

## QUI SÓC?

La majoria de les persones que busquem feina no trobem la que hem somiat perquè no ens coneixem a nosaltres mateixos, i no perquè desconeguem el mercat laboral, segons Dick Bolles, autor de *¿De qué color es su paracaídas?*, una guia professional líder en vendes des de fa 40 anys.<sup>1</sup> Normalment, les feines dels nostres somnis les creem, no les trobem; per tant, no se sol aconseguir pels mitjans tradicionals que estem acostumats a fer servir. I el primer pas i més important és saber qui soc (conèixer-se bé) a un mateix.

Els moments de crisi —com pot ser el fet de perdre una feina o el fracàs d'un negoci— normalment són situacions que ens porten a reflexionar seriosament sobre nosaltres mateixos i el que volem aconseguir professionalment, però aquesta introspecció també és necessària si volem fer un canvi de feina o prosperar en la que ja tenim.

En aquest mòdul descobriràs el que et fa únic, cosa que no significa crear un nou jo, renovar-se i renegar d'allò que eres. Això és: **ser un mateix, analitzar els nostres punts forts i les nostres debilitats i convertir les nostres fortaleces espontànies en noves oportunitats.**

Encara més, el fet de reflexionar profundament sobre «qui sóc» t'ajudarà a evitar el desgast i la desil·lusió que es genera a l'hora de buscar feina. Si ens sentim realitzats o realitzades, tindrem més capacitat per a ajudar-nos a nosaltres mateixos i també per a ajudar els altres.

## El món després de la feina

La primera activitat que proposem ens ajudarà a situar-nos en quin moment ens trobem i, d'una manera gràfica, ens guiarà per a aconseguir un mapa de la situació. És la següent:

---

<sup>1</sup> Bolles, Richard N. *¿De qué color es su paracaídas?* Barcelona: Gestión 2000, 2004.

## Tècnica de la roda de la vida

Com a persones tenim una mena de trets o àrees d'interès amplis que ens defineixen com a éssers humans. Et demanem que escriguis quines són les teves àrees d'interès a la vida.

.....

.....

.....

.....

Segurament moltes es poden agrupar en aquests grups d'interès: forma física/salut, desenvolupament professional, riquesa/diners, creixement personal/espiritual, diversió/oci, amor, amics/família, entorn físic/llar, creativitat/expressió personal i estil de vida/possessions. Si hi ha algun dels teus interessos que no es pot agrupar en aquests grups et recomanem que el tinguis també en compte per a continuar l'exercici.

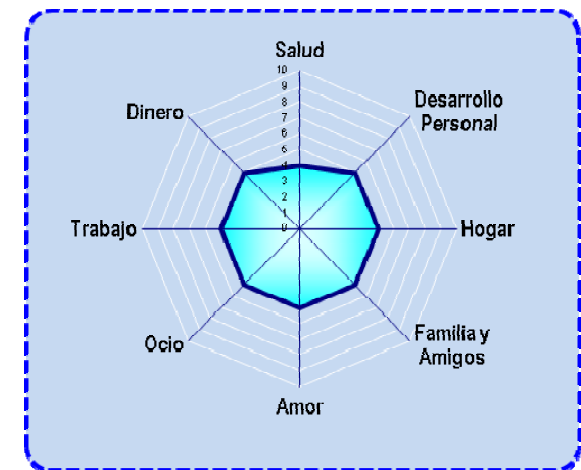
### Activitat 1. On som?



