

Erasmus +



TRANSVERSAL PROJECT FOR MIGRANTS

CAJA DE HERRAMIENTAS para trabajadores/as

TRANSVERSAL MODEL FOR MIGRANTS

Agilidad - Anexo

2018-1-FR01-KA202-048007



Le Portage Salarial



Center for Social
Innovation



IO3- Balance de Competencias

¿POR QUÉ TENGO QUE HACER UNA HOJA DE AUTO EVALUACIÓN PROFESIONAL?

Aunque este ejercicio parece superfluo o aburrido, lo recomendamos altamente. Por supuesto, esto te tomará un poco de tiempo al principio pero por favor considéralo más como una inversión... te permitirá verte más claramente, te ayudará a describir mejor tus habilidades profesionales, identificar tus motivaciones, entender tus elecciones...muy probablemente te evitará cometer muchos errores, como enviar CV a todos lados. Debería ayudarte a decidir claramente a quién dirigir tu CV. Cuanto más lo diriges a la persona adecuada, más posibilidades tienes de alcanzar tus metas...

Una revisión del pasado, un análisis del presente, pero sobre todo una construcción del futuro.

Identificar un profesional de proyecto que estará en el mercado- que elabore tus habilidades, tus valores, tus expectativas pero también que considere la realidad del mercado, sector, el entorno...

Llevar a cabo una revisión de competencias te permitirá actuar en lugar de reaccionar, ser proactivo y reflexionar en términos de valor añadido...

¿Quién eres?

Aquí hay una lista que describe los rasgos de personalidad en los que sí te reconoces. Revisa la primera columna, entonces pide a alguien que conoces que también la rellene (que te describa). Pueden ser una o más personas de tu familia y/o compañeros de trabajo.

Rasgos de personalidad	Me veo	X me ve	Y me ve	Z me ve
Severo/a				
Ambicioso/a				
Inquieto/a				
Calmo/a				
Combativo/a				
Confiado/a				
Meticuloso/a				
Escéptico/a				
Ingenioso/a				
Leal				
Disciplinado/a				
Discreto/a				
Dinámico/a				
Eficiente				
Emotivo/a				
Activo/a				
Equilibrado/a				
Fiable				
Impaciente				

Rasgos de personalidad	Me veo	X me ve	Y me ve	Z me ve
Involucrado/a				
Impulsivo/a				
Proactivo/a				
Introvertido/a				
Con Autocontrol				
Meticuloso/a				
Obstinado/a				
Optimista				
Paciente				
Perfeccionista				

Persistente				
Positivo/a				
Veloz				
Realista				
Sensato/a				
Cauto/a				
Espontáneo/a				
Prudente				

Las 5 PALABRAS
llaves que describen
quien eres:

Posibles discrepancias entre tu percepción
y la de los demás:

Según tu opinión, esto es porque:

1.
2.
3.
4.
5.

¿TODOS TIENEN UN FORMA DE INTELIGENCIA?

Por supuesto, pero trata de describir la tuya con los términos abajo.

Como antes, pregunta a tu entorno.

Las 5 PALABRAS llaves que describen quien eres:

1.

2.

3.

Posibles discrepancias entre tu percepción y la de los demás:

.....

.....

.....

.....

Según tu opinión, esto

es

porque:.....

.....

.....

.....

.....

RASGOS DE INTELIGENCIA	I ME VEO	X ME VE	Y ME VE	Z ME VE
Analítica				
Aprende fácilmente				
Tiene buena memoria				
Brillante				
Consistente				
Atenta				
Creativa				
Crítica				
Mente organizada				
Imaginativa				
Intuitiva				
Lenta				
Meticulosa				
Aguda				
Objetiva				
Organizada				
Detallista				
Pensativa				
Planificadora				
Concreta				
Segura de su juicio				
Sintética				

El objetivo de esta hoja de evaluación es evaluarte a tí mismo. Pero no lo menosprecies por modestia o por exceso de orgullo. Esta evaluación es valida sólo si eres sincero/a.

MI INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS

¿Cuál es mi estilo relacional con los demás? ¿Opinas que estoy incluido en la empresa?

