

## ITINERARIS

### Propostes formatives / estudis afins

#### Què estudiar?

*Fes la llista dels estudis que t'interessen*

#### On estudiar?

*Fes la llista de centres on fan aquestes formacions*

#### A l'hora de decidir, pregunta sobre...

- Requisits d'accés

- Despeses (matrícula, transport...)

#### Dades i dates per tenir en compte

*Portes obertes*

*Preinscripció*

*Matrícula*

*Beques/ajuts*

# ORIENTACIÓ

Hem de saber cap on anem

→ per poder començar una ruta!

## 10 CONSELLS PER COMENÇAR EL TEU CAMÍ

*Adaptació del decàleg de la fundació Bertelsmann*

1. Aprèn a conèixer-te
2. Escolta't
3. Escull
4. No tinguis por d'equivocar-te
5. Sigues responsable
6. Sigues flexible i creatiu/iva
7. Pren un compromís amb tu mateix/a
8. Comparteix projectes
9. Sigues coherent
10. Sigues autèntic/a

## PROJECTE DE VIDA

1. Com t'imagines la teva vida d'aquí a 5 o 10 anys? De què estàs treballant? On estàs vivint?

2. Coneixes professions relacionades amb els teus interessos? Quines?

3. Què necessites saber, aprendre o fer per assolir el que has imaginat?

4. Què t'agradaria aportar al món? Quina seria la teva petjada en el teu pas pel món?

5. Quin hauria de ser el camí que hauries de seguir per aconseguir la teva feina imaginada?

## AUTOCONEIXEMENT

1. Com ets?

*Tria 3-5 característiques:*

*Organitzat/ada  
Comunicatiu/iva  
Prudent  
Positiu/iva  
Responsable  
Treballador/a  
Perfeccionista  
Sociable  
Entusiasta  
Generós/osa  
Optimista  
Creatiu/iva  
Independent  
Pacient  
Persistent  
Comprensiu/iva  
Cooperatiu/iva  
Tolerant*

2. Quins hàbits tens?

*Tria'n 3-5:*

*Dieta equilibrada  
Exercici físic  
Llevar-te d'hora  
Llegir  
Descansar suficient  
Higiene personal  
Control de l'estrès  
Minimitzar l'ús de dispositius mòbils  
Comunicació positiva*

3. En què tens facilitat?

*Escull 3-5 aptituds:*

*Empatia  
Creativitat  
Lideratge  
Resiliència  
Disciplina  
Iniciativa  
Seguretat  
Persuasió  
Flexibilitat  
Gestió emocional  
Honestedat  
Adaptació*

4. Com afrontes els reptes?

*Escull 3-5 actituds:*

*Treball d'equip  
Adaptabilitat  
Gestió del temps  
Amb compromís  
Capacitat analítica  
Resolució de problemes  
Perseverança  
Control de l'estrès  
Comunicació  
Amb iniciativa*

6. Quins temes segueixes a les xarxes socials?

7. Quines són les professions relacionades amb els temes que t'interessen a les xarxes?