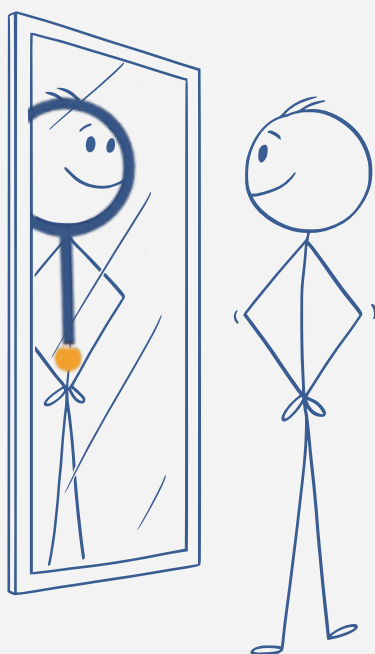


Competency Coach



Guia de sessions



Introducció

Benvingut/da al **Coaching de Competències** manual de facilitació del programa. Aquesta és una guia per als/les facilitadors/es que treballen amb joves en el desenvolupament de les seves competències amb l'objectiu d'incorporar-se al món laboral. S'ha desenvolupat com una manera que les persones joves explorin les seves competències, millorin les seves habilitats i facin un seguiment del seu desenvolupament. El programa està dissenyat per a joves amb poca o cap titulació o experiència professional, amb èmfasi en les competències i les habilitats transversals. L'avaluació i validació guiada de les competències individuals ofereix oportunitats per apoderar les persones cap a objectius més amplis i al creixement personal.

Context:

L'aplicació i el procés de validació es van dissenyar com a part d'un projecte de col·laboració europea, finançat pel programa Erasmus+. El projecte va reunir organitzacions juvenils, ONG i institucions acadèmiques de 4 països europeus. L'equip del projecte va treballar conjuntament per dissenyar, provar i perfeccionar els processos d'avaluació, desenvolupament i validació a través de l'aplicació Competent i les Activitats de Comprovació.

Coach de Competències:

Un/a facilitador/a Coach de Competències és algú que utilitza les seves habilitats, coneixements o experiència per guiar una persona jove. A través d'un programa d'aprenentatge i descoberta, inspira els/les joves a desenvolupar les seves pròpies competències per millorar les seves oportunitats d'ocupació i el seu desenvolupament personal.

El/la Coach de Competències és algú que té una connexió directa amb la persona jove. El/la coach pot ser un/a Educador/a, Treballador/a Juvenil, Professor/a, Treballador/a Social o un altre professional. El/la Coach de Competències hauria de tenir una relació de suport i orientació establerta amb la persona jove.

El rol del/de la Coach de Competències és el següent:

- Identificar joves per a la participació en el Procés de Coaching de Competències
- Preparar i facilitar les sessions tal com s'estableix en aquest manual
- Implicar la persona jove en un procés d'autoavaluació que li permeti comprendre millor la seva situació actual i concretar les competències en les quals centrar-se
- Proporcionar orientació sobre l'establiment d'objectius per permetre a la persona jove crear un pla d'aprenentatge individual

- Centrar-se en donar suport a la persona jove en el desenvolupament de les seves competències personals per millorar l'ocupabilitat, les perspectives educatives i la inclusió.
- Proporcionar recursos per implementar les sessions de Coaching de Competències.

Sessions i Activitats:

Hi ha set sessions amb activitats dins del manual. Aquestes sessions estan dissenyades per ser dirigides pel/per la Coach, amb sessions i activitats impartides tant en un entorn grupal com individual. Les sessions grupals estan dissenyades per ser fàcilment adaptades per la persona facilitadora, si cal, per satisfer les necessitats dels/les joves amb qui treballa individualment. Un/a Coach de Competències ha de guiar cada participant en el seguiment del seu propi camí dissenyat individualment. Cada sessió té un conjunt d'activitats estructurades i una eina pràctica que dóna suport als/les participants en la reflexió, el desenvolupament i la demostració de les seves competències. A continuació es presenta una breu descripció de les sessions i les eines acompanyants:

Sessió 1: Benvinguda al Camí Introdueix les competències i el rol del/de la coach, construint la cohesió grupal.
(Eina: Targetes de Competències)

Sessió 2: Explorant Com Vull Créixer Se centra en l'autoreflexió i la identificació de fortaleses i àrees de desenvolupament per seleccionar les competències prioritàries. (Eina: Questionari d'Autoavaluació)

Sessió 3: Mapejant les Meves Competències Els/les participants seleccionen competències i construeixen un perfil visual per fer un seguiment del progrés.
(Eina: Eina de Mapeig de Competències)

Sessió 4: Creant el Meu Camí Transforma la reflexió en acció mitjançant la creació d'un Pla d'Acció personal amb objectius SMART.
(Eina: Pla d'Acció)

Sessió 5: Tallers per Construir les Meves Competències Proporciona tallers modulars alineats amb les categories de competències basats en les necessitats dels/les participants. (Eina: Mòduls de taller)

Sessió 6: Sessions de Coaching per al Creixement Sessions individuals per revisar el progrés, identificar els propers passos i suggerir recursos per a activitats pràctiques.
(Eines: Marc de conversa de coaching i Llista de recursos)

Sessió 7: Presentació i Reconeixement de Competències Sessió final per a la validació i el reconeixement, on els/les participants demostren les competències i reben certificats.

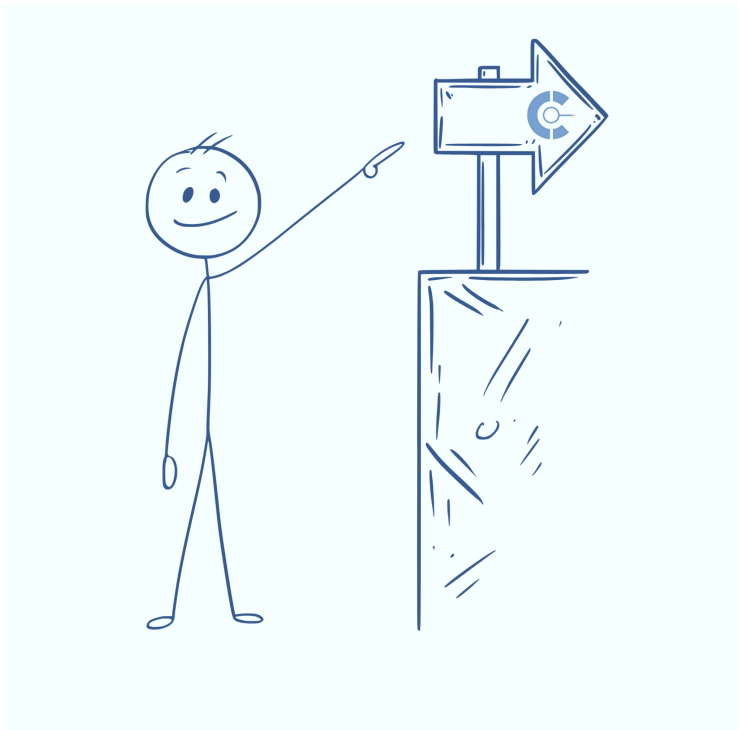
(Eines: Activitats de Comprovació, Aplicació Competent, Certificats)

Com Utilitzar aquest Manual:

- Aquest manual consta de 7 sessions separades, i cada sessió es considera una part integral del procés de desenvolupament de competències. Les sessions inclouen l'exploració de competències, oportunitats per al desenvolupament d'habilitats i la reflexió, així com la validació de competències per incloure-les en el seu CV.
- El programa està dissenyat per a joves amb poca o cap titulació, o experiència professional.
- Abans d'impartir les sessions, els/les facilitadors/es han de prendre's el temps per familiaritzar-se amb les sessions del programa i els recursos acompanyants.
- Les persones facilitadores han de reservar temps addicional al principi de cada sessió per a la preparació i al final per a l'avaluació i la pràctica reflexiva.
- S'espera que les persones participants utilitzin temps addicional fora de les sessions del programa per considerar com utilitzen i desenvolupen les seves habilitats de competència en la seva vida quotidiana.
- Cada sessió proporcionarà una llista de recursos necessaris per a la sessió del programa. Els recursos es poden trobar com a impressions dins del manual per a sessions específiques.

Sessió 1

Benvinguts al Viatge



Benvinguts al Viatge - Sessió 1

Preparació

Descripció de la sessió

La primera sessió de grup introdueix a les persones participants en un procés d'entrenament competencial. És possible que s'hagi parlat prèviament amb algunes d'elles sobre el procés. Tanmateix, aquesta sessió és clau per generar la motivació individual per avançar, fomentar la cohesió del grup i destacar la importància de les competències rellevants en el creixement personal i professional. En aquesta sessió, els i les participants es familiaritzen més amb una sèrie de competències clau per millorar la comprensió de la seva rellevància i construir una millor imatge dels propers passos del procés d'entrenament per competències.

Principals objectius i resultats

Al final d'aquesta sessió, els participants hauran de:

- Entendre què entenem per "competències personals" i per què són valuoses.
- Comprendre el paper de l'entrenador de competències en el seu viatge de desenvolupament.
- Començar a identificar competències en situacions del món real.
- Sentir-se compromès i connectat dins del grup i del procés de coaching.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Les següents preguntes d'autoreflexió estan dissenyades per augmentar la vostra comprensió de les idees clau de la sessió i la consciència del vostre estil de facilitació.

- Quina és la meua definició de "competències personals"?
- Per què és important ser conscient de les "competències personals" en la meua vida personal i professional? Com han afectat el meu propi desenvolupament?
- Quins són els meus punts forts com a formador-facilitador en la construcció de la cohesió del grup?

- Quins problemes podrien tenir els meus participants per entendre les activitats i els temes de discussió d'aquesta sessió? Com els puc ajudar?

Visió general de les activitats

Temps estimat	Activitat	Materials
20 minuts	Icebreaker: Connexions de competències	Targetes de competències impreses
25-30 minuts	Discussió d'escenaris del món real: per què són importants les competències	Escenaris impresos. Ús opcional de vídeos alternatius o casos pràctics
10-15 minuts	Entendre el coaching competencial	Mapa visual del viatge

Notes del formador-facilitador:

Benvinguts al Viatge - Sessió 1: *Icebreaker: Connexions de competències*

Hora: 20 minuts

Materials: Targetes de competències

Mètode:

- Cada participant rep una targeta d'una competència. Les 20 competències proporcionades són amb les quals interactuaran primer a l'aplicació Competent en una sessió posterior.
- Els i les participants fan parelles i comparteixen una experiència de la vida real que la qual es mostri la competència de la targeta de la seva parella. Pot ser alguna experiència que els hagi passat a ells/es, si es tracta d'una competència que senten que posseeixen. També, pot ser una experiència que hagi passat amb alguna persona coneguda.
- Després de 5-10 minuts, cada participant presenta a la seva parella, resumint el que han comentat prèviament.

Explicacions:

“Les competències són les habilitats i actituds que ens ajuden en el treball, l'aprenentatge i la vida quotidiana. En aquesta activitat, començareu a explorar-los a través d'exemples de la vida real.”

“Escolteu les idees de la vostra parella sobre la seva competència. Després de 5-10 minuts, presentarà la teva parella i resumirà el que ha compartit.”

“Veurem com apareixen diferents competències en situacions reals i per què són importants.”

