

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

ACTIVIDADE 1 " ¿COMO ME VEXO?"

1.- INTERESES VITAIS

¿Que é o que máis che interesa na vida? (Subliña aquelas cousas que coidas son importantes para ti)

- *Diñeiro*
- *Fama e Prestixio*
- *Seguridade (ter un traballo seguro, vivir desafogada e comodamente)*
- *Independencia*
- *Creatividade: facer cousas por un mesmo, buscar situacións novas*
- *Altruísmo, solidariedade e traballo por os demais*
- *Relacións persoais: ter amigos, ser querido e aceptado por os demais*
- *Calidade de vida : poder educarme, adquiride cultura*
- *Relixiosidade*
- *Outros :*

2.- Cales son os teus GUSTOS

Gústame..... (subliña aquilo que che defina mellor)

Relacionarme con pouca xente	Relacionarme con moita xente
Orde : saber sempre o que teño que facer	Anarquía: improvisar, tomar as cousas como veñen, sen facer plan
Actividade : facer moitas cousas, participar	Pasividade: observar, reflexionar
Medio Ambiente Rural : vivir en contacto coa natureza	Medio Ambiente Urbano: vivir na cidade
Xeralmente sigo a moda e acostumo seguir a corrente	Paso da moda, non me importa moito o que fagan os demais

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

3.- RASGOS DE PERSONALIDADE

¿Recoñéceste nalgunha destas formas de ser?

(Nestas dúas columnas atoparás diversas formas de ser que son opostas, de cada dúas que estean na mesma fila, debes elixir unha, subliñándoa

Introvertido, non acostumo a contarlle a outros o que me pasa, nin as miñas cousas	Extravertido, gústame comentar cos demais as miñas cousas
Dependente	Independente
Tímido	Decidido
Tranquilo	Nervioso
Responsable	Irresponsable
Xuicioso, penso ben as cousas antes de facelas	Irreflexivo
Acomodaticio, trato de conformarme co que me din	Crítico, non me conformo e analizo o que me din
Imaxinativo, busco cousas e situacións novas	Normativo, adáptome o que hai
Activo	Pasivo
Forte	Débil
Seguro	Inseguro
Sociable	Insociable
Confiado	Desconfiado
Impositivo, impoño o meu punto de vista	Democrático, acepto o punto de vista da maioría
Afable, enfadome pouco	Irascible, enfádome con facilidade
Vitalista, entusiásmome facilmente con cousas e proxectos	Escéptico, hai poucas cousas que me entusiasmen

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

4.- Que AFICIÓNS tes

Que "hobbies" practicas durante o teu tempo libre (subliña o que fas)

- Actividades ecolóxicas
- Deportivas
- Recreativas
- Manualidades e Tecnoloxía
- Actividades musicais
- Artísticas (pintura, debuxo, escultura, baile)
- Coleccionistas (selos, minerais, postais)
- Sociais (reunirme con amigos para falar, divertirme, facer cousas)
- Estudo de
- Lectura
- Outras:.....

5.- PENSO QUE SIRVO PARA

(Subliña aquelas cousas para as que pensas que esteas máis capacitado)

Mandar	Crear	Traballo intelectual
Investigar	Organizar	Negociar
Obedecer	As relacións sociais	Deseñar
Pensar	Estudar	Resolver problemas complexos
Dirixir	Traballo manual	Realizar tarefas sinxelas
Falar en público	Axudar os demais	

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

Agora que xa sabes algo máis de ti, vas intentar facer unha descrición de cómo es ti. É dicir, vas dar forma definitiva ó teu AUTORRETRATO. Para isto bota unha ollada o que acabas de subliñar e completa con varias frases o que se inicia a continuación.

En definitiva, podería dicir de min que son UNHA PERSOA QUE

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

ACTIVIDADE 2 " ¿COMO ME VEN OS DEMAIS?

Esta actividade vai desenvolverse mediante o traballo en pequeno grupo , formado por 4/5 alumnos .

Trátase de definir de forma clara , concisa e valente aos compañeiros do teu grupo.

Por quenda , cada un dos participantes no grupo será descrito polos demais , de acordo coa imaxe que cada cal teña de ese compañeiro.

Toma nota neste espacio de aquelas cousas que digan os teus compañeiros de ti e che resulten máis interesantes , incluso se non te agradan.

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

ACTIVIDADE 3 "¿CALES SON OS TEUS VALORES?"

Os valores poden avaliarse e ver na proporción na que están presentes no noso comportamento xeral . Co obxectivo de que podas facerte unha idea dos teus propios valores , imos ver varios grupos de valores de traballo *que debes examinar*.

