

TU DECIDEIXES

Som conscients que et posem en un compromís dient-te que “**TU DECIDEIXES**”, però això és justament el que et demanem: que prenguis decisions i que sigues **TU** el motor de la teva vida.

La presa de decisions és el moment en el qual una persona opta entre diverses alternatives o camins. Sense cap mena de dubte és un moment difícil perquè mai no tindrem les idees totalment clares, així mateix és ben difícil controlar tots els elements de judici necessaris per elegir sense por d'equivocar-se... És per això que et suggerim els passos següents:

1. HISTORIAL ACADÈMIC.

Les teves notes i hàbits d'estudi són molt importants per enfocar el teu futur.

1. Repeteixes curs?
2. Tens alguna assignatura pendent? Quina es?
3. Nota mitja del curs anterior:
4. De les assignatures que vas estudiar el curs anterior ¿Quines son les que més et van agradar?
 - a)
 - b)
 - c)
5. ¿Quines et van resultar més difícils?
 - a)
 - b)
 - c)

6. ¿Quan tens problemes per a estudiar? ¿a què ho atribueixes? (marca sols dos opcions)

a) M'organitzo malament

b) Em falta constància

c) Tinc poc interès.

d) Em distrec molt.

e) Altres:

7. ¿Quantes hores diàries, sense contar les classes, vas dedicar el curs passat a l'estudi?(mitja diària).

8. Creus que acabaràs el curs ben preparat/da? Per què?

Anàlisi dels factors que influeixen en l'èxit en els teus futurs estudis:

Valora en la següent escala d'1 a 10 com a et veus en:	
1 - Capacitats i Aptituds per a l'estudi	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
2- Resultats - Nota mitjana de 3r d'ESO	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
3- Resultats - Nota mitjana de les notes que has tret fins ara aquest curs	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
4- Motivació / Interès pels estudis.	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
5- Treball / Esforç personal.	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
6- Hàbits i Mètode d'estudi: planificació, temps d'estudi, deures, treballs, esquemes, resums, preparació d'exàmens, etc.	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
7- Autoconcepte Acadèmic: Valoració que tenen de tu com a estudiant (pares, professors i companys)	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

8 – Expectatives: Possibilitats de tenir èxit en els teus futurs estudis	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
9 – Ambient familiar favorable a l'estudi	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
10-Relacions i adaptació social i emocional	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
NOTA MITJANA DELS 10 FACTORS	1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

Resultat:

1.- En quins aspectes puntues més.

2.- En quins aspectes necessites millorar.

3.- T'ha sorprès el resultat? Per què?

.

2. APTITUDS I HABILITATS:

Quines aptituds penses que tens més desenvolupades?:

Posa una creu en les aptituds i habilitats en les que més destagues.

- ☐ • Manuals (manipular objectes, arreglar aparells...)
- ☐ • Mecàniques (capacitat per comprendre mecanismes complexos...)
- ☐ • Físiques (agilitat, força, flexibilitat, resistència...)
- ☐ • Organitzatives (estructurat, ordenat, endreçat, operatiu...)
- ☐ • Directives (donar ordres a altres, liderar un grup, dirigir un col·lectiu...)
- ☐ • Socials (relacions humanes, extraversió, comunicatiu, ajuda als altres...)
- ☐ • Didàctiques (saber ensenyar, explicar bé i amb claredat una cosa...)
- ☐ • Artístiques (saber dibuixar, pintar, dissenyar...)
- ☐ • Musicals (saber tocar un instrument, cantar, compondre música...)

- ☐ • Lingüístiques (domini de l'expressió oral i escrita...)
- ☐ • De concentració (capacitat per mantenir l'atenció en una activitat) • Matemàtiques (saber resoldre problemes matemàtics, facilitat de càlcul...)
- ☐ • Científiques (capacitat científica, capacitat d'observació, experimentació...)
- ☐ • Espacials (saber representar-se figures, girs, volums, càlcul de distàncies...)
- ☐ • Altres:

3. PERSONALITAT:

Trets de personalitat. Crec que sóc:

Posa una creu a la característica que creguis s'adapta a la teva personalitat.