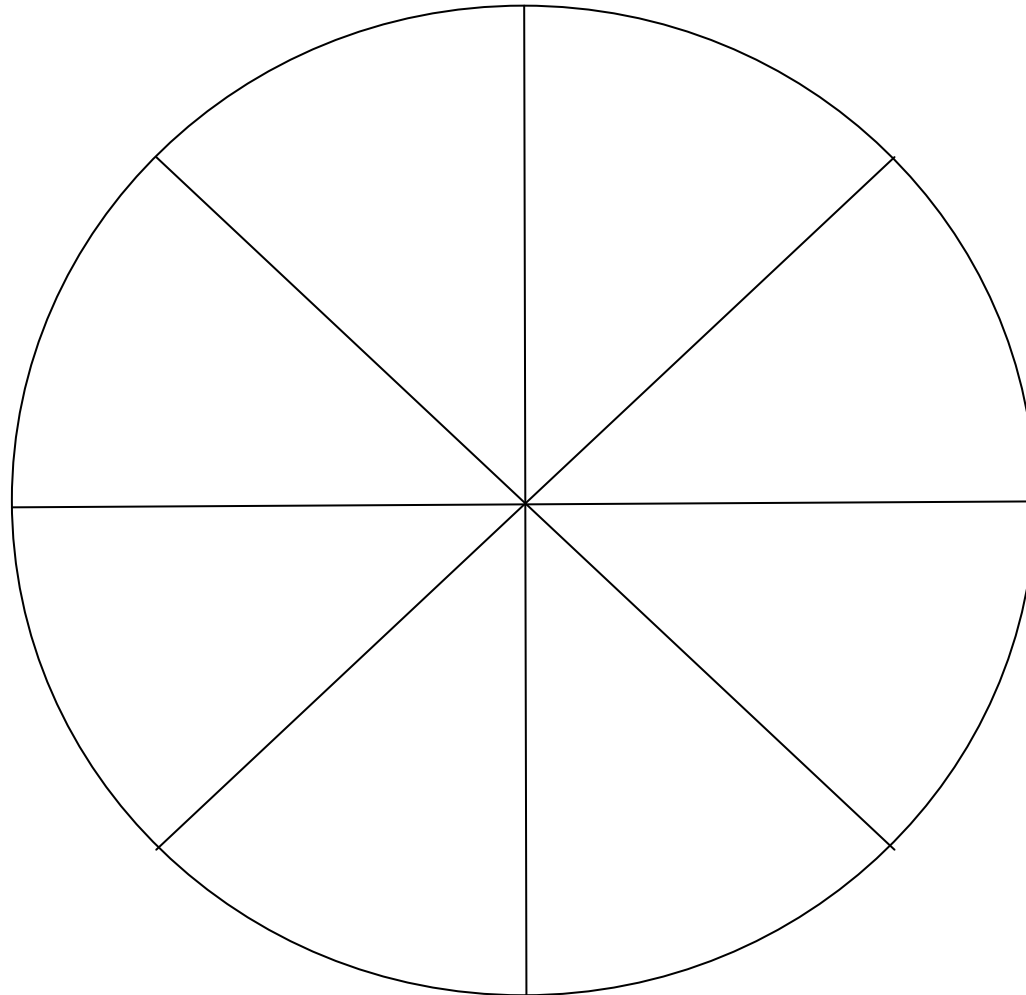
Fes l'exercici de la *roda de la vida*:

- **Tria vuit dels temes anteriors (o combina'ls amb els teus propis temes/àrees d'interès). Et recomanem que siguin els més significatius per a tu.**
- **En una roda com la següent, indica el teu nivell de satisfacció amb les categories que has triat. En aquest sentit, fes una marca en els radis del segment. El centre de la roda indica «gens satisfet» i el perímetre, «totalment satisfet».**
- **En acabat, uneix les marques i pinta l'àrea central.**

Un cercle totalment pintat indicaria que estàs totalment satisfet en tots els aspectes de la vida, mentre que un cercle parcialment ombrejat indicaria que hi ha aspectes que necessiten més atenció.



### Tècnica Roda de la Vida



## Activitat 2. On t'agradaria arribar i què tens?

Et proposem que complementis l'activitat 1 pintant d'un color diferent l'àrea que falta per a arribar on t'agradaria ser en cada segment. \*

\*Recorda que no tothom dona prioritat a les mateixes coses: un 50% en el segment de riquesa/diners pot ser adequat per a una persona i inacceptable per a una altra.

Segurament et deus preguntar per a què serveixen aquests exercicis si el que vols aconseguir es trobar feina, canviar-la o millorar-la, però és necessari que un es conegui a si mateix, i aquests i altres exercicis que faràs més endavant et donaran pistes sobre els temes en els quals encaixen els teus interessos primordials, per a portar-los a terme en la teva futura ocupació. Al mateix temps, ens recorden altres dimensions de la vida que poden ser tan importants com la feina, o més.

**«Si fas el que sempre has fet, aconseguiràs els que sempre has aconseguit.» (Tony Robbins)**

## Com cal respondre a la pregunta «Qui sóc?»

Una vegada ja saps quin lloc ocupen els teus interessos en l'actualitat, pot passar que trobis una mica de desequilibri entre qui ets i on vols arribar, però no et preocupis, per això ets aquí!

Et demanem que facis un exercici de reflexió, perquè tu ets qui pot descriure qui ets, només tu! I necessitem que et comprometis a ser molt sincer o sincera per a poder fer una bona feina i aconseguir els teus propòsits; no diem que sigui fàcil, però nosaltres t'acompanyarem.

Hi ha moltes coses que has aconseguit a la teva vida de les quals et deus sentir orgullós o orgullosa; d'altres directament no t'agraden, però ja no les pots canviar, i encara hi ha altres coses en les quals pots incidir directament però et generen por i inseguretats. La finalitat d'aquestes activitats és tenir clar **qui ets** i **què vols aconseguir**, perquè si no ho tens clar difícilment podràs enfocar el teu objectiu.

En aquesta unitat t'endinsaràs en els teus principis com a individu, cosa que és necessària per a extreure tot el teu potencial a l'hora de buscar feina. Ara passarem a l'acció!

### Activitat 3. Quin és el teu objectiu?

Describeu-te en una frase (o com a màxim en dues).

.....  
.....

Ha estat fàcil? I sigues sincer o sincera, t'emociona el que has escrit?

Si et vols diferenciar dels altres seria interessant que descobrissis **el teu perquè**. És una part fonamental per a explicar **què et fa diferent i què pots aportar**, ja sigui en una feina nova, al teu client potencial o a la societat en si mateixa, però sobretot t'ajudarà a connectar ràpidament a l'hora de fer relacions professionals i ser diferent i que et recordin, i sabies una cosa?... la gran majoria no ho fem!