Alternativa: Mitjançant les targetes de competències o la llista completa de competències, el grup pot jugar al bingo de competències. Cada participant rep un full de bingo amb un nombre reduït de competències i ha de trobar algú que les posseeixi cadascuna. També haurien d'anotar un breu exemple o explicació de com aquesta persona ho demostra en situacions de la vida real. Es pot utilitzar una sessió de comentaris per compartir aquesta informació.

Preguntes facilitadores de reflexió

- Com t'ha ajudat compartir i escoltar experiències de la vida real per entendre millor les competències?
- Hi ha hagut alguna competència que us va resultar especialment difícil pensar en un exemple? Per què creus que és així?
- Com et pot ajudar el reconeixement de les teves competències en diferents parts de la teva vida?

Targetes de competències

<p>Resiliència – La capacitat de recuperar-se dels contratemps, adaptar-se als reptes i seguir endavant en situacions difícils.</p>	<p>Cooperació – Treballar bé amb els altres per aconseguir un objectiu comú, fomentant el treball en equip i el suport mutu.</p>
<p>Confiança en un mateix – Creure en un mateix, en les pròpies capacitats i prendre decisions amb seguretat.</p>	<p>Desig d'aprendre – Disposició i entusiasme per adquirir nous coneixements i desenvolupar habilitats per al creixement personal i professional.</p>
<p>Entusiasme – Mostrar il·lusió, energia i passió pel treball i les tasques.</p>	<p>Eficiència – La capacitat de completar les tasques de manera oportuna i amb recursos amb la mínima pèrdua de temps o esforç.</p>
<p>Flexibilitat – Capacitat d'adaptació als canvis, situacions diferents i nous reptes amb una ment oberta.</p>	<p>Determinació – Mantenir-se compromès i enfocat a assolir els objectius malgrat els obstacles o dificultats.</p>
<p>Paciència – La capacitat de mantenir la calma i la calma en situacions difícils o que requereixen temps.</p>	<p>Acceptació de comentaris – Disposició a rebre, reflexionar i utilitzar la crítica constructiva per millorar el rendiment.</p>

<p>Capacitat per fer front a la pressió – Gestionar l'estrès i tenir un bon rendiment en situacions exigents o d'alta pressió.</p>	<p>Gestió del temps – Organitzar i planificar les tasques de manera eficaç per complir els terminis i mantenir la productivitat.</p>
<p>Lideratge – Guiar, inspirar i motivar els altres alhora que assumeix la responsabilitat de l'èxit del grup.</p>	<p>Creativitat – Pensar fora de la caixa, generar noves idees i trobar solucions innovadores als problemes.</p>
<p>Resolució de problemes – Identificar reptes, analitzar possibles solucions i implementar resolucions efectives.</p>	<p>La presa de decisions – Avaluació de situacions, considerant diferents opcions i prenent decisions informades.</p>
<p>Treball en equip – Col·laborar eficaçment amb els altres per assolir objectius compartits.</p>	<p>Adaptabilitat – Adaptar-se a les noves condicions, entorns i expectatives amb facilitat.</p>
<p>Consciència cultural – Entendre, respectar i valorar diferents perspectives i pràctiques culturals.</p>	<p>Honestedat – Ser veraç, ètic i de confiança en totes les interaccions.</p>

Benvinguts al Viatge - Sessió 1: *Debat d'escenaris del món real (per què són importants les competències)*

Hora: 25-30 minuts

Materials: Fullets d'escenaris, amb indicacions de discussió (preguntes que es mostren o impreses per guiar les converses), paper A3 o semblant a Rotafoli (Flip chart) i marcadors (opcional) perquè els grups anoten les competències i els coneixements per presentar-los a la resta del grup.

Mètode:

- Dividiu els participants en petits grups i doneu a cada grup un escenari o reproduïu un vídeo.
- Demaneu-los que discuteixin: Quines competències veus en aquesta història? Com van ajudar aquestes competències a les persones a tenir èxit?
- Feu que els grups anotin els punts clau en el paper.
- Convida a cada grup a compartir les seves idees amb tot el grup.

Alternativa: Podeu utilitzar vídeos de joves o personatges coneguts. Aquests s'han de triar a partir d'exemples en què s'ha aconseguit l'èxit o el creixement superant els reptes utilitzant competències clau.

Aquest breu vídeo realitzat per BBC Ideas conté informació sobre joves d'entorns difícils que han trobat maneres de tenir èxit:

https://www.youtube.com/watch?v=YNXrL_la9AA

Per a idiomes alternatius, es poden utilitzar els subtítols automatitzats de YouTube.
Nota: donada la sensibilitat del tema, el facilitador hauria de veure el vídeo abans de compartir-lo amb el grup.

Tractament de preguntes

Què t'ha destacat més d'aquestes històries? Per què?

Què hauries fet diferent si estiguessis en la situació d'Amira o Jamal?

Creus que tens qualitats semblants a aquestes persones?

Exemple d'escenari 1: l'escena musical underground

A Amira li agradava la música, però en créixer en un poble petit, poques vegades veia actuacions en directe. Això va canviar quan es va traslladar a la ciutat per a la universitat. Una nit, va descobrir un local de música subterrani: petit, ple i ple d'energia. La banda no s'assembla a res que havia sentit abans.

Volent ajudar, l'Amira va començar a assistir a més espectacles, a connectar amb músics i a fer-se voluntari. Va notar que l'escena tenia problemes amb la promoció, així que va llançar una pàgina d'Instagram amb entrevistes d'artistes i actualitzacions d'esdeveniments. Aviat, l'assistència va créixer.

Una nit, minuts abans d'un gran espectacle, el local va perdre energia. Pensant ràpidament, l'Amira va trucar a un amic d'una cafeteria propera i va organitzar un conjunt acústic improvisat. Va dirigir l'audiència i l'espectacle va continuar, atraient una multitud encara més gran del que s'esperava.

Mesos després, un festival local es va adonar i va convidar algunes de les bandes a actuar en un escenari més gran. Amira havia ajudat a crear una escena musical més forta i connectada que perduraria més enllà del seu temps a la ciutat.



Preguntes de discussió:

Quines qualitats i competències va demostrar l'Amira en aquesta història?

Com van afectar les seves accions a la gent que l'envoltava?

Has pres mai la iniciativa per resoldre un problema? Què va passar?

Exemple d'escenari 2: El jardí pròsper

Jamal mai es va considerar un líder. Però quan el parc del seu barri es va convertir en una obra, va saber que alguna cosa havia de canviar. L'únic espai verd que quedava era un solar abandonat ple de males herbes i escombraries.

En lloc de queixar-se, Jamal va prendre mesures. Va reunir uns quants amics i va començar a netejar l'espai, publicant el seu progrés a les xarxes socials. Aviat, es va unir més gent: veïns, estudiants, fins i tot el propietari d'un cafè local que donava subministraments. Van transformar el solar en un petit hort comunitari.

Quan una onada de calor sobtada va amenaçar les seves plantes, Jamal va organitzar un programa de reg i va convèncer una estació de bombers propera perquè donés aigua addicional. L'hort va prosperar i, aviat, les famílies s'hi van reunir, els nens aprenen a cultivar hortalisses i les escoles locals van començar a utilitzar-lo per a classes a l'aire lliure.

Mesos després, les autoritats municipals ho van adonar. Impressionats per l'esforç de la comunitat, van acordar protegir l'espai i finançar millores. El que va començar com una petita idea s'havia convertit en un canvi durador per a tot el barri.



Preguntes de discussió:

Quines qualitats i competències va demostrar Jamal en aquesta història?

Com les seves accions van crear un canvi positiu a la seva comunitat?

Alguna vegada has pres mesures per millorar alguna cosa al teu voltant?
Què va passar?

Benvinguts al Viatge - Sessió 1: *Entendre el coaching competencial*

Hora: 10 minuts

Materials: Tríptic o presentació de l'itinerari de Coaching competencial

Mètode:

- Introduïu breument el concepte de coaching competencial i la seva finalitat.
- Presenta la ruta de l'entrenament per competències mitjançant el fullet o la presentació.
- Faciliteu una breu discussió en grup sobre les impressions inicials i les expectatives per al viatge a venir.

Tractament de preguntes

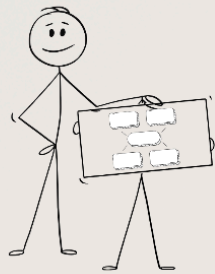
- Per què creus que és important avaluar i validar les competències, en lloc de suposar que les tenim?
- Com et pot ajudar el seguiment del teu creixement competencial en el teu desenvolupament personal i professional?
- Què et motiva a millorar les teves competències i com creus que et beneficiarà aquest viatge a llarg termini?

PROCÉS DE COACHING DE COMPETÈNCIES



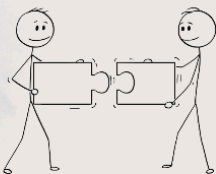
COMENÇAMENT

- Descobreix el procés de coaching de competències
- Construeix motivació i cohesió de grup
- Explora competències personals clau



MAPEJAR

- Utilitza l'eina de mapa de competències
- Selecciona el teu perfil personal de competències
- Reflexiona i assumeix-ne la responsabilitat



CONSTRUÏR

- Participa en tallers de competències adaptatius i pràctics
- Construeix coneixement i habilitats per a la vida real
- Creix en un entorn de suport amb el coach i els teus companys i companyes



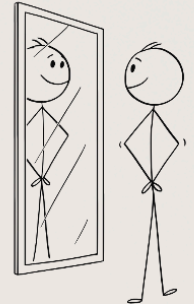
EXHIBIR

- Valida el teu progrés mitjançant les Activitats de Verificació
- Mostra el teu creixement a través de l'app Competent
- Celebra els teus assoliments i obtén la teva certificació



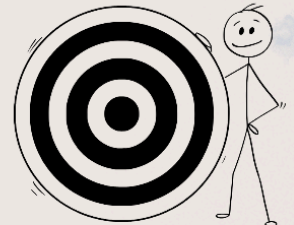
EXPLORAR

- Reflexiona sobre les teves fortaleses i motivacions
- Completa una autoavaluació guiada
- Identifica àrees de millora



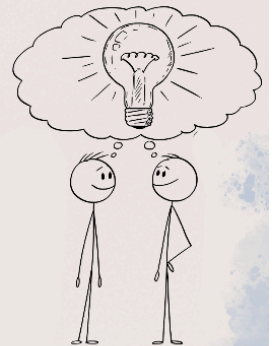
ESTABLIR OBJECTIUS

- Defineix i planifica objectius personals realistes
- Aprèn l'establiment d'objectius SMART i els models lògics per a la planificació
- Crea un pla d'acció personal



REFLECTIR

- Participa en sessions de coaching individuals per donar suport al teu progrés
- Utilitza el diàleg guiat per reflexionar sobre el teu progrés
- Planifica els següents passos del teu desenvolupament



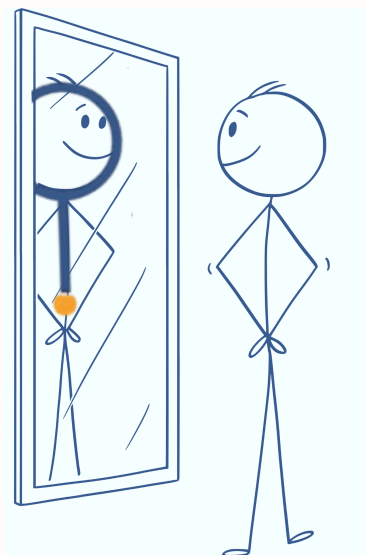
Pràctica reflexiva - Després de la sessió 1

Les preguntes següents estan pensades per ajudar-vos a reflexionar sobre les activitats realitzades i les experiències dels participants durant la sessió.