Como antes, elige entre las características siguientes:

Mi conducta	Me veo	X me ve	Y me ve	Z me ve
cordial				
Ambicioso/a				
amable				
Atento/a				
Autónomo/ a				
Autoritario/ a				
Hablador/a				
Acogedor/a				
Claro/a en su directrices				
Buen/a comunicado r/a				
Competitivo /a				
De fácil contacto				
Cooperativo /a				
dependiente				
Diplomático /a				
distante				
insensible				
Que escucha mucho				
Emotivo/a				
flexible				
Franco/a				
Generoso/a				

Autónomo/a				
leal				
Técnico/a				
líder				
Buen/a motivador/a				
Descuidado/a				
Abierto/a al debate				
Participativo/a				
persistente				
Persuasivo/a				
Puntilloso/a				
puntual				
Cerrado/a				
Respectuoso/a de la jerarquía				
responsable				
secreto				
humoral				
Silencioso/a				
sociable				
susceptible				
Emocionalmente estable				

Tus 5 PALABRAS llaves son:	Posibles discrepancias entre tú y los demás:	¿ Cómo se pueden mitigar estas diferencias?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

CONCLUSIÓN

¿La imagen que tienes de tí mismo coincide lo suficiente con la de los demás? Si así es, probablemente estás suficientemente bien en tu piel y tu vida es relativamente equilibrada.

Si así no es, pregúntate el porqué de estas divergencias. ¿En qué tipo de situaciones “lo haces a tu manera”

o te pones adelante de ti mismo? ¿Qué opinas? ¿Las características te ayudan en tu vida laboral actual o futura? ¿Cuál es el riesgo que hay que limitar? ¿Y sobre todo, qué puedes hacer para remediar? Adelante, seas honesto/a después de encontrar un plan de acción.

Mis calidades y puntos fuertes son los siguientes:

.....

.....

.....

.....

.....

INDICA LOS PROBLEMAS QUE ENCUENTRAS EN EL TRABAJO:	POSIBLE PLAN DE ACCIÓN PARA CAMBIARLO:
.....
.....
.....
.....

¿DE QUÉ TE HAS DADO CUENTA HASTA AHORA?

Mira a tu pasado profesional

Aunque eres joven, estás destinado a tener uno. Desde luego habrás tenido un “pequeño trabajo” durante las vacaciones o durante unas prácticas: aprovéchalos al máximo. El primero atestará tu curiosidad, tu intraprendenza, tu flexibilidad, tu mente abierta. El segundo mostrará, además de las preocupaciones que has tenido, lo que has alcanzado, aprendido, llevado a cabo. Primero, apunta todos en el siguiente formulario:

EMPRESA (NOMBRE, LUGAR, SECTOR)	ACTIVIDAD	OBJETIVO PRINCIPAL	RESPONSABILIDADES	MEMORIA O INFORME DE LAS PRÁCTICAS	¿QUÉ HAS APRENDIDO SOBRE DE TÍ?	¿QUÉ CONOCIMIENTOS HAS ADQUIRIDO?

Las prácticas o hasta las experiencias laborales en casa son esenciales para los principiantes ya que son una puerta de entrada a la vida activa. Entre dos jóvenes que acaban de terminar la Universidad, los reclutadores optarán por la persona que, habiendo realizado unas prácticas, sabrá cómo utilizar sus experiencias en la empresa...

Ahora siga con un análisis profunda de cada posición. Por supuesto habrás cumplido acciones de las que estás orgulloso/a, ya sea porque eran difíciles, ya sea porque has sido particularmente brillante, inventivo/a. Busca algunos más (de 3 a 8 por cada posición y dependiendo de su duración).

Enuméralos de la siguiente manera:

Mi trabajo:

En (empresa):

Problema o situación inicial (para explicar el contexto de tu intervención, las presentes dificultades, los objetivos a alcanzar:

.....
.....
.....
.....

Acciones que has llevado a cabo (solo o en equipo; responsabilidades que has asumido personalmente, sin utilizar la forma activa con "YO"):

.....
.....
.....

Logros o resultados (expresar en género si es posible, en términos cuantificables):

.....
.....
.....