Imagina't que et pregunto: «A què et dediques?». I tu dius: «Sóc informàtic/a, fotògraf/a, mestre/a...», el que sigui. La resposta aporta informació rellevant, ja que em permet saber què has estudiat, però és massa neutra i no transmet res, deixa indiferent i... quants hi ha que han estudiat el mateix que tu?

**En canvi, si en comptes de preguntar-te a què et dediques et preguntés «Per què et dediques a això?», fixa't com canvia la cosa:**

Sóc informàtic/a perquè m'agrada construir un món millor amb les noves tecnologies.

Sóc fotògraf/a perquè adoro immortalitzar l'ara i guardar-lo per al record.

Sóc mestre/a perquè m'encanta educar els ciutadans del futur.

T'adones de la diferència entre la primera resposta i la segona? La primera segurament no t'ha calat, mentre que la segona sí. En una frase has explicat què fas i quina és la teva filosofia.

***El teu perquè és l'objectiu que vols aconseguir i si l'identifiques i l'expliques connectaràs de manera més ràpida amb un possible entrevistador, atès que és emocional.***

Tens clar quin és el teu perquè? Què aportaràs a qualsevol persona (sigui seleccionador o no) que treballi amb tu?

**Els teus talents haurien d'estar relacionats amb el teu «PERQUÈ».**

A vegades, decidim dedicar-nos a una professió basant-nos en les expectatives dels altres. La família, els companys, els professors ens inciten a prendre decisions basades en la seguretat, l'estabilitat, la respectabilitat, el salari i altres factors. Tots hem sentit frases com «Arquitectura té molta sortida, el món de la construcció mou muntanyes! I segur que tens la vida solucionada...» (que els ho diguin ara als arquitectes actuals, que s'han de «reinventar»). Això ho podem veure amb articles com [aquest](#), en què el que es pretén és una feina estable i no s'ha parat a pensar que la concepció de treball d'uns anys enrere ha canviat.

El problema és quan les expectatives dels altres s'adopten com a pròpies, atès que la «desitjabilitat social» pot ser que desvii la nostra direcció interna. Però què passa si les expectatives dels altres no són les adequades per a tu?

### Activitat 4. Aficions/motivacions de quan eres petit

Pensa en un moment anterior a vint anys:

**Què t'encantava fer?**

- Quines activitats —jocs, aficions, esports, activitats fora de l'escola, assignatures— t'agradaven? Recorda les teves inclinacions naturals i lliures de coacció.
- Pensa en aquella cosa que et mantenia absort durant hores i que et feia ignorar la resta del món. Amb quines tasques volava el temps?

Anota els teus pensaments en les següents línies.

Què t'encantava fer abans de tenir vint anys?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«El teu temps és limitat, de manera que no el desaprofitis vivint la vida d'un altre.» (Steve Jobs)

## Dóna prioritat als teus interessos!

Encara continues gaudint d'aquestes activitats o d'altres de semblants? Continuen formant part de la teva roda de la vida? O, per contra, has deixat de banda aquestes activitats per a «preparar-te» per a la vida adulta, més responsable?

**Saps quines són les teves passions?** Quina cosa vols compartir amb el món que, a més, et fa sentir amb plenitud i positivisme?

**Resumeix aquest missatge com si es tractés de la teva targeta de presentació!** (curt i amb claredat), escriu el teu PERQUÈ!

Per a entendre-ho amb més profunditat et proposem que vegis la xerrada de [Simon Sinek](#) en les conferències TED. No et perdís un autèntic visionari, t'adonaràs de la diferència que hi ha entre la gent que té un perquè i la que no. **I treballarem en el teu perquè. De segur que voldràs tenir-lo!**

Què t'ha semblat el vídeo? Havies pensat alguna vegada en aquest concepte?





## Múltiples rols

Una vegada hem reflexionat sobre la teva infància, els teus interessos, el teu estat actual i quin és el teu perquè, et demano que pensis com et podries definir per a progressar en la teva vida professional.

Dick Bolles<sup>1</sup> va crear una metodologia per a respondre la pregunta «qui sóc?». I com ja s'ha comentat abans, només tu pots respondre aquesta pregunta.