- Quina implicació estaven els participants? Què va influir en la seva participació?
- Les activitats van ajudar els participants a entendre l'entrenament per competències? Per què o per què no?
- Quines parts de la sessió han funcionat bé i quins han estat els reptes?
- Com van reaccionar els participants en avaluar, validar i millorar les competències?
- Què canviaries per millorar la sessió la propera vegada?

Sessió 2

Explorant com vull créixer



Explorant com vull créixer - Sessió 2

Preparació

Descripció de la sessió

La Sessió 2 guia les persones participants en un procés d'autoreflexió que els permet identificar les seves motivacions, fortaleces i àrees de desenvolupament. Aquesta sessió és clau per ajudar-los a enfocar-se en les competències que volen millorar al llarg del programa. L'activitat principal consisteix a completar un qüestionari d'autoavaluació, que els ajudarà a seleccionar les competències en què es volen centrar mentre avancen en el procés de Coaching per Competències.

Objectius principals i resultats esperats

En acabar aquesta sessió, les persones participants:

- Hauran reflexionat sobre les seves motivacions personals, fortaleces i reptes dins del procés de Coaching per Competències.
- Hauran identificat competències (de manera individual o agrupades) que ja tenen i/o que volen desenvolupar.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Aquestes preguntes d'autoreflexió estan dissenyades per augmentar la comprensió sobre les idees clau de la sessió i la consciència sobre l'estil de facilitació:

- Com puc assegurar que les persones participants se sentin còmodes i obertes a l'autoreflexió durant la sessió?
- Com puc assegurar que el grup entén l'objectiu de l'exercici d'autoavaluació?
- Quines estratègies puc utilitzar per acompanyar les persones que tinguin dificultats per respondre les preguntes i identificar les competències en què es volen enfocar?



Visió general de les activitats

Temps estimat	Activitat	Materials
15 minuts	Escalfament: Instantànies de creixement	(Opcional: Post-its o targetes, bolígrafs)
5 minuts	Introducció al qüestionari d'autoavaluació	Qüestionari d'autoavaluació (Versió 1 o 2)
30 minuts	Qüestionari d'autoavaluació guiada	Qüestionari d'autoavaluació (Versió 1 o 2)
10 minuts	Reflexió i debat en grup	Cap material

Notes del formador-facilitador:



Explorant com vull créixer - Sessió 2: Escalfament: Instantànies de creixement

Temps: 15 minuts

Materials: Cap (opcionalment: post-its o targetes i bolígrafs)

Mètode:

- Demana a les persones participants que pensin en un moment — gran o petit — en què hagin crescut, canviat o sorprès d'elles mateixes.
- Convida-les a compartir breument la seva “instantània de creixement” amb una parella o en petits grups. Exemples suggerits: “Quan vaig ajudar algú tot i estar nerviós/a”, “Quan vaig provar una cosa que solia evitar”, “Quan vaig adonar-me que tenia una habilitat útil”.
- (Opcional) Si s'utilitzen targetes/post-its, poden escriure una paraula o dibuixar un símbol que representi el moment i col·locar-lo en un “mur de creixement” o un full de paper gran.
- Torneu a reunir-vos com a grup i convida 2 o 3 voluntaris a compartir amb tothom.

Explicacions:

“Aquesta activitat ens recorda que el creixement pot aparèixer de moltes maneres — sovint quan no l'esperem.”

“L'objectiu d'avui és observar més de prop com creixem i què ens ajuda a desenvolupar les habilitats i actituds que valorem.”

Preguntes facilitadores de reflexió

- Què has notat de la teva història o la del teu company/a?
- T'ha sorprès alguna cosa mentre pensaves en el teu moment de creixement?
- Per què creus que és útil reconèixer el creixement passat abans de pensar en objectius futurs?



Explorant com vull créixer - Sessió 2: Qüestionari d'autoavaluació

Temps: Introducció: 5 - 10 minuts Finalització: 30 minuts

Materials: Qüestionari d'autoavaluació (Versió 1 o 2)

Mètode:

- Introdueix el qüestionari d'autoavaluació i explica'n l'objectiu: ajudar les persones participants a reflexionar sobre les seves pròpies competències, fortaleces i àrees de desenvolupament.
- Explica breument els dos formats disponibles.
Versió 1: Escala de puntuació per 10 àrees de competència clau, amb exemples.
Versió 2: Format de resposta múltiple que explora motivacions, fortaleces i reptes.
- Orientacions per la versió 2:
Orientació positiva: Centrada en fortaleces i motivacions (completar seccions 1 i 2).
Orientació cap al repte: Centrada en àrees de millora (completar Secció 3).
- Indica quina versió completaran o deixa que triïn, segons les necessitats individuals o del grup.
- Mou-te per l'espai per donar suport, especialment si tenen dificultats per interpretar les preguntes o pensar exemples de la vida real.
- Subratlla que no hi ha respostes "correctes" o "incorrectes", sinó que cal ser sincer/a amb les pròpies experiències.

Explicacions:

"Tothom té àrees en què se sent segur i altres en què vol créixer..."

"Aquest exercici ens ajuda a observar honestament on som ara, per escollir cap a on volem anar."



<u>Intel·ligència social:</u> Sóc bo/a reconeixent els sentiments dels altres i utilitzant aquest coneixement per influir i ajudar-los.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Autoconcepte positiu:</u> Tinc una comprensió clara de qui sóc i de com em veuen els altres. Faig servir aquest coneixement per guiar les meves interaccions i per afrontar situacions difícils.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Productivitat:</u> Sóc capaç d'aprendre noves habilitats mentre mantinc el meu nivell d'eficàcia en altres àrees.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Professionalitat:</u> Sóc fiable a l'hora de dur a terme tasques o rols amb un alt nivell de qualitat.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Comunicació:</u> Puc transmetre i rebre informació de manera eficaç utilitzant senyals verbals i no verbals.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Gestió de l'estrès:</u> Sóc capaç de gestionar l'estrès de manera efectiva en tasques difícils o en moments de dificultat.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Impulsar el canvi positiu:</u> Puc utilitzar les meves habilitats per identificar àrees de millora i generar canvis positius i sostinguts, tant a nivell personal com d'equip.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Pensament d'alt nivell:</u> Sóc capaç de donar sentit a les meves experiències i trobar solucions als problemes.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Col·laboració:</u> Treballo bé amb altres persones per aconseguir un objectiu comú.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord
<u>Ètica i diversitat:</u> Sóc obert/a i respectuós/osa amb les diferents necessitats, estils de vida i experiències de les persones.											
Totalment en desacord-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- Totalment d'acord



Instruccions: Llegeix atentament cada pregunta i selecciona l'opció que millor representi la teva experiència, motivació o preferència actuals. No hi ha respostes correctes o incorrectes. Les teves eleccions ajudaran a decidir les categories de competències que poden ser més rellevants per al teu desenvolupament personal i professional. El teu coach de competències t'explicarà quines seccions has de completar (1, 2, 3 o totes!).

Taula de recompte

Compta quantes vegades has seleccionat cada número de categoria de competència a les teves respostes. Les categories amb més puntuació poden ser un bon enfocament per al teu pla de desenvolupament.

Categoria de competència	Compte
1. Habilitats d'intel·ligència social	
2. Habilitats d'autoconcepte positiu	
3. Habilitats de productivitat	
4. Habilitats de professionalitat	
5. Habilitats de comunicació	
6. Habilitats de gestió de l'estrès	
7. Habilitats de canvi positiu	
8. Habilitats de pensament d'alt nivell	
9. Habilitats col·laboratives	
10. Habilitats d'ètica i diversitat	



Secció 1: Motivacions

Què esperes obtenir en aquest programa?

- a) Més confiança i autoestima (2, 6)
- b) Poder expressar-me millor (5, 1)
- c) Millorar la gestió del temps i les tasques (3, 4)
- d) Noves formes de pensar en problemes i solucions (8, 7)
- e) Habilitats per crear canvis positius al meu entorn (10)

Què et motiva a aprendre i desenvolupar noves habilitats?

- a) Sentir que estic creixent com a persona (2)
- b) Compartir idees i aprenentatges amb altres (5, 9)
- c) Treballar cap a objectius concrets (3)
- d) Enfrontar reptes creatius o complexos (8, 7)
- e) Ser útil als altres i a la societat (1, 10)

Quines situacions et donen més energia?

- a) Liderar o donar suport en grups (1, 10)
- b) Resoldre tasques o reptes difícils (8)
- c) Assegurar que els plans es duen a terme (4)
- d) Aprendre coses noves que m'entusiasmen (2, 3)
- e) Parlar sobre idees amb altres (5, 9)

Quan estàs en el teu millor moment, què sol passar?

- a) Em sento tranquil/la i amb control (6)
- b) Treballo estretament amb un equip (9, 1)
- c) Gestiono un procés o projecte (3, 4)
- d) Provo coses noves o valentes (7, 2)
- e) Parlo o defenso altres persones (5, 10)

Quines activitats et donen un sentit de propòsit?

- a) Construir relacions positives (1)
- b) Gestionar responsabilitats de manera efectiva (4, 3)
- c) Ajudar altres a millorar o créixer (10, 5)
- d) Reflexionar i marcar-me objectius personals (2, 6)
- e) Pensar estratègicament i planificar (7, 8)



En quin entorn et sents més motivat/da?

- a) Un espai tranquil per reflexionar i renovar-me (6)
- b) Un lloc on la gent col·labora bé (9, 1)
- c) Un entorn estructurat i orientat a objectius (4, 3)
- d) Un espai que valori les grans idees i preguntes (8)
- e) Un lloc on la inclusió i l'equitat siguin centrals (10, 5)

Secció 2: Fortaleses

Quina de les següents descriu millor una de les teves fortaleses naturals?

- a) Mantenir-me positiu/va en moments d'estrès (6, 2)
- b) Comunicar-me clarament amb els altres (5)
- c) Fer les coses de manera fiable i puntual (3, 4)
- d) Trobar maneres innovadores de resoldre problemes (7, 8)
- e) Donar suport a altres i marcar la diferència (1, 10)

Quan formes part d'un equip, quin rol assumeixes sovint?

- a) Ajudo a generar enteniment entre les persones (1, 5)
- b) Em mantinc centrat/da i impulso les tasques (3, 4)
- c) Animo els altres i milloro la moral (10, 9)
- d) Em mantinc tranquil·la i redueixo la tensió (6)
- e) Aporto una visió estratègica o de conjunt (7, 8)

Com respons davant una tasca nova o desconeguda?

- a) Em mantinc flexible i amb mentalitat oberta (2, 6)
- b) Cerco informació i la desglosso (8)
- c) L'organitzo en passos per gestionar-la millor (3, 4)
- d) Miro com pot ajudar també als altres (10, 1)
- e) Faig preguntes i parlo sobre idees (5, 9)

Què solen valorar els altres de tu?

- a) La meva fiabilitat i capacitat d'organització (3)
- b) La meva honestedat i sinceritat (10, 5)
- c) La meva capacitat de donar suport i motivar (1, 6)
- d) Les meves aportacions creatives o reflexives (7, 8)
- e) La meva capacitat de connectar i col·laborar (9, 2)



Com treballes habitualment en un projecte a llarg termini?