- ☐ • NERVIÓS/SA: M'altero fàcilment i a vegades em costa dominar-me.
- ☐ • TRANQUIL/L·LA: Em prenc les coses amb molta calma, no m'altero fàcilment.
- ☐ • EXTRAVERTIT/DA: Soc obert, m'agrada molt relacionar-me amb els altres.
- ☐ • INTROVERTIT/DA: Soc tancat, no m'agrada gaire relacionar-me molt amb la gent.
- ☐ • REFLEXIU/VA: Abans de prendre una decisió m'ho penso bé.
- ☐ • IMPULSIU/VA: Faig gairebé sempre les coses sense pensar-les massa.
- ☐ • OPTIMISTA: Veig sempre l'aspecte positiu de les coses, acostumo a estar sempre content.
- ☐ • PESSIMISTA: Acostumo a veure-ho tot negre, penso que les coses sortiran malament.
- ☐ • INICIATIVA: Sé prendre decisions adequades en cada moment, improvisar solucions.
- ☐ • ADAPTABLE: Ràpidament m'integro dins un grup i en circumstàncies noves.
- ☐ • DIRECTIU: M'agrada dirigir, prendre decisions, coordinar equips de persones.
- ☐ • SOCIABLE: M'agraden molt les relacions amb els altres i me'n surto bastant bé.
- ☐ • SUBMÍS/SA: Prefereixo que m'organitzin, que em dirigeixin el que haig de fer.

- ☐ • SEGUR/RA: Tinc idees pròpies, tinc seguretat en mi mateix, sé cap a on vaig.
- ☐ • ATREVIT/DA: M'agrada el risc, no tinc por del perill, sóc aventurer/ra.
- ☐ • IDEALISTA: Em guio pels meus ideals, sóc poc pràctic/ca.
- ☐ • REALISTA: Soc molt pràctica, no em guio per ideals ni construccions imaginàries.

4. VALORS OCUPACIONALS:

Vull una feina amb:

Posa per ordre d'importància allò que valores del teu treball futur 1, 2, 3... 14

- ☐ • TEMPS LLIURE: Horari flexible que permeti compaginar el treball amb altres activitats.
- ☐ • BON SOU: Guanyar diners, estar ben pagat en el teu treball.
- ☐ • SEGURETAT: Que el treball sigui fix, que hi hagi estabilitat laboral.
- ☐ • INDEPENDÈNCIA: Treballar amb autonomia, amb les teves pròpies idees i conviccions.
- ☐ • CREATIVITAT: Un treball on puguis idear coses noves, ser creatiu, projectar, imaginar.
- ☐ • RUTINARI: Treball simple, que repeteix determinades accions, sense dificultats.
- ☐ • SOCIABILITAT: Contacte amb persones, relacions humanes, treball amb molta gent.
- ☐ • VARIAT: Possibilitat de fer tasques diferents, no rutinari, viatjar, canviar d'activitat.
☐ freqüentment.
- ☐ • DIRIGIT: Treball coordinat per altre, sota la direcció d'un comandament, sota ordres.
- ☐ • ALTRUISTA: Treball d'ajuda als altres; resoldre els problemes dels altres.
- ☐ • PRESTIGI: Tenir fama, popularitat, ser conegut per molta gent.

- ☐ • **RESPONSABILITAT:**Tenir la responsabilitat d'un equip de gent, d'un projecte complex que impliqui molta gent.
- ☐ • **COMPETITIU:** Lluitar per superar els altres dins l'empresa o en relació amb empreses competidores.
- ☐ • **INDIVIDUALISTA:**Treballar sol, sense formar part d'un equip de gent, al marge dels altres.

RESUM DELS RESULTATS OBTINGUTS EN LES ACTIVITATS D'AUTOCONEIXEMENT:

ÀREES	RESULTATS A DESTACAR
1. Historial acadèmic	
2. Aptituds i habilitats	
3. Característiques de personalitat	
4. Valors ocupacionals	

Interessos professionals	
OBSERVACIONS FINALS.	