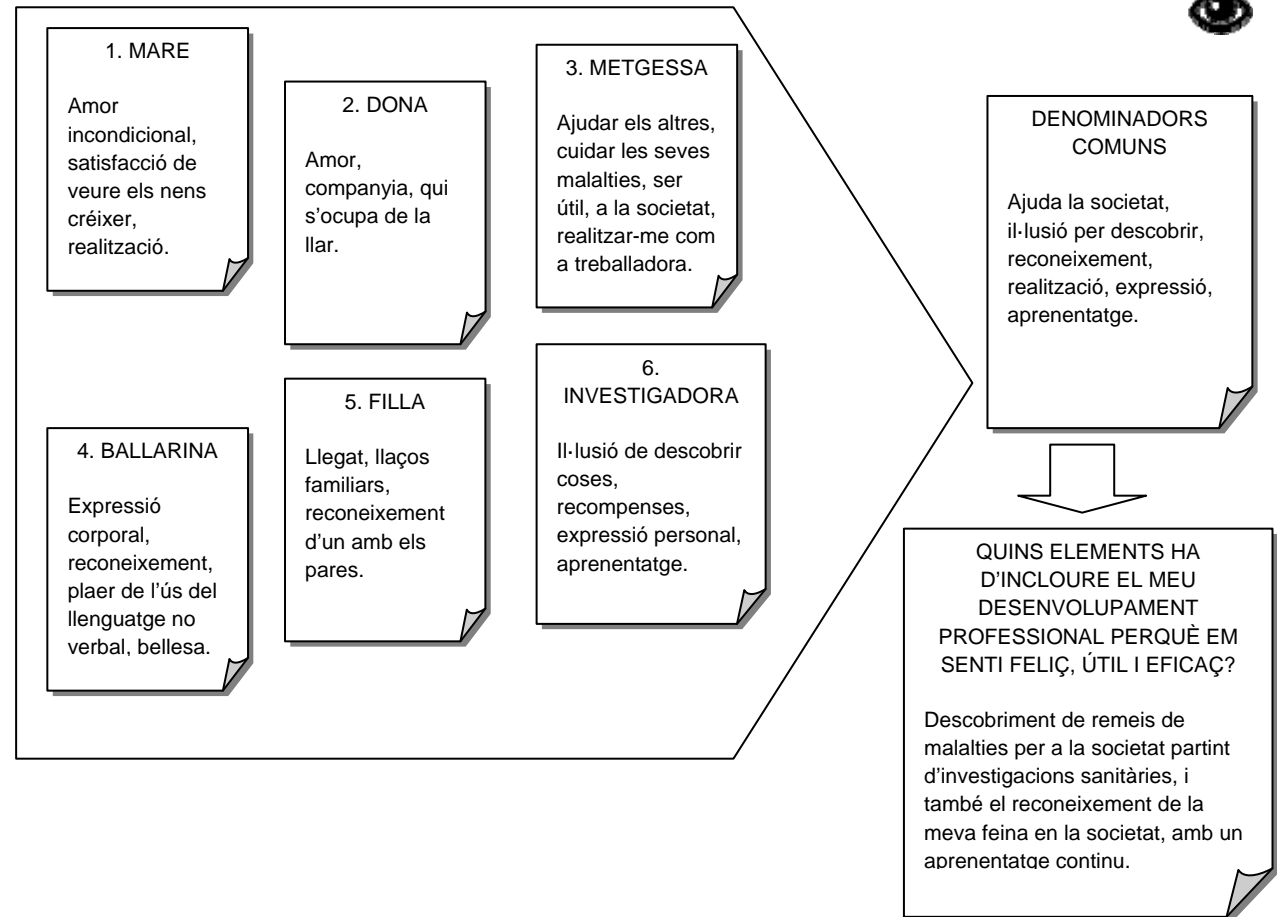
### Activitat 6. Rols

Et demanem que t'aturis a pensar amb quins rols actues al llarg d'una setmana:

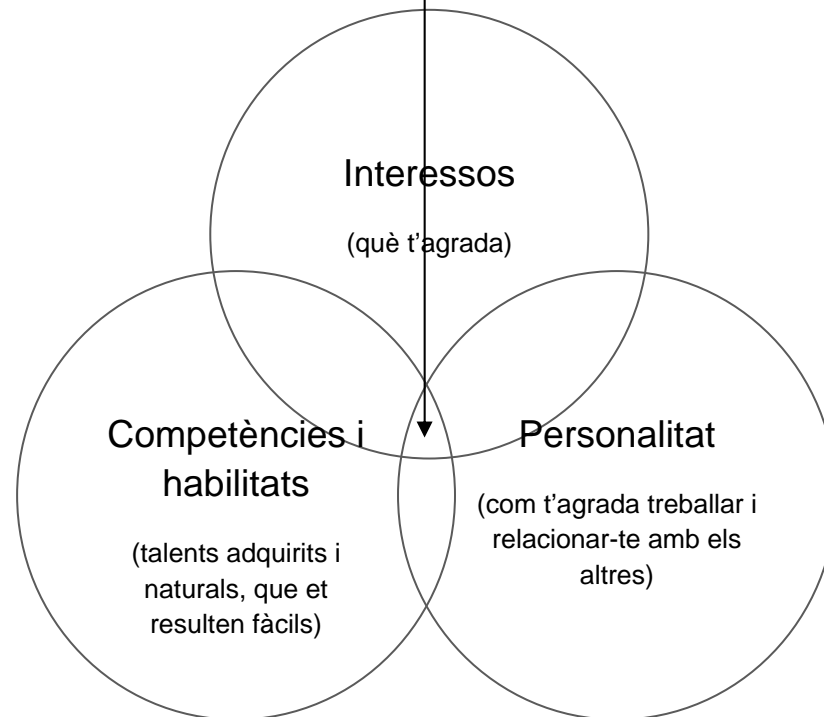
Agafa entre cinc i deu fulls i escriu a la part superior de cadascun el text: «**QUI SÓC?**». **Després escriu una resposta a la pregunta en cada full. Quan acabis, torna al principi i amplia el que has escrit amb: 1. Per què has dit això? 2. Que t'ha agradat d'aquest rol?**

Una vegada hakis fet aquests passos, revisa i organitza els fulls per ordre de prioritat, de més a menys segons la identitat que consideris més important. (Primer la més rellevant i després la que ho és menys.)