- a) Planifico amb cura i compleixo terminis (4, 3)
- b) M'asseguro que tothom estigui informat i implicat (5, 9)
- c) Em centro a resoldre reptes globals o estratègics (7, 8)
- d) M'asseguro que tothom se senti inclòs (10, 1)
- e) Gestiono l'estrès i mantinc l'equilibri (6, 2)

Quina fortalesa utilitzes més sovint?

- a) Adaptar-me quan les coses no surten com estava previst (2, 6)
- b) Pensar críticament i fer preguntes difícils (8, 7)
- c) Aportar estructura i coherència (4, 3)
- d) Reunir les persones de manera efectiva (1, 5)
- e) Actuar amb integritat i empatia (10, 9)

Secció 3: Reptes

Què et resulta més difícil actualment en un entorn laboral o d'aprenentatge?

- a) Gestionar l'estrès i mantenir la calma (6)
- b) Fer-me escoltar o expressar la meva opinió (5, 1)
- c) Mantenir-me organitzat/da i productiu/va (3, 4)
- d) Prendre decisions complexes (8, 7)
- e) Sentir que genero un impacte real (10, 9)

Quins reptes tens quan treballes amb altres?

- a) Gestionar la dinàmica de grup (9, 5)
- b) Afrontar conflictes o desacords (1, 6)
- c) Mantenir la concentració i acabar les tasques (3, 4)
- d) Pensar a llarg termini o de manera estratègica (8)
- e) Sentir que la meva opinió és respectada (2, 10)

Com reaccions habitualment a la retroalimentació?

- a) Em costa no prendre-m'ho de manera personal (2, 6)
- b) Tinc dificultats quan el feedback és poc clar (5, 8)
- c) Em desanimo fàcilment per la crítica (9, 1)
- d) Em costa aplicar el feedback a l'acció (4, 7)
- e) Voldria rebre més reconeixement positiu (10, 3)

Quina àrea t'agradaria millorar més?



- a) Gestionar millor l'estrès i les emocions (6, 2)
- b) Expressar-me de manera més efectiva (5, 1)
- c) Gestió del temps i de les responsabilitats (3, 4)
- d) Resoldre problemes complexos o abstractes (7, 8)
- e) Crear un impacte positiu més gran (10, 9)

Què et frustra més a la feina o a l'escola?

- a) La manca d'estructura o expectatives clares (4, 3)
- b) No sentir-me escoltat/da o entès/esa (5, 2)
- c) Tenir dificultats per mantenir la motivació (6, 10)
- d) Els conflictes o els malentesos (1, 9)
- e) Situacions que manquen de sentit o propòsit (7, 8)

Quin tipus de suport et seria més útil ara mateix?

- a) Estratègies per gestionar millor l'estrès (6)
- b) Ajuda per millorar les meves habilitats comunicatives (5)
- c) Eines per mantenir la concentració i el seguiment (3, 4)
- d) Orientació per prendre decisions complexes (8)
- e) Ànims i creure en les meves capacitats (2, 10)



Explorant com vull créixer - Sessió 2: *Reflexió i debat en grup*

Temps: 10 minuts

Materials: Cap

Mètode:

- Un cop completat el qüestionari, condueix una breu discussió reflexiva.
- Utilitza aquestes preguntes per guiar la conversa:
 - Com has trobat aquest exercici?
 - Hi ha hagut àrees que t'han estat fàcils o difícils de respondre?
 - Com creus que aquest exercici pot ajudar-te en el teu desenvolupament personal?

Anima les persones participants a comparar i contrastar les seves respostes entre elles. Permet que la conversa inclogui exemples concrets del qüestionari.



Pràctica reflexiva - Després de la Sessió 2

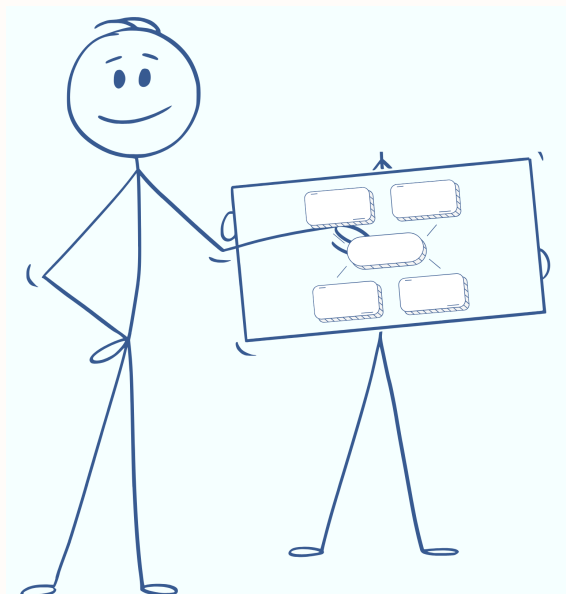
Aquestes preguntes estan pensades per ajudar-te a reflexionar sobre les activitats realitzades i l'experiència de les persones participants durant la sessió:

- Les persones participants es van implicar en la idea de creixement personal?
Què ho va afavorir o dificultar?
- L'activitat d'autoavaluació va oferir perspectives útils?
- Com van mostrar seguretat (o inseguretat) parlant de les seves fortaleces i reptes?
- Què adaptaries o milloraries la propera vegada que condueixis aquesta sessió?



Sessió 3

Mapa de les meves competències



Mapa de les meves competències - Sessió 3

Preparació

Descripció de la sessió

Aquesta sessió ajuda a les persones participants a seleccionar un conjunt de competències personals de la taxonomia, formant el seu perfil de competències inicial. Es presenta als i les participants l'eina de mapes de competències, un full de càlcul visual i reflexiu que s'utilitza durant tot el procés per fer un seguiment del progrés. La sessió també explora com assignar avaluacions i objectius significatius a les competències, així com el paper de l'autoreflexió i la propietat en el viatge de desenvolupament d'un participant.

Principals objectius i resultats

Al final d'aquesta sessió, les persones participants hauran de:

- Seleccionar un conjunt de competències personals alineades amb els objectius de creixement de les persones participants.
- Ser capaç de definir i discutir maneres d'assignar nivells de competència inicials dins de l'eina de mapatge de competències
- Crea un punt de partida visual que guiarà el desenvolupament personal al llarg del temps.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Les següents preguntes d'autoreflexió estan dissenyades per augmentar la vostra comprensió de les idees clau de la sessió i la consciència del vostre estil de facilitació.

- Què tan còmode em sento amb la idea de mapejar i mesurar conceptes abstractes de desenvolupament personal?
- Com puc ajudar als i les participants a veure aquest procés com una eina de reflexió més que com una avaluació?
- De quina manera puc crear un entorn de suport per a una avaluació i autoavaluació honesta i empoderadora?



Visió general de les activitats

Temps estimat	Activitat	Materials
20 minuts	Registre i selecció individual guiada de competències de la Taxonomia de competències	Còpies impreses o digitals de la Taxonomia de Competències. (Opcional) Accés a l'aplicació competent.
30 minuts	Introducció a l'eina mapa de competències i enfocaments d'autoavaluació.	Accés a l'eina mapa de competències (full de càlcul amb gràfic de radar enllaçat).
10 minuts	Reflexió grupal	(Opcional) Revistes de reflexió

Notes del formador-facilitador:



Mapa de les meves competències - Sessió 3: *Registre i selecció de competències*

Hora: 20 minuts

Materials: Còpies impreses o digitals de la Taxonomia de Competències, i bolígrafs.
(Per a una opció alternativa, els participants necessitaran accés a Internet a l'aplicació Competent.)

Mètode:

- Benvinguts de nou a les persones. Convida una breu ronda de registre amb la pregunta:
"Quina imatge, paraula o sentiment resumeix com estic arribant a la sessió d'avui?"
- Reafirmar el fil conductor del procés de coaching fins ara i introduir el focus d'aquesta sessió: triar competències específiques i crear un mapa o perfil personal.
- Presentar la llista completa de competències, o una part d'aquesta. Demaneu als persones participants que el revisin individualment i destaquin competències que ressonen amb com volen créixer o amb les seves necessitats professionals o personals actuals. La informació dels qüestionaris de la sessió 2 es pot utilitzar com a orientació en aquest punt. El(s) Qüestionari(s) va permetre al grup reflexionar sobre els seus punts forts, necessitats i reptes actuals, especialment en relació amb les 10 categories de competències de la llista completa.
- A continuació, demaneu als persones participants que escullin entre 6 i 10 competències específiques que seran la base del seu perfil personal. Aquestes seran les competències que seguiran a les sessions futures i que pretenen adquirir i/o millorar.

Activitat alternativa - Selecció de competències mitjançant l'aplicació Competent

- Abans d'aquesta sessió, els participants estan convidats a registrar-se a l'aplicació Competent (www.competentonline.com) pel facilitador (que està registrat a l'aplicació com a validador). Els participants utilitzen la llista de competències inicials i la base de dades de cerca de l'aplicació per explorar i preseleccionar entre 2 i 5 competències que creuen que representen els seus punts forts o àrees de creixement clau.



- L'aplicació ofereix:
 - Definicions i exemples per a cada competència;
 - Una funció de cerca per filtrar segons l'interès o la rellevància;
 - Un estat de "validació pendent", que apareix al tauler de control del validador

- Els facilitadors revisen la selecció inicial de cada participant a través del tauler de validació i donen suport a l'elecció de fins a 10 competències en total, però encara no finalitzen la validació. Això es farà al final del programa.



Mapa de les meves competències - Sessió 3: *Explorant l'eina de mapatge de competències*

Hora: 30 minuts

Materials: Accés a un mapa de competències per participant. Si no és possible utilitzar el full de càlcul Excel en un ordinador, es podria crear i imprimir un document senzill amb una metodologia visual semblant a la del format digital.

Mètode:

- Expliqueu que ara els participants crearan una representació visual del seu perfil competencial actual amb les competències en què han decidit centrar-se. Emfatitzeu que això és per a la reflexió i el seguiment del creixement personal, no amb finalitats d'avaluació o proves formals.
- Projecteu el full de càlcul i passeu pels components:
Mostra on introduir les competències seleccionades a la taula designada.
Expliqueu la columna de puntuació i com introduir un número (1-10) activa l'actualització del gràfic de radar.
Mostra un gràfic de radar de mostra actualitzat en temps real per il·lustrar com es genera la retroalimentació visual.
- Introduïu els dos mètodes de puntuació possibles:

Puntuació basada en la narrativa: Valoreu cada competència en funció de si poden recordar exemples de la vida real on ho van demostrar. Un exemple o una explicació representaria un punt. Aquest mètode permetria que les persones adquireixin la seva capacitat per detallar i justificar el seu propi perfil competencial, ideal per preparar-se per a situacions d'entrevista.

Marc de nivell de competència: Utilitzeu l'escala de l'1 al 10 (Awareness to Mastery) com a guia estructurada. Per exemple:

1-3: Consciència: familiaritzat amb la competència però no l'ha aplicat.

4-6: Aplicació bàsica: es pot aplicar quan se li demani o sigui compatible.

7-8: Aplicació habitual: l'utilitza de manera independent en contextos rellevants.

9-10: Domini: l'aplica de manera coherent i segura en diferents contextos.

Deixeu que els participants escullin el mètode que els funcioni millor.



