

COM COMENÇO A TREBALLAR LES MEVES COMPETÈNCIES?

En la situació en què vivim, les competències són la clau dels processos de selecció. Per aquest motiu és imprescindible que ens treballem individualment i de manera introspectiva per saber quines competències tenim i desenvolupem més assíduament.

Com pots saber les teves competències si no et coneixes? A continuació presentem una activitat que pots fer a casa sense cap mena de complicació. L'exercici es coneix com a anàlisi DAFO, que analitza les teves característiques internes (debilitats i forteses) i la teva situació externa (amenaces i oportunitats).

Mira d'anar contestant les diferents qüestions presentades i, a més, anar preguntant a la gent que et coneix, que t'envolta, què n'opinen. Ja sabies que la percepció que tenim de nosaltres mateixos no és la mateixa que en tenen els altres? No et preocupis de la manera en què contestes les preguntes. Si vols fer-ho en frases llargues, escriu-les. Aleshores mira de posar una sola paraula, un adjectiu, que descrigui de manera concreta la situació que estàs relatant. No tinguis por de coneixe't. Tots tenim àrees per millorar.

Fortaleses	Debilitats
En què ets bo realment? Què és el que fas millor que la resta? Què et fa únic? Quines forteses veuen en tu les altres persones?	Què és el que pots millorar? Què és el que et falta? Què faries de manera diferent? Quines són les debilitats que els altres veuen en tu?
Oportunitats	Amenaces
Quines possibilitats albires? Quins canvis s'estan fent que t'ajudaran a millorar? Quines accions has portat a terme perquè el que has fet funcioni?	A quins obstacles t'enfrontes? A quines barreres creus que hauràs d'enfrontar-te en un futur proper? Què fan altres persones que tu encara no fas?

Quan acabis l'exercici, si vols ampliar l'autoreflexió també pots continuar amb les preguntes següents:

- De què t'has adonat amb aquesta reflexió?
- Què faràs de manera diferent a partir d'avui mateix?
- Com repercutirà a la resta de les teves accions/objectius?
- Què necessites?
- Com et sentiràs quan ho aconseguis?