Finalment, revisa els deu fulls una vegada estiguin ordenats i llegeix el que t'agrada. Comprova si les deu respostes **tenen coses en comú**; si és així, anota els punts comuns en un full nou.



«ZONA ÒPTIMA» PROFESSIONAL<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Kathy Kolbe proposa un quart factor: voluntat (conat). Moltes organitzacions fan servir l'índex Kolbe per les seves seleccions de personal.

## Descobriments dels teus interessos<sup>3</sup>

Aquesta tècnica ajuda a definir i a descobrir aquests factors i et servirà per a ampliar-ne la perspectiva: permet veure noves possibilitats i la satisfacció amb la teva situació professional i personal, relativitzant-ho fora de la teva primera persona, per a tenir idees creatives i adquirir sentit i saviesa.

### Activitat 7. Línia de la vida<sup>4</sup>



#### a) Anota els teus moments alts i baixos.

Recorda situacions que indiquin moments alts i baixos de la teva vida i anota'ls en una línia temporal des del moment en què tinguis records. L'eix vertical presenta l'entusiasme, el plaer, mentre que l'eix horitzontal ha de ser el del temps.

Els moments alts i els moments baixos són:

- Les situacions importants de la teva vida personal i professional, bones o dolentes. Aquestes situacions poden estar relacionades amb la feina, la vida social, l'amor, les aficions, els estudis o altres àrees.
- Fites o moments que records clarament i que estan relacionats amb emocions fortes.
- Canvis en la carrera professional, tant positius com negatius.

Anota les situacions en la teva línia de vida amb un punt i una breu descripció. Per exemple: «Casament amb l'Anna» o «Feina a Mango».

Comença d'esquerra a dreta en el moment àlgid o baix més antic que records; després avança cap al present. Quan tinguis entre quinze o vint esdeveniments, dibuixa una línia per a connectar els punts.

Línia de la vida de (el teu nom)

- Entusiasme/ Plaer +

..... Temps

<sup>3</sup> Treballem: interessos (què t'agrada?).  
<sup>4</sup> Treballem: interessos (què t'agrada?).

## Activitat 8. Esdeveniments de la meva línia de la vida<sup>5</sup>

### b) Descriu les situacions.

Descriu cada esdeveniment en una o dues frases. L'objectiu és que capturis alguns dels principals factors generadors de satisfacció professional: interessos, habilitats/competències i valors.

Et donem algunes pautes:

- **Empra la paraula acció com *dissenyar, dirigir o crear*. Descriu l'acció, no et quedis només amb dues paraules.** Per exemple, si vas participar en un concurs de dibuix a l'escola i vas guanyar, apunta-hi: «Vaig assajar i dibuixar un dibuix en un concurs de l'escola i, per una votació anònima, vaig guanyar i vaig rebre un premi i l'aplaudiment de la meua classe», en comptes de: «Vaig guanyar un premi per un dibuix».

Seria convenient incloure-hi una nota sobre el context d'actuació, has d'anotar el lloc i la temàtica de l'esdeveniment. En l'exemple anterior seria: «Concurs de l'escola».

Els esdeveniments de la meua línia de la vida.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

<sup>5</sup> Treballem: interessos (què t'agrada?).





## Activitat 10. Identifica les teves competències/habilitats<sup>7</sup>

### d) Identifica les teves competències/habilitats.

Torna a la llista d'esdeveniments extrets de la teva línia de la vida, encercla els moments àlgids i després identifica en la llista següent activitats que hagi portat a terme en els teus moments alts. Selecciona les que més s'assemblin i, tot seguit, suma les marques realitzades en cada columna.

COMENÇA A POSAR MARQUES AQUÍ

Feina de comptabilitat	Anunciar	Analitzar	Creatiu	Assistir/organitzar un esdeveniment	Debatre
Auditar	Creativitat artística	Realitzar una recerca independent	Interessat en noves tecnologies	Pertànyer a un club social	Emprendre
Processament de dades	Conceptualitzar	Desenvolupar preguntes	Gust per les matemàtiques	Cuidar nens o gent gran	Dirigir persones
Calcular	Crear art o publicacions	Diagnosticar	Treball en equip	Coordinar	Negociar
Fer inventari	Desenvolupar idees	Participar en un concurs o fira científica	Ensenyar TIC	Assessorar	Participar en una campanya política
Gestionar oficina	Dissenyar edificis o mobles	Investigar	Dissenyar software	Empatitzar	Persuadir/influenciar
Controlar maquinària	Escenificar, actuar	Feina de laboratori	Gestionar documentació	Presentar	Promocionar
Programar ordinador	Editar	Llegir publicacions tècniques o científiques	Comunicació	Entrevistar	Dirigir un negoci propi
Comprar	Tocar música o ballar	Resoldre problemes tècnics o científics	Realitzar curs de gestió del temps	Fer amics	Vendre
Registrar/transcriure	Realitzar curs de belles arts	Estudiar una matèria especialitzada	Interaccionar amb xarxes socials	Participar en un servei religiós / ONG	Parlar en públic
Feina de secretariat	Fer fotos	Realitzar un curs de ciència	Capacitat analítica	Ensenyar, instruir	Supervisar/dirigir altres persones
Realitzar curs de negocis	Escriure/publicar	Escriure o editar un article tècnic	Disseny digital	Treballar com a voluntari o voluntària	Fer cursos d'administració