- Doneu temps a les persones participants per crear el seu propi mapa de competències. Demaneu-los que:
Introduïu les seves competències seleccionades (des de l'aplicació o activitat prèvia).
Assigna una puntuació a cadascú utilitzant el mètode escollit.
(Alternativament, el facilitador pot encarregar-se de l'avaluació i la puntuació. Aquest enfocament requeriria una major atenció individualitzada i una preparació prèvia).
Observeu el seu gràfic de radar generat i observeu què mostra.
- Suport segons sigui necessari: això pot implicar ajuda tècnica o entrenament sobre com valorar les competències de manera significativa.

Explicacions:

"Aquesta eina està aquí per ajudar-vos a donar sentit al vostre propi creixement: no és una prova, és un mirall".

"Els números que trieu s'han de basar en com us sentiu i en quins exemples de la vida real podeu pensar".

"Aquest gràfic és el vostre mapa de creixement personal: us ajuda a veure on comenceu i cap a on voleu anar".

Tractament de preguntes

- Quines àrees del meu gràfic se senten més fortes? Quin se sent més nou o menys desenvolupat?
- (Si és pertinent) Què va ser difícil de valorar-me avui?
- Com em sembla la imatge que em dona aquesta eina?



Mapa de les meves competències - Sessió 3: *Reflexió grupal*

Hora: 10 minuts

Materials: Cap (ús opcional d'un diari de reflexió)

Mètode:

- Reuneix el grup. Demana una discussió sobre aquestes preguntes:
 - Què va sorprendre o afirmar en el procés?
 - Com us sembla tenir una eina visual per fer un seguiment del vostre desenvolupament?
 - Com pot ajudar-me aquesta eina a parlar de les meves habilitats amb més confiança?

- Reforça el missatge que el mapa de competències és un document viu i s'utilitzarà durant tot el procés de coaching. Està allà per donar suport a la propietat individual de les competències i la confiança. Cada sessió es pot utilitzar com a "punt de control" per a noves (auto)avaluacions de cada competència escollida.

- Oferiu una tasca opcional entre sessions:
 - Per començar a tenir notes breus o registres dels moments en què els i les participants apliquen les seves competències a la vida real. Treballaran els seus plans d'acció a la propera sessió.



Pràctica reflexiva - Després de la sessió 3

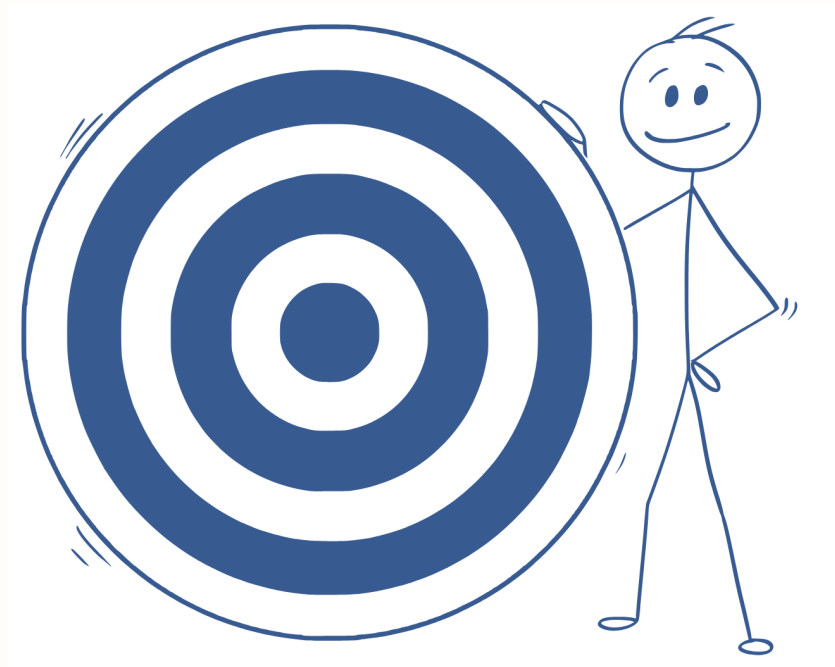
Les preguntes següents estan pensades per ajudar-vos a reflexionar sobre les activitats realitzades i les experiències dels i les participants durant la sessió.

- Les persones participants semblaven còmodes seleccionant competències que reflecteixen les seves fortaleses o àrees de creixement actuals?
- Com van respondre a l'ús de l'eina de cartografia i a l'assignació de valors numèrics a les competències?
- Creus que el gràfic de radar ajudarà els i les participants a reflexionar de manera significativa sobre el seu desenvolupament?
- Quin suport necessitaven els i les participants a l'hora d'utilitzar l'eina i com es podria millorar-ho en sessions futures?



Sessió 4

Creant el meu camí



Creant el meu camí - Sessió 4 (un a un o grups reduïts)

Preparació

Descripció de la sessió

En sessions anteriors, les persones participants han avaluat les seves pròpies necessitats i seleccionat les competències que buscaran adquirir/millorar al llarg del procés de coaching.

En aquesta sessió, de manera individual o en grups reduïts s'aplicarà el que han après sobre les seves competències per definir i planificar objectius personals realistes dins d'un Pla d'Acció. Això s'aconsegueix aprenent sobre dos mètodes de planificació: SMART Goal Setting i Models lògics. Els participants sortiran de la sessió amb objectius i accions clars dins dels seus Plans d'Acció relacionats amb les competències que hagin seleccionat en la/es darrera/es sessió/es.

Principals objectius i resultats

Al final d'aquesta sessió, els participants hauran de:

- Entendre els enfocaments SMART i/o del model lògic.
- Saber establir objectius realistes i significatius personalment.
- Crear un Pla d'Acció estructurat relacionat amb les seves competències seleccionades.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Les següents preguntes d'autoreflexió estan dissenyades per augmentar la vostra comprensió de les idees clau de la sessió i la consciència del vostre estil de facilitació.

- Com puc ajudar els participants a sentir-se propietaris dels objectius que s'han establert?
- Quines barreres podrien trobar els i les joves a l'hora de pensar en una planificació futura i com puc ajudar-los a abordar-les?
- Com puc crear un espai segur on els i les participants se sentin segurs assumint compromisos i compartint aspiracions?



Sessió 4: Creant el meu camí

Visió general de les activitats

Temps estimat	Activitat	Materials
10 minuts	Registre i resum	(Opcional) Eina de mapatge de competències (o gràfics de radar impresos), revistes de reflexió o paper
20 minuts	Presentació dels enfocaments d'establiment d'objectius	(Tots opcionals) Fullet d'objectius SMART, plantilla de model lògic simplificat, exemples d'objectius en diapositives o rotafolis
10 minuts	Creant el meu pla d'acció	Full de treball del pla d'acció amb columnes per competència

Notes per la persona formadora/facilitadora:



Creant el meu camí - Sessió 4: *Registre i resum*

Hora: 10 minuts

Materials: Eina de mapatge de competències (o gràfics de radar impresos),
(Opcional) Revistes de reflexió o paper

Mètode:

- Convida a les persones participants a revisar el seu perfil de competències o el gràfic de radar de la darrera sessió. Demaneu-los que reflexionin individualment o (si treballen amb un petit grup) per parelles:
Què és el que més destaca d'on estic començant?
En quines competències vull centrar-me a curt termini?
- Permeteu una compartició breu per establir el to de la planificació futura.

Explicacions:

"Abans de mirar cap endavant, tornem a connectar amb on som ara".

"Avui es tracta de traduir les teves competències en accions reals i significatives".

Tractament de preguntes

- Què observes de les competències que vols créixer?
- Hi ha algun tema o connexió entre ells?
- Què vols que canviï en les properes setmanes?



Creant el meu camí - Sessió 4: Presentació dels enfocaments d'establiment d'objectius

Hora: 20 minuts

Materials: (Tots opcionals) Fullet d'objectius SMART i plantilla de model lògic (tots dos estan àmpliament disponibles en línia), objectius d'exemple en diapositives o en rotafolis

Mètode:

- Introduïu el marc SMART i el model lògic com a dues eines senzilles per convertir les idees en objectius.
- (Opcional) Doneu als participants un fullet SMART Goal i una plantilla de model lògic. Alternativament, es poden escriure en un rotafolio i discutir-los.
- Mostra un únic objectiu: per exemple, "Vull millorar les meves habilitats de comunicació abans de començar una feina". Discutiu com és possible reescriure l'objectiu amb el format SMART.
- Ara demaneu-los que utilitzin la mateixa idea d'objectiu per intentar omplir el model lògic, només les parts bàsiques (entrades, activitats, resultats).
- Convida a un breu moment de reflexió personal. Pregunteu: "Quin va tenir més sentit per a vosaltres?" i "Què et pot ajudar a fer millors plans en el futur?"

Explicacions:

"SMART fa que els objectius siguin específics, mesurables, assolibles, rellevants i limitats en el temps".

"Un model lògic t'ajuda a pensar en què necessites, què faràs i quins resultats busques".

"No cal que utilitzeu totes les eines, però saber com funcionen us ajuda a triar la que s'adapta millor".

Tractament de preguntes

- Quina eina em sembla més clara o útil: SMART o Model lògic?



Sessió 4: Creant el meu camí

- He utilitzat abans un enfocament de planificació com aquest?
- Què fa que un objectiu em senti realista o motivador?

Creant el meu camí - Sessió 4: *Les meves competències en acció*

Hora: 30 minuts

Materials: Document del pla d'acció

Mètode:

- Transició dient: "Ara començareu a convertir les vostres idees en acció creant un pla breu al voltant d'una o dues competències que voleu desenvolupar".
- Convideu els i les participants a triar una o dues competències del seu mapa de competències que els considerin més importants ara mateix.
- Demaneu-los que omplin una fila completa del full de treball del Pla d'acció per a la seva primera competència escollida.
- Doneu-los suport mentre escriuen un objectiu clar, una o dues accions petites, un període de temps aproximat i una manera de saber que estan avançant.
- Si acaben ràpidament la primera fila, animeu-los a començar una segona.
- Visiteu-vos regularment per oferir suport. Si no estan segurs de com escriure el seu objectiu, recordeu-los que poden consultar els exemples de SMART o Logic Model per obtenir ajuda.
- Un cop hagin escrit almenys una fila, pregunteu si hi ha alguna cosa que no està clara o si els agradaria ajudar a fer les seves accions més concretes. Donar-los suport a l'acabament del Pla de totes les competències escollides.
- (Opcional) Per ajudar amb les "Estratègies i accions" i "Resultats i evidències" del Pla, pot ser beneficiós presentar la llista de recursos de la Sessió 6, que inclou idees per a activitats pràctiques, recursos en línia i exemples per a l'aplicació a la vida real, organitzats per categories de competències de tota la taxonomia.



Tractament de preguntes

- Quina competència em sento més disposada a actuar ara i per què?
- Què em pot ajudar a seguir les accions que he escrit?
- Com reconeixeré si estic fent un progrés real al llarg del temps?