Cualidades que has manifestado en estas circunstancias (4 o 5 palabras llaves)

.....
.....
.....

Sería conveniente ahora ver lo significativo que has logrado en tu vida personal.

Educación, familia, sport, ocio, vida asociativa...

- ¿Qué opinas?
- ¿Cuentas tus experiencias voluntariamente a tus amigos/as durante las noches?
- Elige las que no puedes decir pero que son las que puedes utilizar en un contexto de trabajo. Como antes, sigue un plan idéntico:
 - Punto de partida
 - Experiencias compartidas,
 - Resultados logrados,
 - Cualidades demostradas.

EJEMPLO DE REALIZACIÓN PERSONAL

El triunfo de un alumno en una escuela

Punto de partida

Se suponía que la joven empresa iba a colocar a los estudiantes a trabajar para relanzar el teléfono (No fue muy eficiente, ingresos: 25,000 francos suizos).

COMPARTIDO:

- Relanzamiento del teléfono y visita de todas las empresas que han colaborado en el pasado, llevando a cabo una publicidad de plaquetas.
- Enviar correos a otros clientes potenciales.
- Establecer objetivos para las empresas jóvenes y los/las estudiantes registrados/as

Resultados

50 estudiantes colocados en promedio por fin de semana, el volumen de negocios multiplicado por 15 en un año

Cualidades demostradas

Gestión de equipos, dinamismo, persuasión, orientación a los resultados.

ANÁLISIS DE TU REALIZACIÓN PROFESIONAL Y PERSONAL: DETERMINA LOS FACTORES LLAVES COMUNES DE TU ÉXITO.

Realiza la siguiente tabla::

TIPO DE SITUACIÓN/PROBLEMA DONDE HAS TENIDO ÉXITO	¿QUÉ HAS HECHO PARA HACER LA DIFERENCIA?	¿QUÉ CUALIDADES IMPORTANTES HAS UTILIZADO?

¿QUÉ HAS HECHO?

Esto lógicamente proviene de tus referencias, tus motivaciones y determina tus intereses.

TACHA TUS PREFERENCIAS

EL ENTORNO PROFESIONAL QUE QUIERES O TE GUSTA	
empresa multinacional	n si
Grande empresa suiza (más de 250 personas)	n si
small or medium-sized Swiss business (10 to 250 people)	n si
micro-empresa (hasta 10 personas)	n si
Función ejecutiva	n si
Función especializada	n si
Función de asistente	n si
Consultor/a- posición independiente	n si
sector en crecimiento (fuerte)	n si
Sector tradicional	n si
Otras peculiaridades:	n si

SECTOR DE ACTIVIDAD QUE PREFIERES O CONOCES	
n naturaleza y ambiente	n arte y cultura
n industria alimentaria	n turismo, albergues
n textil y ropas	n asesoramiento, auditoria, especializados
n seguro	n trabajo social, educación, salud
n construcción, obras públicas, inmobiliaria	n venta, comercio, distribución
n industria y artesanía	n transporte y seguridad

LA POSICIÓN QUE OCUPAS O QUE QUIERES OCUPAR	
n organización y métodos	n relaciones públicas
n producción	n servicio post-venta
n técnico	n mantenimiento y seguridad
n Logístico	n compra
n legal	n financiar
n auditoria	n comercial
n investigación y desarrollo	n administración

ACTIVIDADES QUE TE GUSTAN	
Elige entre los verbos de abajo que más te llaman la atención; Dibuja un círculo alrededor de ellos y entonces comprueba los verbos principales en cuanto un verbo de la familia ha sido rodeado.	
n OBSERVAR	percibir - adivinar - sentir - revisar - examinar - medir
n ANALIZAR	comparar - relatar - diferenciar - deducir - pesar - evaluar
n INTERPRETAR	explicar - definir - entender - describir - representar