SUMA LES MARQUES DE CADA COLUMNA

<sup>7</sup> Competències i habilitats (talents adquirits i naturals; que et resulten fàcils).

**e) Activitats principals i activitats preferides.**

Enumera en ordre de prioritats deu activitats principals de les que has seleccionat en el quadre anterior.

Identifica cinc activitats preferides (no cal que les hagi seleccionat).

e) Deu activitats principals

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Cinc activitats preferides

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Què puc i vull fer?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

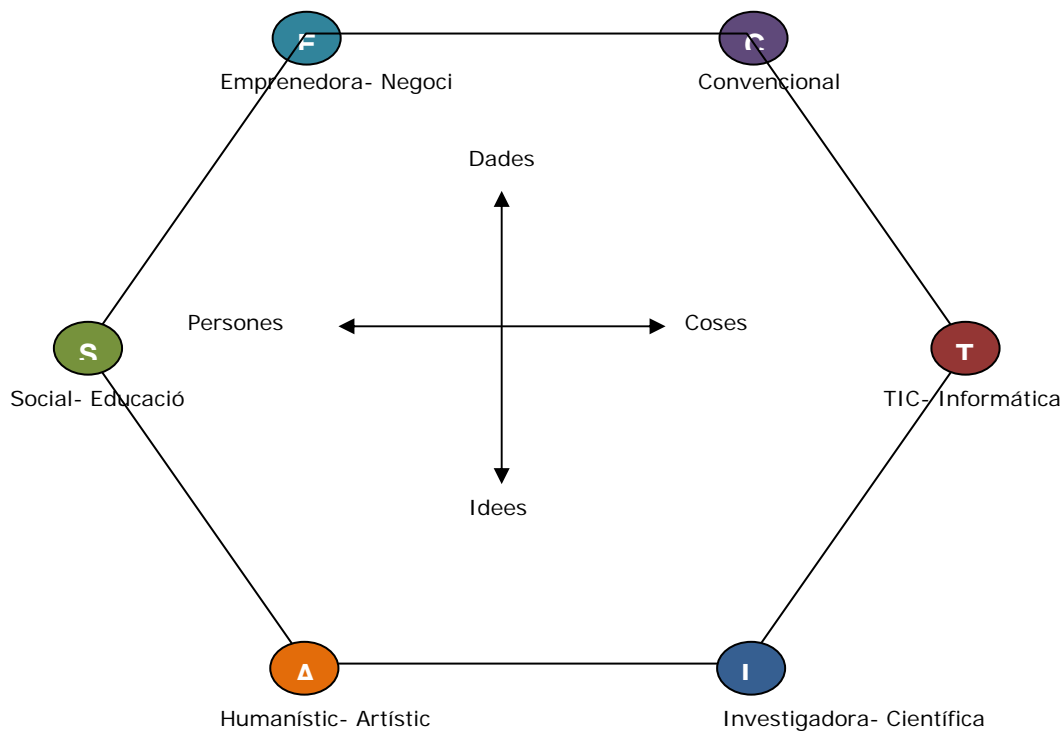
**f) Defineix què pots i vols fer.**

Identifica en les llistes anteriors cinc activitats que t'entusiasmin i puguis fer a la feina.



## Personalitat i entorn<sup>8</sup>

Aquest apartat el basarem en un conegut mètode d'assessoria i avaluació professional<sup>9</sup> que ve a dir que els interessos vocacionals són una expressió de la personalitat, cosa que també implica l'entorn de feina.



<b>Social-Educació</b>	Prefereix treballar amb persones a les que pot informar, educar, ajudar o curar. Tenen habilitats interpersonals o educatives. Tendeix a evitar les activitats pròpies de situacions o professions a l'aire lliure.
<b>Humanístic-Artístic</b>	Prefereix manipular matèries físiques o intangibles per crear productes o formes d'art. Tenen habilitats artístiques, lingüística o musicals. Tendeixen a evitar les activitats estructurades a les professions convencionals.
<b>Investigadora - Científic</b>	Prefereix investigar fenòmens, físics, biològics o culturals. Te habilitats científiques o matemàtiques. Tendeixen a evitar les activitats pròpies de situacions o professions empresarials.
<b>Emprenedora- Negoci</b>	Prefereix influir o dirigir a altres persones amb el fi de obtenir objectius, organitzatius i obtenir guany econòmiques. Tenen habilitats de lideratge o persuasió. Sol evitar les situacions o professions que requereixen investigació.
<b>Convencional</b>	Prefereix organitzar o processar dades en situacions estructurades. Tenen habilitats administratives informàtiques. Tendeix a evitar les situacions o professions ambigües, llibres o no estructurades.
<b>TIC- Informàtic</b>	Prefereix treballar en noves tecnologies, i dominen el idioma de la era digital. Són professionals experts en la gestió de les noves tecnologies, però també són capaços de entendre les necessitats dels altres. Tendeix a evitar les activitats al aire lliure i treballar en animals i activitats més manuals.