El meu pla d'acció

Nom i cognoms:

Competència	Objectius específics <i>Què aconseguiré?</i>	Estratègies i accions <i>Què faré per aconseguir-ho?</i>	Horari i horari <i>Quant de temps passaré?</i> <i>Quan s'aconseguirà?</i>	Resultats i evidències <i>Com sabré que he assolit l'objectiu?</i>



Sessió 4: Creant el meu camí

Competència	Objectius específics <i>Què aconseguiré?</i>	Estratègies i accions <i>Què faré per aconseguir-ho?</i>	Horari i horari <i>Quant de temps passaré?</i> <i>Quan s'aconseguirà?</i>	Resultats i evidències <i>Com sabré que he assolit l'objectiu?</i>



Sessió 4: Creant el meu camí

Competència	Objectius específics <i>Què aconseguiré?</i>	Estratègies i accions <i>Què faré per aconseguir-ho?</i>	Horari i horari <i>Quant de temps passaré?</i> <i>Quan s'aconseguirà?</i>	Resultats i evidències <i>Com sabré que he assolit l'objectiu?</i>



Creant el meu camí - Sessió 4: *Debrief & Reflexió*

Hora: 10 minuts

Materials: Cap (ús opcional d'un diari de reflexió)

Mètode:

- Demaneu als participants que escriguin un missatge breu al seu futur, ja sigui una carta, un esborrany de correu electrònic, un missatge de text o una nota de veu (si teniu telèfons intel·ligents disponibles).
- El missatge ha d'incloure:
Del que estan orgullosos de començar avui
Un recordatori o ànim per a ells mateixos en les properes setmanes
Com es veurà o sentirà l'èxit per a ells
- Oferiu l'opció de segellar la seva carta en un sobre o desar la nota de veu per tornar-la a revisar al final del procés d'entrenament.

Preguntes de processament alternatiu

- Quines paraules d'ànim creus que necessitaràs d'aquí a unes setmanes?
- Com t'imagines haver crescut si segueixes el teu pla?
- Quin tipus de suport us pot ajudar a mantenir-vos en el bon camí?



Sessió 4: Creant el meu camí

Pràctica reflexiva - Després de la sessió 4

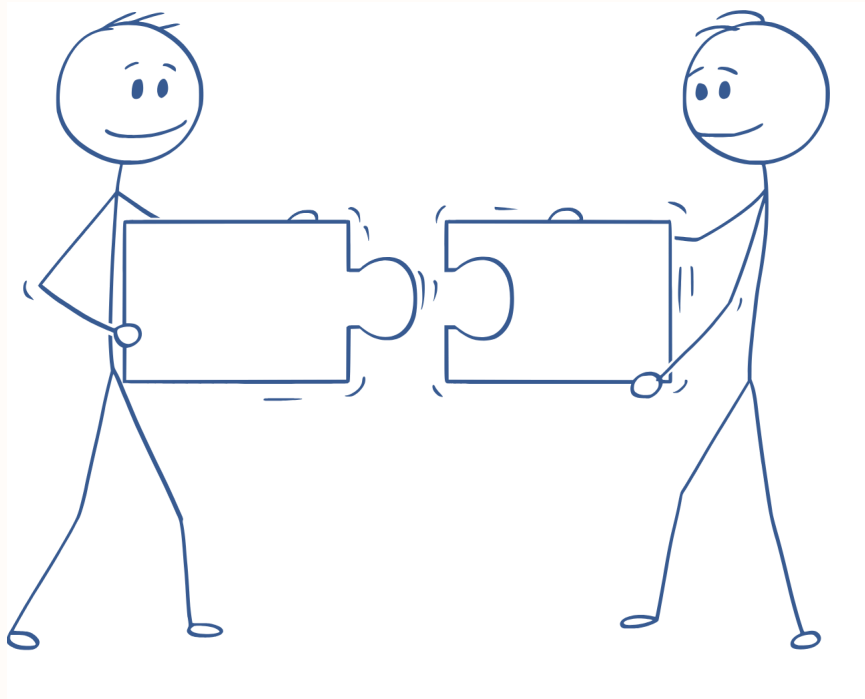
Les preguntes següents estan pensades per ajudar-vos a reflexionar sobre les activitats realitzades i les experiències dels participants durant la sessió.

- Les persones participants van comprendre i utilitzar bé les eines SMART o Logic Model?
- Van ser capaços de fixar-se objectius realistes i significatius basats en les seves competències?
- Quin suport van necessitar a l'hora de crear els seus plans d'acció?
- Semblaven més motivats o segurs al final de la sessió?



Sessió 5

Tallers per Desenvolupar les Meves Competències



Tallers per Desenvolupar les Meves Competències - Sessió 5

Preparació

Descripció de la sessió

Aquesta sessió introdueix a les persones participants al procés de desenvolupament actiu de les seves competències mitjançant tallers pràctics basats en temàtiques específiques. En lloc d'una activitat estructurada única, aquesta sessió proporciona al Coach de Competències una col·lecció de 10 tallers modulars —cadascun alineat amb una de les categories de la taxonomia de competències.

El Coach seleccionarà i adaptarà un o més d'aquests tallers segons les necessitats, prioritats o enfocament de desenvolupament dels participants o del grup. Aquests tallers tenen com a objectiu ajudar els participants a construir coneixement i habilitats relacionades amb competències específiques dins d'un entorn pràctic i de suport.

Els i les participants poden centrar-se en una sola categoria de competència en una sessió, o bé explorar diverses categories al llarg de diferents sessions, depenent de l'estructura del programa general.

Objectius i resultats principals

Al final de la sessió, els i les participants:

- Participaran en activitats d'aprenentatge actiu i reflexiu dissenyades per desenvolupar coneixement, consciència i habilitats pràctiques en la/s àrea/es de competència seleccionada/es.
- Establiran connexions entre els seus objectius de desenvolupament personal i les competències treballades.
- Identificaran maneres concretes de practicar i aplicar les competències en situacions reals.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Les següents preguntes d'auto-reflexió estan dissenyades per augmentar la comprensió de les idees clau de la sessió i la consciència del teu estil de facilitació:

- Com puc crear un espai de taller que equilibri estructura i flexibilitat, permetent que els participants s'involucrin al seu propi ritme?



Session 5: Building my Competencies Workshops

- Com puc donar suport als participants perquè connectin el contingut del taller amb els seus propis objectius i contextos reals?

Notes per a la persona formadora/facilitadora:

Pràctica reflexiva - Després de la/s Sessió/ns 5

Les següents preguntes estan dissenyades per ajudar-te a reflexionar sobre les activitats realitzades i l'experiència de les persones participants durant la sessió:

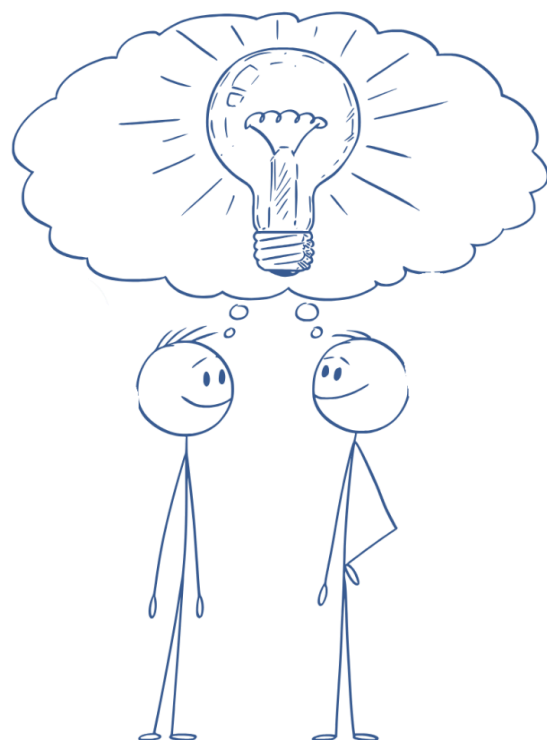
- Les activitats del taller van ser atractives i rellevants per al grup?
- Com van respondre els i les participants a la/es categoria/es de competències treballades? Van mostrar signes de comprensió o interès més profund?
- Els i les participants van ser capaços d'establir connexions entre el contingut del taller i els seus objectius de desenvolupament personal?
- Què ajustaria en futures sessions per millorar la claredat, la participació o l'aplicació pràctica?



Sessió 6

Sessions de Coaching per al

Creixement



Sessions de Coaching per al Creixement - Sessió 6 (individual)

Preparació

Descripció de la sessió

Aquesta sessió (o sèrie de sessions) dóna suport al desenvolupament continu dels/les participants a través de converses de coaching individual centrades en els seus Plans d'Acció i Mapes de Competències. El/la coach utilitza preguntes guia i un diàleg reflexiu per ajudar els/les participants a explorar el seu progrés, superar reptes i identificar els propers passos per treballar les competències seleccionades.

Les activitats estan arrelades en principis de coaching basat en la relació, amb èmfasi en la seguretat emocional, el creixement i la co-construcció del propòsit. S'encoratja els/les participants a reflexionar, assumir la responsabilitat del seu aprenentatge i vincular el seu desenvolupament a experiències i aspiracions de la vida real.

Objectius principals i resultats esperats

Al final d'aquesta sessió, els/les participants hauran:

- Reflexionat sobre les seves experiències i emocions vinculades als seus objectius personals.
- Revisat i actualitzat el progrés fet en el seu Pla d'Acció i els Mapes de Competències.
- Rebut ànim, suport pràctic i suggeriments personalitzats.
- Identificat noves oportunitats per practicar i aplicar les competències escollides.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Les següents preguntes d'autoreflexió són per augmentar la teva comprensió de les idees clau de la sessió i la consciència sobre el teu estil de facilitació.

- Com puc desenvolupar una relació segura i de confiança que afavoreixi la reflexió honest?
- Com puc equilibrar l'escolta i la guia, sense prendre el control del desenvolupament del/la participant?



Session 6: Coaching Sessions for Growth

- Quins senyals em podrien indicar que una persona jove se sent encallada o desmotivada?

Visió general de les activitats

Temps estimat	Activitat	Materials
20 minuts	Conversa de coaching – reflexionant sobre el progrés	Preguntes guia, Pla d'Acció
20 minuts	Actualització del Mapa de Competències	Eina de Mapatge de Competències (full de càlcul amb gràfic de radar)
20 minuts	Treball continu de competències i recerca de noves oportunitats	Llista de recursos suggerits

Notes per al/la formador/a-facilitador/a:



Sessions de Coaching per al Creixement - Sessió 6: *Reflexionant el progrés*

Time: 20 minuts

Materials: Plantilla de preguntes guiades

Mètode:

- Utilitza les preguntes guiades per estructurar una conversa de suport amb la persona participant. Aquesta és una oportunitat per reflexionar sobre les seves experiències recents, èxits, obstacles, emocions i motivacions.
- Deixa que el/la participant condueixi la conversa sempre que sigui possible, tot guiant-la amb suavitat mitjançant els suggeriments sota els temes principals proporcionats.
- Recorda que un/a bon/a coach pot incorporar alguns o tots els següents enfocaments:

Escolta activa – Centrant-se plenament en el que diuen

Sense judicis – Evitant avaluar o corregir

Apoderament – Ajudant-los/les a trobar les seves pròpies respostes

Preguntes clarificadores – Aprofundint amb suavitat quan calgui

Afirmació – Reconeixent l'esforç i el creixement



Preguntes guia per a les sessions de coaching

Utilitza les preguntes següents per facilitar una conversa reflexiva, centrada en la persona participant, enfocada en les emocions, el progrés, els reptes i la direcció futura. Tria les preguntes que millor s'adaptin a les necessitats, objectius i perfil de la persona participant.

Emocions i seguiment inicial

Com et sents avui respecte als teus objectius?

Hi ha hagut alguna cosa recentment que t'hagi fet sentir animat/ada o desanimat/ada?

Què és el que més t'ha rondat pel cap últimament respecte al teu desenvolupament?

Revisió del progrés i les habilitats

Pots descriure alguna cosa que hakis fet que estigui relacionada amb el teu Pla d'Acció?

