

CATÀLEG D'ACTIVITATS D'ORIENTACIÓ

Curs 2020-2021

ORIENTACIÓ PROFESSIONAL

A. Tècniques per cercar feina

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

1. Entrevistes d'orientació professional

Sessions individuals i personalitzades, per **definir els objectius professionals, planificar la cerca de feina, gestionar la carrera professional i/o facilitar la presa de decisions acadèmiques i/o professionals.**

Les dates de les entrevistes individuals es gestionen directament amb els estudiants que hi estan interessats.

2. Taller: 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.

3. Taller: 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.

4. Taller: Supera l'entrevista de treball personal i en línia

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 les teves habilitats per realitzar una entrevista en línia o telefònica.

5. Taller: 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.

6. Taller: Estratègies per superar amb èxit un procés de selecció de personal

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 saber a través d'entrevistes, però també mitjançant 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.

7. Taller: Què saps de normativa laboral?

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.

8. Taller: Prepara't per a l'NTD / Prepara't per al fòrum d'empreses

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? Aprèn a redactar el teu currículum de forma eficaç i atractiva per aconseguir una presentació més potent i treballa la teva marca personal.

B. 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. Taller: 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. Taller: 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. Taller: Tècniques de treball en equip

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. Taller: Planifica la teva cerca de feina

Incorpora al teu registre de competències tot un seguit de consells i recomanacions per gestionar el teu temps de la manera més eficient. La cerca de feina és un projecte complex. Una bona planificació augmenta les nostres possibilitats d'èxit. Veurem algunes eines que ens ajudaran a ser més eficients.

5. Taller: Crea el teu portafolis professional i obre el teu perfil *on line*

El portafolis mostra les teves habilitats i competències de manera molt evident i gràfica. És una eina de cerca de feina necessària per a la majoria de llocs de treball en estudis d'arquitectura, disseny, etc. Sovint alguns professionals necessiten també una pàgina web personal, on hi hagi el CV, el portafolis i altres elements gràfics. Saps per on començar? Quines estratègies de màrqueting cal tenir presents?

Aquest taller està especialment adreçat a estudiants de branques de disseny, arquitectura, imatge, etc., però és obert a qualsevol persona interessada.

ORIENTACIÓ ACADÈMICA

1. Entrevistes d'orientació acadèmica

Sessions individuals dirigides a facilitar el procés d'estudi de l'estudiantat, identificar dificultats d'aprenentatge i impulsar noves tècniques d'estudi, donar suport en l'elecció d'estudis i especialitats professionals, o qualsevol altre aspecte lligat a la vessant més acadèmica.

Aquest servei inclou també un **servei d'entrevistes d'assessorament i suport a l'estudiantat amb discapacitat i necessitats educatives**. El servei es fa extensiu al professorat i el personal d'administració amb discapacitat, així com als responsables d'Inclusió de cada centre, el PAS i el PDI que atenen l'estudiantat amb discapacitat i necessitats educatives.

2. Taller: Aprèn a estudiar! Tècniques d'estudi per a universitaris

Sents que quan has d'estudiar no saps per on començar? Necessites eines per organitzar les teves jornades d'estudi? Et sents desbordat quan has de preparar un examen o una entrega?

En aquest taller podràs conèixer com funciona l'aprenentatge. Et facilitarem eines per millorar la teva planificació i treure més profit del teu estudi, així com consells per controlar l'estrès i l'ansietat que et provoquen les situacions d'avaluació.