<sup>8</sup> Personalitat (com t'agrada treballar i relacionar-te amb la resta).

<sup>9</sup> John Holland. La elección vocacional: teoría de las carreras. México: Editorial Trillas, 1975.

## Activitat 11. Descobreix la teva tendència de personalitat més destacada



INDICA-HI LA SUMA DE CADA COLUMNA



Revisa la taula de competències/habilitats.

Mira a quina de les columnes d'activitat has donat més puntuació. Per exemple, si el color que has seleccionat més vegades és el blau, la tendència de la teva personalitat més destacada és la investigadora.

Ocupacions per tipus de personalitat:

<b>Social- Educació</b>	Psicòleg clínic, logopeda, infermer, orientador, professor, etc.	
<b>Humanístic- Artístic</b>	Actor, compositor, músic, dissenyador, decorador d'interiors, ballarí, etc.	
<b>Investigadora- Científic</b>	Geòleg, químic, físic, ajudant de laboratori, tècnic mèdic, biòleg, etc.	
<b>Emprenedora- Negoci</b>	Empresari, executiu, comercial, agent de viatges, director, comprador, etc.	
<b>Convencional</b>	Banquer, comptable, secretari, programador informàtic, analista financer, assessor fiscal, etc.	
<b>Informàtic- TIC</b>	Arquitectura i desenvolupador de software, disseny digital, direcció de màrqueting TIC, direcció de comunicació TIC, educadors que ensenyen a les persones les TIC , etc.	

Aquest exercici ajuda tant en el coneixement del propi jo com en els entorns de feina en què ens movem, compostos principalment per altres persones.

Els entorns de feina també els podríem classificar en aquestes sis tendències. La satisfacció professional depèn, en gran manera, de la compatibilitat entre l'entorn de feina i la personalitat del treballador o treballadora.

**Qui ets condiciona el que fas!**

## Quin tipus de persona ets?

Et proposem un exercici senzill que considerem que és molt eficaç per al teu autodescobriment. El pots fer amb un amic, company, supervisor, pare o mare, soci, parella... que conegui la teva personalitat i el teu caràcter.

### Activitat 12. Quin tipus de persona eres?

10

**1. Fes còpies de la llista de qualitats següent. En una còpia, fes un cercle a les qualitats personals que millor et defineixen. Selecciona'n aproximadament unes dotze.**

**2. Descriu el significat que tenen per a tu les paraules seleccionades. Per exemple, per a *constant* pots escriure: «Sempre acabo el que em proposo».**

**3. Dóna una còpia de la llista de paraules a una persona que conegui bé la teva personalitat i el teu caràcter, i demana-li que seleccioni dotze paraules o més que consideri que et descriuen bé.**

«Intento descobrir com em veuen les altres persones. Podries seleccionar unes dotze paraules que segons el teu parer em descriguin bé?».

**4. Comenta amb aquesta persona per què ha seleccionat cada una de les paraules.**

«Has seleccionat *creatiu*. Per què penses que sóc creatiu?, com és manifesta en mi?, quina importància penses que té per a mi?», etc.

**5. Repeteix l'exercici amb tantes persones de confiança com puguis. Després, compara les similituds que hi ha entre les percepcions dels altres i com et veus tu mateix. Pot ser que descobreixis coses insospitades!**

<sup>10</sup> <http://www.checkster.com/>. Teoria dels 360°.