Quina nova habilitat o aprenentatge creus que has començat a desenvolupar?

Què ha semblat més fàcil? Què ha estat més difícil?

Reflexió i suport

Què t'ha ajudat a avançar fins ara?

Hi ha alguna cosa que t'hagi frenat?

Qui o què t'ha donat més suport recentment?

Mirant cap endavant i ajustant

Què vols continuar fent, o provar de manera diferent en les properes setmanes?

Alguna part del teu Pla d'Acció necessita ser canviada o actualitzada?

Quina petita cosa podries fer aquesta setmana per continuar creixent?

Tancament i motivació

De què et sents més orgullós/osa ara mateix?

Quina és una raó per la qual vols continuar amb aquesta feina?

Com et puc donar un millor suport entre ara i la propera vegada que ens trobem?



Sessions de Coaching per al Creixement - Sessió 6: Actualització del Mapa de Competències

Time: 20 minuts

Materials: Eina de Mapatge de Competències (full de càlcul amb gràfic de radar)

Mètode:

- Convida el/la participant a revisar i actualitzar el seu Mapa de Competències amb l'eina del gràfic de radar.
- Instruccions (tal com es van definir a la Sessió 3):
Manté les competències en què han estat treballant al llarg del procés.
- Manté el mateix mètode de puntuació:
Puntuació basada en narratives (basada en exemples de la vida real).
Marc de nivell de competència (escala estructurada d'1 a 10).
- Introdueix les puntuacions i observa com el gràfic de radar s'actualitza visualment.
- Utilitza-ho com a punt de partida per explorar fortaleses, creixement i llacunes pendents.

Preguntes de processament

- El gràfic reflecteix com et sents respecte al teu progrés?
- Quines àrees han crescut més, i per què, creus tu?
- Què vols que mostri el teu mapa la propera vegada?



Sessions de Coaching per al Creixement - Sessió 6: Pròxims passos a seguir **– Trobar Noves Oportunitats**

Time: 20 minuts

Materials: Llista de recursos suggerits per al treball continu de competències

Mètode:

- Tria un petit nombre de competències en les quals centrar-te en les properes setmanes.
- Explora activitats pràctiques, eines en línia o aplicacions de la vida real de la Llista de recursos següent.
- Deixa que el/la participant triï almenys un proper pas concret.
- Registra-ho al Pla d'Acció.
- Enfocament de coaching: Dóna suport als/a les participants en la selecció d'activitats que semblin manejables i significatives. Ajuda'ls/les a considerar quan i on prendran mesures, i qui els/les podria donar suport.

Suggeriments:

"Quina activitat d'aquí realment gaudiries provant?"

"On en la teva vida podries practicar aquesta competència de manera natural?"

"Hi ha algú que et pugui ajudar a seguir endavant?"



Llista de recursos indicativa per al treball de competències

1. Habilitats d'Intel·ligència Social: <i>Reconeixement dels sentiments dels altres i saber com utilitzar-ho per influir-hi i ajudar-los.</i>		
Assertivitat; Capacitat de liderar i inspirar; Responsabilitat; Gestió de conflictes; Resolució de conflictes; Cooperació; Diplomàcia; Intel·ligència emocional; Empatia; Influir en els altres; Inspirar els altres; Integritat; Mediació; Motivar els altres; Negociació; Construcció de relacions; Gestió de relacions; Resiliència; Autocontrol; Consciència social; Tolerància; Comprensió del comportament humà		
Activitats pràctiques	Recursos en línia:	Aplicació a la vida real:
<p>Exercicis de joc de rol per respondre a diverses emocions en entorns grupals</p> <p>'Mapa d'Empatia' o 'Passejos d'Empatia'</p> <p>Debats en petits grups on les persones participants reflexionen sobre moments en què s'han sentit no escoltades i sobre com els altres haurien pogut respondre de manera diferent.</p> <p>Tasques de lideratge simulades o realistes on cada persona dirigeix una activitat breu en grup per practicar com inspirar i motivar els altres.</p> <p>Pràctica de guions de comunicació assertiva o jocs de rol.</p> <p>Acompanyar un mentor o mentora igual.</p> <p>Escriure en un diari sobre reptes socials recents.</p>	<p>Vídeos sobre el reconeixement del llenguatge corporal i les expressions facials</p> <p>Mòduls interactius sobre efectivitat social, desenvolupament social i psicologia. P. ex., MindTools, Coursera, etc.</p> <p>Vídeos de YouTube com KIDS/Teens React o Teen Talks que mostren respostes emocionals de la vida real per al debat prompts</p> <p>Podcasts rellevants centrats en les interaccions i problemes socials</p> <p>Eines de empatia del Greater Good Science Center (UC Berkeley)</p> <p>Vídeos TED-Ed sobre intel·ligència emocional</p> <p>Qüestionari VIA de fortaleces</p>	<p>Donar suport als companys/es quan semblen molestos/es</p> <p>Practicar l'escolta activa durant discussions en grup a l'escola o centres juvenils.</p> <p>Participar en programes de mentoria o acompanyament que donin suport a estudiants més joves o nouvinguts</p> <p>Ajudar a mediar un desacord entre companys/es en un grup juvenil o escolar amb la guia d'un adult</p> <p>Tutoritzar informalment una persona nouvinguda en una escola, club o centre juvenil, oferint suport i fent seguiment regularment</p> <p>Participar en neteges comunitàries, voluntariat en grup o esdeveniments locals</p> <p>Fer seguiment actiu amb amics/amigues o companys/es de classe</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

2. Habilitats d'Autoconcepte Positiu: <i>Mostrar una percepció clara d'un mateix que ajuda a afrontar els esdeveniments de la vida, assolir un creixement personal i generar un impacte positiu en la vida dels altres.</i>		
Autoavaluació precisa; Assertivitat; Desig d'aprendre; Intel·ligència emocional; Empatia; Integritat; Optimisme; Actitud positiva; Reflexió; Resiliència; Autoconfiança; Autocontrol; Autodirecció; Autoestima; Automovitació.		
Activitats pràctiques	Recursos en línia:	Aplicació a la vida real:
Parla davant el mirall: afirmacions diàries	Aplicacions de mindfulness (p. ex., Calm, Insight Timer)	Participar activament a classe o en entorns juvenils (o reunions de treball)
Tècnica del Pot de l'èxit: escriure i recollir assoliments diaris	YouTube: El poder de la vulnerabilitat – Brené Brown	Establir un límit personal
Identificació de fortaleces (personal i entre iguals)	Xerrades TED sobre mentalitat de creixement i confiança	Oferir-se voluntàriament per liderar una tasca grupal
Crear una línia temporal de vida amb moments alts/baixos i aprenentatges	Headspace – reflexions guiades	Començar una nova afició o repte
Jocs de rol de confiança: gestionar les crítiques i la retroalimentació	Podcasts com "The Mindset Mentor"	Compartir una història personal amb els altres
Diari de gratitud	Crear taules de visió (vision boards) a Canva	Oferir retroalimentació positiva
Collage o taules d'inspiració "el meu superpoder"	Aplicacions de registre d'estat d'ànim com Daylio	Demandar feedback
Visualització del meu millor jo	Fulls de treball gratuïts sobre autoestima (Therapistaid)	Mantenir un diari de progrés personal
Cercle de feedback de companys/es de confiança	Tests de personalitat i enquestes. (p. ex., qüestionari VIA de fortaleces)	Fer de mentor/a d'una altra persona
		Practicar rutines d'autocura constants



Session 6: Coaching Sessions for Growth

Escriure una carta al teu jo passat/futur		
---	--	--

<p>3. Habilitats de Productivitat: <i>La disposició a aprendre, millorar i invertir constantment en diferents habilitats mentre es manté el mateix nivell d'efectivitat en termes de qualitat i quantitat en diversos entorns.</i></p>		
<p>Autonomia; Adaptabilitat; Pensament analític; Consciència; Creativitat; Presa de decisions; Eficiència; Entusiasme; Emprenedoria; Innovació; Lideratge; Motivar els altres; Networking; Organització; Orientació als resultats; Pragmatisme; Prioritzar tasques; Proactivitat; Gestió del risc; Planificació estratègica; Treball en equip; Gestió del temps.</p>		
Activitats pràctiques	Recursos en línia:	Aplicació a la vida real:
<p>Repte del planificador setmanal</p> <p>Setmana de prova de la tècnica Pomodoro</p> <p>Crear una llista d'objectius SMART</p> <p>Crear un mapa mental d'un projecte o d'un objectiu vital</p> <p>Participació en un projecte en grup amb lideratge rotatiu</p> <p>Tauler de motivació personal – què et motiva a acabar les coses?</p> <p>Escalfaments de creativitat (p. ex., 100 usos per a un clip).</p> <p>“Auditories de temps” (registrar l'ús del temps durant 3 dies)</p>	<p>Trello o Notion per a la gestió de tasques.</p> <p>TED Talk: <i>Els hàbits sorprenents dels pensadors originals.</i></p> <p>YouTube: <i>Tècnica Pomodoro en 5 minuts.</i></p> <p>Habitica.com – Llistes de tasques en format joc</p> <p>Comunitats de <i>bullet journal</i> a Instagram/Reddit.</p> <p>Plantilles de Canva: planificadors, taulers de visió i presentacions d'establiment d'objectius.</p>	<p>Planificar i dur a terme una activitat o projecte personal o en grup</p> <p>Crear un horari setmanal</p> <p>Gestionar un pressupost personal.</p> <p>Gestionar una sessió en grup o un torn de voluntariat.</p> <p>Resoldre un repte quotidià utilitzant la creativitat.</p> <p>Prendre la iniciativa en una tasca de grup</p> <p>Ajudar un amic/a o company/a a mantenir-se en el camí d'un objectiu compartit</p> <p>Presentar una idea a un grup amb lògica i</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

<p>Exercicis amb matrius de presa de decisions</p> <p>Reflexió “avançar a través del fracàs” sobre obstacles o fites/aspiracions vitals.</p> <p>Crear un petit pla de negoci per a una idea divertida o fictícia</p>		<p>entusiasme.</p> <p>Dividir una tasca complexa en passos manejables i dur-los a terme.</p>
--	--	--

<p>4. Habilitats de Professionalisme: <i>El rendiment òptim de tasques i rols dins d'una organització i en el lloc de treball.</i></p>		
<p>Adaptabilitat; Consciència; Determinació; Flexibilitat; Honestat; Integritat; Motivar els altres; Participació; Pacència; Perseverança; Presentació personal; Fiabilitat; Responsabilitat; Organització; Treball en equip.</p>		
Activitats pràctiques	Recursos en línia:	Aplicació a la vida real:
<p>Escriure i revisar un correu electrònic o carta formal</p> <p>Subhasta de valors laborals – què és important per a tu en el lloc de treball?</p> <p>Registre de puntualitat (amb seguiment diari).</p> <p>Jocs de rol de reflexió: p. ex., admetre un error i corregir-lo, o donar i rebre retroalimentació</p> <p>Gestió del temps i de les tasques durant una simulació</p> <p>Dia d'ombra amb una empresa local</p>	<p>SkillsBuilder.org: Eines de preparació laboral</p> <p>Coursera: "Habilitats essencials per al lloc de treball"</p> <p>Plantilles de CV a Canva</p> <p>Guies de vestimenta per a l'èxit professional</p> <p>Indeed Career Guide – Preparació per a entrevistes i habilitats laborals</p> <p>MindTools – Eines de lideratge i gestió</p> <p>Articles “Career Tips” de Harvard Business Review.</p>	<p>Arribar d'hora i completament preparat/ada per a un compromís</p> <p>Vestir i comportar-se professionalment per a una entrevista o esdeveniment</p> <p>Assumir la responsabilitat després d'un error sense culpar els altres.</p> <p>Demandar retroalimentació i aplicar-la de manera visible</p> <p>Donar suport a un amic/ga o company/a que està passant dificultats.</p> <p>Dirigir una reunió o ordre del dia en un club</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

