

# CATÀLEG D'ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ

## als centres docents UPC, curs 2017-2018

# UPCAlumni

### A. Tècniques per buscar feina

---

Consells i recomanacions per orientar i guiar la cerca de feina que desenvolupen les competències específiques que hi estan relacionades.

#### 1. La tècnica DAFO aplicada a l'autoconeixement

Has començat a buscar feina i vols saber quin és el teu valor professional. Tens dubtes sobre els teus objectius a mitjà termini, fins i tot sobre els valors que una empresa pot veure en tu. Fes aquesta reflexió acompanyat d'un expert, per descobrir-te a tu mateix i guanyar autoconfiança.

*Aquest taller es fa en grups reduïts (màxim 10 persones), per potenciar la participació en les dinàmiques de grup.*

#### 2. Posa a punt el teu currículum

Saps com es dissenya un currículum atractiu que mostri el teu potencial? Un bon CV t'ajudarà a presentar el teu objectiu professional i arribar a les ofertes que més t'interessen projectant la teva millor imatge.

#### 3. Supera l'entrevista de treball

L'entrevista de treball és la principal eina de selecció d'una empresa. Informa't sobre el contingut de les entrevistes de treball i les preguntes típiques que sempre t'has de preparar. Millora la teva comunicació no verbal durant les entrevistes i demostra a les empreses que saps, vols i pots ocupar el lloc de treball que t'ofereixen. A més, faràs una breu simulació d'una entrevista de treball.

#### 4. Psicotècnics i dinàmiques de grup: estàs preparat?

Les empreses utilitzen tècniques diverses durant el procés de selecció per identificar el potencial dels seus candidats i candidates. Volen valorar quines són les seves capacitats, habilitats, personalitat, motivacions o actituds. Ho poden conèixer a través d'entrevistes, però també a través de proves psicotècniques, dinàmiques de grup o proves projectives. Vine a conèixer aquestes eines i aprèn a treure el millor de tu en un procés de selecció.

#### 5. Contractes i nòmines: què has de saber abans de signar?

Un cop superat el procés de selecció: saps quins tipus de contractes et poden oferir? Saps interpretar la teva nòmina? Coneixes la diferència entre el sou brut i el sou net? En aquesta activitat aprendràs quins són els contractes que més utilitzen les empreses i obtindràs recursos per navegar amb seguretat en el món de les relacions laborals.

#### 6. Prepara't i ves per feina

Estàs pensant a fer pràctiques en alguna empresa? Vols fer el teu treball de fi de grau fora de la Universitat? Busques la teva primera feina? Guanya eficàcia a l'hora de trobar una empresa on puguis fer una estada de pràctiques. Analitza el teu perfil professional i les expectatives personals, pensa en les possibles oportunitats que t'ofereix el mercat de treball i troba la feina que més t'interessa.

*Aquest taller s'ha fet en edicions anteriors en alguns centres docents amb títols diferents: De les pràctiques a la primera feina: fes el salt; Ara el TFG. I després, què?*

#### 7. Prepara't per al Fòrum!

Saps com redactar el teu currículum de forma eficaç i atractiva per aconseguir una presentació més potent? Com t'has de presentar a les empreses del Fòrum? Treballa la teva marca personal i treu el màxim partit del teu perfil per mostrar-te a les empreses del Fòrum.

## B. Cerca de feina a través d'Internet

---

Fes servir la tecnologia per guanyar eficàcia quan busquis feina.

### 1. LinkedIn: l'eina imprescindible per trobar feina

LinkedIn és la xarxa líder de *networking* professional. Ja tens el teu perfil activat en aquesta xarxa; però, el fas servir? Identifica com pots millorar el teu perfil, coneix les possibilitats que t'ofereix aquesta xarxa i integra-la en la teva estratègia digital.

### 2. Ocupa't amb Internet

Prova una tria acurada d'eines que t'ajudaran en el teu desenvolupament professional:

- Troba el màxim d'ofertes de treball ajustades als teus objectius.
- Crea el teu sistema de gestió de la informació.
- Organitza i planifica la teva carrera professional.
- Coneix les claus bàsiques per incorporar Twitter a la teva cerca de feina.

## C. Mercat de treball i sortides professionals

---

Diversifica les teves opcions professionals. Obre noves vies laborals.

### 1. Taula rodona: mercat de treball, sectors i sortides professionals

Amb la participació d'alumni, professionals en actiu i empreses del sector abordat en cada cas, es presentarà als assistents diferents models de carrera professional, tenint en consideració sectors ocupacionals amb més demanda, filons d'ocupació, àrees de futur, demandes de les empreses...

### 2. Les empreses venen a buscar-te!

Participa en les diverses propostes que et faran les empreses al teu centre docent.

- Dinàmiques de grup
- Entrevistes de selecció
- Processos de selecció
- Accions de reclutament, hackatons i altres modalitats

## D. Desenvolupament de les competències professionals

Per tenir èxit professional cal potenciar les habilitats i competències transversals, més enllà dels coneixements tècnics propis de la carrera.

### 1. Millora les teves habilitats de comunicació

Coneix les principals característiques d'un bon comunicador. Identifica els factors que distorsionen el procés de comunicació interpersonal. Analitza el teu propi estil comunicatiu per incrementar els teus recursos quan has de comunicar.

### 2. Potencia la teva habilitat per liderar persones i projectes

Identifica les característiques d'un bon líder i modela la teva capacitat per gestionar persones i equips de treball. Potencia al màxim els teus recursos personals per arribar a ser un bon líder.

### 3. Tècniques per potenciar equips d'alt rendiment

Saps com pots aconseguir que el teu equip de treball sigui d'alt rendiment? Les empreses valoren molt positivament en els seus futurs professionals la capacitat que tenen de treball en equip, així com de gestió de persones. Coneixeràs diferents models de gestió d'equips i de presa de decisions, i finalment posaràs en pràctica un d'aquests models.

### 4. Gestiona el teu temps i coneix el mètode GTD

Incorpora al teu registre de competències tot un seguit de consells i recomanacions per gestionar el teu temps de la manera més eficient. Identifica les característiques principals del mètode GTD i fes una primera aproximació pràctica al seu ús. Aprèn a organitzar-te i a planificar el teu temps!