Acadèmic	Autoritari	Amb recursos	Desil·lusionat	Estimulant	Imaginatiu	Malhumorat	Perspicaç	Respectuós	Tendre
Adaptable	Autosuficient	Consciencios	Desorganitzat	Excepcional	Impacient	Marxós	Persuasiu	Responsable	Tímid
Afectuós	Aventurer	Confiat	Despectiu	Experimentat	Impassible	Marginat	Pesarós	Resolut	Tolerant
Afligit	Avergonyit	Confós	Desprietat	Expert	Impulsiu	Meditatiu	Pessimista	Ridícul	Treballador
Agrait	Bondadós	Conservador	Despreocupat	Extravertit	Incapaç	Metòdic	Pioner	Satisfet	Treballador en equip
Agressiu	Càlid	Constant	Diligent	Feliç	Indecís	Minucios	Poc sensible	Segur	Tradicional
Airat	Callat	Contingut	Dinàmic	Fiable	Independent	Modest	Positiu	Segur de si mateix	Trampós
Alegre	Calmat	Content	Diplomàtic	Ferm	Indiferent	Motivat	Pràctic	Senzill	Tranquil
Alleujat	Canviant	Cooperatiu	Disciplinat	Flegmàtic	Individualista	Mogut per objectius	Pragmàtic	Sensible	Transigent
Amable	Afectuós	Creatiu	Discret	Flexible	Indulgent	Molt nerviós	Previngut	Serè	Entremaliat
Amb amplitud de mires	Carismàtic	Creïble	Distant	Formal	Inestable	Molt sensible	Precis	Seriós	Trist
Ambició	Castigat	Crític	Divertit	Fràgil	Influent	Objectiu	Predictible	Servicial	Triomfador
Analític	Caut	Curós	Dominant	Franc	Enginyós	Obstinat	Proactiu	Simpàtic	Triomfant
Apassionat	Gelós	Culte	Efectiu	Fred	Innovador	Oportú	Protector	Sense ambició	Ufanós
Apesarat	Centrat	Erudit	Eficient	Frustrat	Inquiet	Ordenat	Puntual	Sincer	Únic
Apocat	Coherent	Curiós	Eloqüent	Fort	Inquisitiu	Organitzat	Racional	Sistemàtic	Valent
Aprensiu	Col·laborador	De confiança	Emotiu	Generós	Insensat	Orgullós	Ràpid	Brillant	Venjatiu
Arriscat	Moderat	Dèbil	Empàtic	Parlador	Insistent	Orientat a tasques	Reactiu	Sociable	Vergonyós
Assertiu	Compassiu	Decidit	Emprenedor	Hipòcrita	Intel·lectual	Orientat al client	Realista	Sofisticat	Versàtil
Astut	Competent	Dependent		Histèric	Introspectiu	Agosarat	Receptiu	Sorpès	Vigorós
Atent	Competitiu	Deprimit	Enèrgic	Honrat	Intuitiu	Pacient	Reflexiu	Susceptible	Visionari
Autocrític	Comprensiu	Derrotat	Enfadat	Hostil	Inusual	Penetrant	Relaxat	Talentós	
Avorrit	Compromès	Desafiador	Entusiasta	Humà	Lleial	Pensador abstracte	Rancorós	Temorós	
Esbojarrat	Amb iniciativa	Desconfiat	Escèptic	Humiliat	Lent	Pensador estratègic	Ressentit	Tenaç	
Espontani	Idealista	Madur	Perseverant	Resistent	Teòric	Amb molt de tacte	Desdenyós	Automotivat	
Vivaç	Amb els peus a terra	Descontent	Amb esperit comercial	Humorístic	Lògic	Perdut	Reservat	Tens	

## Per acabar, un plus en el teu autodescobriment

Els interessos constitueixen un recurs personal que et defineix com a persona. Hi ha un factor que no pots perdre mai de vista, és el que et farà únic o única.

Suposo que deus saber perfectament què significa l'acrònim DAFO. Es tracta d'una anàlisi de debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats de la teva persona que et permet veure en què ets bo o bona i en què no ho ets tant i, com a conseqüència d'això, en què t'hauràs de centrar a millorar per a avançar cap a l'èxit.

És important saber en quines matèries o habilitats un es considera dèbil, ja que **el fet de detectar allò en el que no som tan bons pot ser un aspecte que calgui treballar**, però saber en què ets excepcional també és necessari, i això només és possible trobar-ho si busques dins de les teves fortaleces i de les teves virtuts.

Per tant, et proposo que «t'oblidis» de les teves debilitats i les teves amenaces i et centris en les teves fortaleces (i oportunitats), perquè són aquestes les que et donaran la clau per a diferenciar-te de la resta: **són la teva essència!**

Allò que et fa diferent, allò en què ets excel·lent... Quin és aquest do especial que tens? L'has de trobar i potenciar al màxim. Normalment és una activitat que ens encanta, ens sentim molt bé quan la fem perquè en gaudim i, a més, hi tenim facilitat!

Marcus Buckingham és l'autor de [Now, discover your strengths](#) ('Descobreix les teves fortaleces') i és un gran partidari de potenciar aquestes fortaleces. Et donem l'enllaç a una ponència magistral de Marcus; segurament quan acabis de veure-la (si bé és una mica llarga) et replantejaràs moltes coses i t'obrirà els ulls a un nou món d'oportunitats, sobre quines són les teves fortaleces i com les has aplicat en la teva vida o com, sense adonar-te'n, te n'has anat oblidant...

Posa les teves fortaleces 1: [https://www.youtube.com/watch?v=HbkRFp7\\_QRE](https://www.youtube.com/watch?v=HbkRFp7_QRE)

Posa les teves fortaleces 2: <https://www.youtube.com/watch?v=mVqsHuPf0uQ>

Posa les teves fortalezes 3: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2UF3g7tXuo>

Posa les teves fortalezes 4: <https://www.youtube.com/watch?v=NX7amJ0UMsg>

Posa les teves fortalezes 5: <https://www.youtube.com/watch?v=mRUsXVGAniM>

«No és normal saber el que volem. És un èxit psicològic poc comú i difícil d'assolir.» (Abraham Maslow)