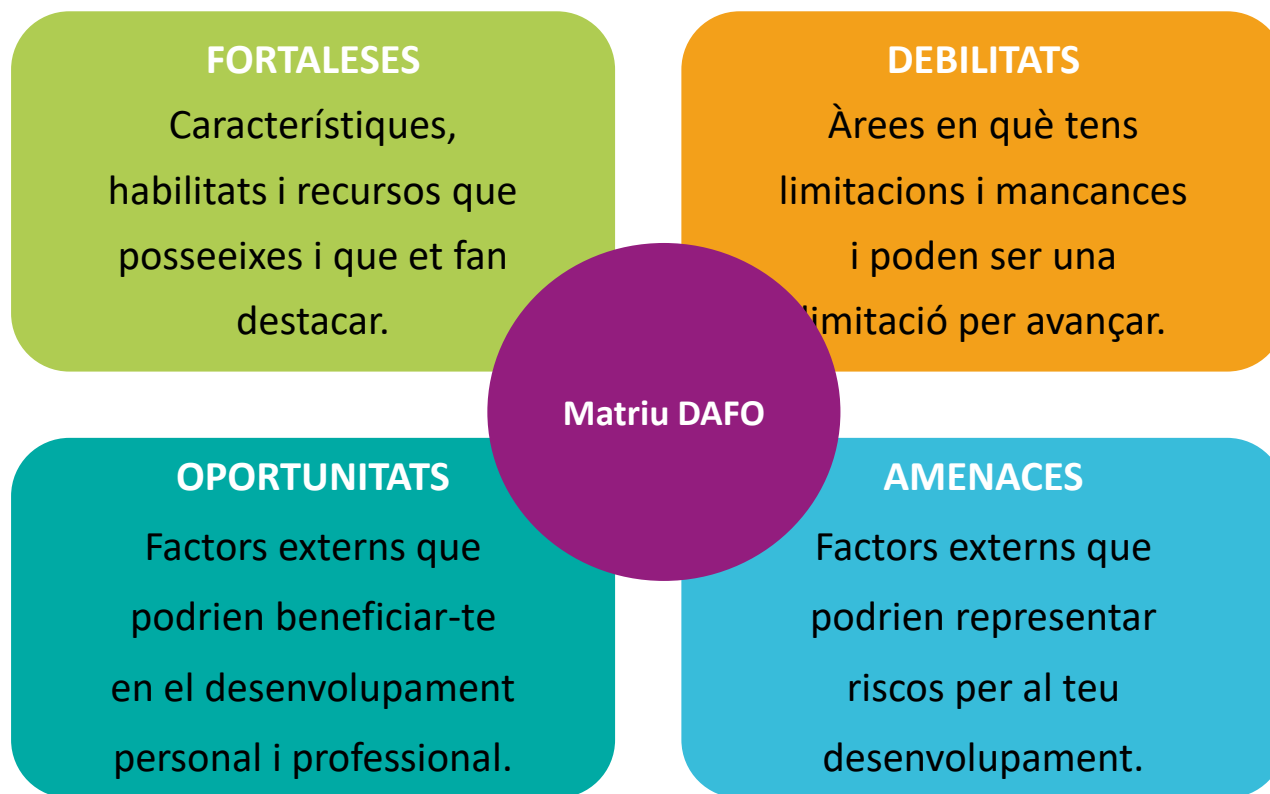


1 Autoconeixement i habilitats personals

4. Anàlisi personal



L'anàlisi DAFO és una eina estratègica que s'utilitza per avaluar la situació inicial d'una persona, empresa i projecte.



1 Autoconeixement i habilitats personals

4. Anàlisi personal



Estratègies d'enfrontament

Fortaleses

- Potenciar les teves fortaleses.
- Desenvolupament continu. Inverteix en el desenvolupament de les teves fortaleses a través de cursos, tallers...

Debilitats

- Millora de debilitats. Identifica les debilitats que puguis abordar i treballa en la seva millora.
- Delegació. En entorns laborals, considera delegar tasques relacionades a aquestes àrees a companys que tinguin les habilitats necessàries.

Oportunitats

- Aprofitar les tendències del mercat.
- *Networking* i relacions. Aprofita els teus contactes i xarxes per accedir a oportunitats.

Amenaces

- Planificació de contingència. Davant d'amenaques potencials, desenvolupa un pla de contingència que et permeti enfrontar i superar els obstacles.
- Desenvolupament de resiliència. Treballa en la teva resiliència emocional i capacitat d'adaptació per fer front a les amenaces de manera efectiva.