O xeito de cubrir o cuestionario é moi sinxelo : a dereita de cada valor hai unha *escala graduada* na que podes marcar a *importancia* que ti lle concedes . Os números van do 1 (case ningunha importancia) ó 6 (moita importancia). Canto maior sexa o numero elixido maior será a importancia que lle das.

Cando remates o cuestionario *describe* as características da túa ocupación futura no recadro , collendo os valores nos que puntuaches máis alto e escribindo frases con sentido. Por exemplo : "O meu traballo deberá ser creativo , quero ser admirado , popular e recoñecido , prefiro traballar en condicións competitivas"

¡¡SÉ SINCERO CONTIGO MESMO!!

VALORES DE TRABALLO

Algúns valores poden resultarche parecidos , pero ten un matiz diferenciador. Puntúaos todos

AUTOREALIZACIÓN (desexo que o meu traballo permita desenvolver ...)	1	2	3	4	5	6
<i>A creatividade</i>						
<i>O emprego dos meus recursos persoais</i>						
<i>A perseveranza</i>						
<i>A participación activa</i>						
<i>O descubrimento das cousas</i>						
<i>O coñecemento do que eu son capaz de facer</i>						

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

STATUS (a través do meu traballo quero conseguir ...)	1	2	3	4	5	6
<i>Ser admirado , popular e recoñecido</i>						
<i>Ocupar un posto elevado</i>						
<i>Ser influínte</i>						
<i>Ter unha reputación elevada como profesional</i>						

AMBIENTE (as condicións de traballo que eu máis.valoro son as que me permiten .)	1	2	3	4	5	6
<i>Ser comprendido e aceptado polos outros</i>						
<i>Estar nun ambiente organizado e agradable</i>						

RISCO (que deixo que me esixa o meu traballo)	1	2	3	4	5	6
<i>Superar dificultades</i>						
<i>Facer fronte a situacións imprevistas, descoñecidos ou perigosas</i>						

LIBERDADE (no meu traballo busco)	1	2	3	4	5	6
<i>Independencia , non depender de ninguén</i>						
<i>Autodeterminación , poder decidir por mi mesmo</i>						
<i>Diferenciación respecto ós demais</i>						
<i>Liberdade de acción , non ter normas ríxidas</i>						
<i>Individualismo , traballar só</i>						

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

***O que eu quero conseguir no futuro co meu traballo
podería describirse así :***

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

ACTIVIDADE 4 "O MEU MUNDO"

É un feito facilmente constatable que cando dependemos da nosa familia, as decisións que tomemos dependen tamén da situación familiar que nos toca vivir .

A túa situación familiar condiciona a túa elección en maior ou menor medida .

Reflexiona sobre :

- Situación da túa familia : número de membros , persoas que traballan fóra da casa , ingresos , gastos , preferencias dos teus pais (queren que sigas estudando, queren que busques traballo, estais de acordo na elección dos estudos, non estais de acordo ...). ¿Tes algún tipo de beca?. ¿Tes que facer algún traballo durante o curso para axudar a túa familia?.
- Posibilidades da túa localidade : ¿Coñeces o tipo de estudos que podes facer nela (Bacharelato, ciclos formativos)?. ¿Está ben comunicada con outras localidades onde podes estudar o que ti queres?. ¿Terás que vivir fóra?.

SUXERENCIAS DE ACTIVIDADES

- Escribe un listado cos aspectos positivos e negativos da túa situación familiar cara a tomar unha decisión sobre o teu futuro académico e/ou profesional tendo en conta as posibilidades/limitacións da túa localidade.

POSITIVOS	NEGATIVOS
1	1
2	2
3	3
4	4

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal

ACTIVIDADE 5 "SOÑA UN POUCO E CÓRTACHE UN TRAXE Á MEDIDA"

Cada un de nos desexaríamos que o noso traballo se desenvolvera nun ambiente e nunhas condicións moi concretas .

- ¿Gustaríache traballar no mar?
- ¿Prefires traballar só ou en equipo?
- ¿Facendo o mesmo cada ano?
- ¿Cerca ou lonxe da túa localidade?

Imos intentar agora imaxinar unha xornada laboral no futuro. Pretendemos describir e especificar o máis posible a idea que temos do noso traballo futuro , sen esquecer o que non nos gustaría que fora. Emprega a túa imaxinación pero non deixes de referirte a aqueles aspectos que consideras cotiás e importantes dentro dunha xornada laboral.

É 24 de Novembro do ano 2031 , o despertador sona ; son as horas :

PROGRAMA "TEÑO QUE DECIDIRME"

A miña situación persoal