



LES COMPETÈNCIES

Servei Comarcal de Joventut
Consell Comarcal del Tarragonès

QUÈ SÓN?

Segurament has sentit a parlar de les competències professionals i potser t'has preguntat què vol dir exactament. Per dir-ho de forma senzilla, són el conjunt de coneixements, habilitats i actituds que una persona necessita per desenvolupar tasques.

Les competències s'obtenen durant l'etapa formativa, a les feines que desenvolupem i fins i tot a les activitats que realitzem en altres esferes de la nostra vida.

TIPUS DE COMPETÈNCIES

- 1. Competències base:** aquestes fan referència als coneixements i habilitats mínimes exigibles per poder accedir al mercat laboral. Estan relacionades amb l'ús de l'idioma, un ús bàsic de les noves tecnologies, els hàbits, la responsabilitat per complir amb un horari i les tasques encomanades...
- 2. Competències tècniques:** fan referència als coneixements teòrics i tècnics específics necessaris i imprescindibles per desenvolupar la feina. Normalment els obtenim en la nostra etapa formativa però també de l'experiència laboral o en altres situacions. Des d'estudis formals, a cursos per ampliar coneixement, voluntariats o estades a l'estranger o les aficions.
- 3. Competències transversals:** són les capacitats i habilitats necessàries per resoldre diferents situacions laborals. Fan referència a la capacitat de planificació i organització, cooperació, autonomia, iniciativa, creativitat, resolució de conflictes, treball en equip... Pots conèixer més a fons aquestes competències en aquesta web:
<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp>

Aquests exemples et poden orientar per cercar les teves pròpies competències transversals:

- **Planificació i organització:** "Considero que tinc aquesta capacitat perquè fa 5 anys que entreno un equip de futbol infantil dos dies a la setmana i juguem en una lliga de la comarca. Per tant, aquesta tasca m'implica planificar i organitzar les activitats amb els nens i els pares també."
- **Cooperació:** "Tinc aquesta competència perquè fa anys que formo part d'un grup de voluntariat que organitzem campanyes de sensibilització en relació al reciclatge. Fem reunions cada 15 dies i posem estands en diferents municipis."
- **Iniciativa:** "En la meva anterior feina vaig proposar a la meva responsable oferir un nou servei a la nostra clientela, ja que havia detectat la necessitat. La meva responsable li va semblar bona idea i ara sóc jo qui porta aquest nou servei."

Cal que facis aquesta autoanàlisi i que mostris aquestes competències al currículum i/o a l'entrevista de treball. D'aquesta manera afegiràs un plus en el procés de selecció que pot fer decantar la balança perquè siguis la persona escollida.

PER SABER MÉS

En la propera infografia "Pla de millora"

Si vols ampliar aquesta informació o rebre una atenció individualitzada. Contacta amb nosaltres: sal@tarragonas.cat