n RESOLVER	Buscar soluciones - implementar - criticar - redireccionar - aplanar - establecer
n SISTEMATIZAR	organizar - coordinar - controlar - corregir - desarrollar procedimientos
n PLANIFICAR	planear - establecer estrategias - establecer objetivos - desarrollar programas
n ADMINISTRAR	gestionar, delegar - supervisar - dirigir - elaborar un presupuesto
n LIDERAR UN EQUIPO	guiar - maniobrar - imponer - manipular - asesorar
n INNOVAR	inventar - diseñar - adaptar - desarrollar
n IMAGINAR	visualizar - conceptualizar - representar a sí mismo
n SINTETIZAR	Montar y combinar en una manera original- catalizar
n CREAR	diseñar- escribir - esculpir - dar una interpretación original
n APOYAR	Ayudar - ser abierto/a y atento/a los demás - informar
n ENTENDER LOS PROBLEMAS DE OTROS	escuchar - ponerse en los zapatos de - dar confianza - consejos útiles
n PRESENTAR	escribir- hablar- comunicar
n PERSUADIR	convencer- enseñar - inspirar - influenciar - motivar
n ARBITRAR	conciliar - negociar - intervenir - resolver una controversia
n ORDENAR	ordenar - distribuir - calcular - clasificar
n HACER	construir - crear - montar - hacer
n EMPEZAR COSAS	adaptar - ajustar - terminar - intentar- arreglar
n FUNCIONAR	manejar- usar - controlar
n MANTENER	reparar - trastear - renovar
n SERVIR	cuidar - ayudar - ofrecer unos servicios
n JUGAR UN JUEGO	improvisar - bailar - nadar- participar en una obra
n EXPLORAR	aprender - descubrir - viajar - buscar - encontrar
n AFRONTAR UN RETO	arriesgar - lograr un desempeño - competir
n SER RECONOCIDO	Ser aceptado - ser complementado- tener éxito socialmente- incrementar su prestigio

Escribe un resumen personal de tus preferencias:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RESUMEN DE LA HOJA DE AUTO EVALUACIÓN

RELLENAR EL ESQUEMA ABAJO :

TUS CUALIDADES

.....

.....

.....

.....

.....

TUS HABILIDADES LLAVES

.....

.....

.....

.....

.....

OBJETIVO DE LA HOJA DE AUTO EVALUACIÓN

- Conocerse mejor;
- Determinar de 3 a 5 habilidades que te caracterizan;
- Encontrar tus motivaciones;
- Ser consciente de las actividades que te interesan;
- Determinar en qué tipo de negocio, sector quieres incorporarte.

Estas respuestas te permiten:

- Justificar y fortalecer los temas que puedes utilizar en tu CV o carta de motivación;
- Tener una idea mejor de tu proyecto en términos del tipo de función que estás buscando

¿Es mejor realizar este ejercicio sólo/a o con un experto/a?

Los dos enfoques no son opuestos sino complementarios.

La auto evaluación no es obvia; requiere fuerza de voluntad, paciencia, regularidad, sinceridad, una cierta distancia para presentarse

Hacerlo contratando a un experto es un recorrido largo (porque solitamente dura varias semanas), es más caro (porque tienes que pagar por las sesiones de counseling). Sin embargo, el análisis es por la mayoría de las veces realizado en manera profunda.

Los terapeutas, normalmente psicólogos/as o formadores empresariales, te ayudan a entender todas las informaciones que precisas sobre de ti, como un puzle para construir. Crean una conexión entre tu vida privada, tu vida laboral, tus formaciones básicas, tus formaciones profesionales, tu vida social, tus centros de interés, tus valores, tus motivaciones, tu personalidad.

Primero, analizan tu aplicación y los objetivos detrás de ello:

- ¿Te gustaría hacer un balance de a dónde ir durante una fase de transición de tu vida: entre la escuela y el mercado laboral o entre dos trabajos? Esto será un tema de evaluación-orientación.
- ¿Quieres estar conectado al mercado laboral, a una específica empresa o a una profesión? Estará en tu hoja de evaluación.
- ¿Necesitas descubrir tus cualidades y habilidades generales, las que puedes transponer de un campo a otro, para descubrir un nuevo nicho, un nuevo objetivo profesional? Habrá preguntas sobre esto en la parte de evaluación de tus habilidades.



Erasmus +

Transversal Project for Migrants, 2018-1-FR01-KA202-048007, has been funded with support from the European Commission. The desk report content reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.