<p>Activitat de creació d'un codi d'ètica personal.</p> <p>Organitzar un projecte a curt termini i presentar els resultats</p> <p>Debat sobre "Dilemes Ètics / Valors en el Lloc de Treball".</p> <p>Pràctica d'entrevista simulada.</p>	<p>Targetes de Quizlet: vocabulari de professionalitat i d'entrevistes.</p>	<p>Participar en una visita a un lloc de treball</p> <p>Gestionar una situació d'estrès amb calma i honestedat</p> <p>Adaptar-se als canvis d'horari o expectatives sense queixar-se</p>
--	---	--

<p>5. Habilitats de Comunicació: <i>Comprendre i transmetre informació de manera efectiva mitjançant la comunicació verbal i no verbal.</i></p>		
<p>Acceptar retroalimentació; Assertivitat; Atenció; Enfocament comunicatiu; Concisió; Dicció; Eloquència; Empatia; Donar retroalimentació; Habilitats d'escolta; Comunicació no verbal; Pacència; Habilitats de lectura; Raonament; Habilitats d'escriptura.</p>		
<p>Activitats pràctiques</p>	<p>Recursos en línia:</p>	<p>Aplicació a la vida real:</p>
<p>Escriure un bloc o article breu</p> <p>Rondes de conversa ràpida amb companys/es – expressat clarament en 1 minut</p> <p>Exercici d'escolta: resumir i reflectir la informació clau</p> <p>Entrevistes entre iguals – desenvolupar i fer preguntes</p> <p>Escriure una carta persuasiva a una</p>	<p>YouTube de Toastmasters: consells per a l'oratòria</p> <p>TED-Ed: <i>Consells per millorar la teva comunicació</i></p> <p>Grammarly o Hemingway Editor – claredat en l'escriptura.</p> <p>Podcast: <i>Speak Up Storytelling</i></p> <p>FutureLearn: <i>Effective Communication Skills</i></p>	<p>Escriure una declaració personal o carta de motivació</p> <p>Mediar una discussió en grup</p> <p>Crear contingut per a una campanya de xarxes socials</p> <p>Prendre la iniciativa en una reunió de projecte en grup</p> <p>Explicar un tema a companys/es més joves</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

<p>organització imaginària</p> <p>Llegir un article curt i explicar-lo amb les pròpies paraules</p> <p>Pràctica d'oratorïa (repte de tema de 2 minuts).</p>	<p>Qüestionaris d'habilitats comunicatives (MindTools).</p> <p>BBC Bitesize – Escriure i parlar de manera efectiva</p>	<p>Donar retroalimentació útil després d'una tasca en grup.</p> <p>Practicar la comunicació assertiva amb un familiar</p>
---	--	---

<p>6. Habilitats de Gestió de l'Estrès: <i>Tècniques, estratègies i eines que permeten gestionar l'estrès de manera efectiva.</i></p>		
<p>Capacitat de compartimentar; Capacitat per gestionar la pressió; Gestió del canvi; Gestió de conflictes; Gestionar la complexitat; Presa de decisions; Autoregulació emocional; Perseverança; Resolució de problemes; Resiliència; Gestió del temps.</p>		
<p>Activitats pràctiques</p>	<p>Recursos en línia:</p>	<p>Aplicació a la vida real:</p>
<p>Rutines de respiració profunda i mindfulness</p> <p>Escriure un diari dels moments d'estrès i les respostes</p> <p>Mapejar els desencadenants d'estrès i les estratègies de suport</p> <p>Escanejos corporals guiats i relaxació muscular progressiva</p> <p>Dibuixar o expressió creativa com a via emocional.</p> <p>Crear un "kit de calma" personal amb eines útils o recordatoris.</p>	<p>Headspace o Calm – meditacions guiades</p> <p>TED Talk: <i>Com convertir l'estrès en el teu amic</i></p> <p>YouTube: Meditacions guiades i tècniques de respiració</p> <p>Mental Health Foundation – Recursos d'estrès</p> <p>Recursos gratuïts de: TherapistAid.com</p> <p>Llistes de reproducció de música relaxant (Spotify/YouTube).</p>	<p>Implementar una rutina diària de mindfulness</p> <p>Construir una rutina personal de "reset"</p> <p>Utilitzar tècniques d'arrelament durant conflictes.</p> <p>Modificar els hàbits diaris per reduir l'estrès evitable</p> <p>Mantenir un horari realista d'hora de dormir o temps de pantalla</p> <p>Dividir una tasca gran en parts més petites i planificar amb calma</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

<p>Diari de gratitud per reformular l'estrès</p> <p>Passejos per la natura</p> <p>Activitats d'escaneig corporal i relaxació muscular</p>	<p>Aplicacions de seguiment de l'estat d'ànim: Moodfit, Daylio.</p>	<p>Aplicar una estratègia de gestió de l'estrès durant un conflicte familiar o entre iguals.</p>
---	---	--

<p>7. Habilitats per Efectuar un Canvi Positiu: <i>Processos i habilitats orientats a crear i perpetuar canvis positius.</i></p>		
<p>Adaptabilitat; Catalitzar el canvi; Creativitat; Gestionar la complexitat; Presa de decisions; Flexibilitat; Iniciativa; Innovació; Lideratge; Habilitats d'escolta; Perseverança</p>		
<p>Activitats pràctiques</p>	<p>Recursos en línia:</p>	<p>Aplicació a la vida real:</p>
<p>Narrativa de resiliència – compartir un moment en què vas superar una dificultat</p> <p>Mapejar obstacles – què impedeix fer un canvi positiu?</p> <p>Brainstorming sobre un problema social i planificació de projecte personal o comunitari</p> <p>Utilitzar objectius SMART o anàlisi DAFO per a un objectiu personal</p> <p>Escriure o dibuixar quin canvi vols liderar</p>	<p>TED: <i>Lideratge quotidià</i></p> <p>MindTools – Recursos per a la presa de decisions</p> <p>Brene Brown: Podcast Daring Leadership</p> <p>DoSomething.org – exemples de campanyes liderades per joves</p> <p>Change.org – idees de peticions i activisme social.</p> <p>Kit d'activisme juvenil (Plan International)</p> <p>Coursera: <i>Social Entrepreneurship</i></p>	<p>Liderar una campanya de sostenibilitat o amabilitat</p> <p>Crear un pla d'impacte personal</p> <p>Identificar i actuar sobre un problema escolar o comunitari</p> <p>Iniciar un grup de suport entre iguals</p> <p>Proposar un canvi a una organització de la qual formes part</p> <p>Participar com a voluntari/ària en projectes de defensa de drets</p> <p>Demandar retroalimentació després de</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

	<p>YouTube: Històries de joves agents de canvi</p> <p>Eines de planificació d'idees (Miro, Jamboard)</p>	<p>prendre la iniciativa en un objectiu o projecte</p> <p>Participar en la presa de decisions democràtica (p. ex., comitè d'organització local o consell juvenil)</p> <p>Reconèixer públicament l'impacte positiu d'altres persones</p>
--	--	---

<p>8. Habilitats de Pensament d'Ordre Superior: <i>Els processos mentals utilitzats per donar sentit a les experiències i trobar solucions a problemes complexos.</i></p>		
<p>Pensament analític; Pensament conceptual; Pensament crític; Presa de decisions; Decisivitat; Avaluació; Planificació de futur; Pensament independent; Resolució de problemes; Raonament.</p>		
Activitats pràctiques	Recursos en línia:	Aplicació a la vida real:
<p>Pensar en debats i defensar un punt de vista amb raonament estructurat</p> <p>Anàlisi d'escenaris: Què faries de manera diferent?</p> <p>Trencaclosques lògics i escalfaments de pensament lateral</p> <p>Mapeig d'arbre de decisions per a reptes personals reals</p> <p>Simular un dilema moral o ètic i reflexionar-hi</p>	<p>Kialo Edu – eina de debat en línia i raonament estructurat</p> <p>TED-Ed: 5 consells per millorar el pensament crític</p> <p>MindTools: Resolució de problemes i arbres de decisió.</p> <p>Crash Course: Filosofia i Ètica (YouTube).</p> <p>Coursera: Aprendre a aprendre</p> <p>Canva or Miro: Eines de mapatge</p>	<p>Planificar els propers passos en una gran decisió mitjançant el raonament</p> <p>Ajudar un/a company/a a analitzar i millorar un pla o una decisió</p> <p>Reavaluar una creença o suposició pròpia, i debatre-la amb un/a company/a</p> <p>Resoldre un desacord en grup utilitzant lògica estructurada</p> <p>Escriure una reflexió defensant la teva postura sobre un tema</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

	<p>conceptual</p> <p>Thunks – preguntes filosòfiques per al debat.</p> <p>Jocs basats en la lògica (p. ex., BrainBashers, PuzzlePrime)</p>	<p>Practicar explicar el teu procés de pensament en veu alta</p> <p>Aplicar el pensament analític a la planificació del pressupost o horari personal</p>
--	--	--

<p>9. Habilitats Col·laboratives: <i>La capacitat de contribuir i esforçar-se per millorar la dinàmica de grup, els processos d'aprenentatge, les relacions i els resultats.</i></p>		
<p>Capacitat de compromís; Acceptar retroalimentació; Adaptabilitat; Coaching; Cooperació; Crear entorns d'aprenentatge positius; Delegació; Desenvolupar els altres; Habilitats per a reunions efectives; Donar retroalimentació; Efectivitat grupal; Mediació; Ensenyar els altres; Habilitats de construcció d'equips; Treball en equip.</p>		
Activitats pràctiques	Recursos en línia:	Aplicació a la vida real:
<p>Activitat de retroensenyament – explicar un concepte al teu equip</p> <p>Creació d'un contracte d'equip – valors compartits i normes bàsiques</p> <p>Joc de rol d'un escenari de conflicte i debriefing posterior</p> <p>Carrusel de retroalimentació – practicar donar i rebre respostes</p> <p>Co-crear un taller o activitat amb rols compartits</p>	<p>MindTools: Gestió d'equips i comunicació</p> <p>Charla TED: "Construeix una torre, construeix un equip"</p> <p>YouTube: "Dinàmica d'equip en acció" – exemples</p> <p>Miro o Jamboard per a la col·laboració en línia</p> <p>Coursera: "Treball col·laboratiu en equips"</p> <p>SkillsBuilder: Teamwork progression tools</p>	<p>Donar retroalimentació constructiva a un/a membre de l'equip</p> <p>Ajudar un/a company/a que està en dificultats sense prendre el control</p> <p>Cedir en un desacord per assolir un consens</p> <p>Acceptar retroalimentació i ajustar el comportament</p> <p>Iniciar activitats de cohesió grupal</p> <p>Donar suport al creixement d'una altra</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

<p>Establiment d'objectius grupals i passos d'acció compartits</p>	<p>BetterTeam o blog de Trello: Consells per al treball en equip efectiu</p>	<p>persona dins del grup</p> <p>Fer seguiment de les tasques en una activitat compartida</p>
--	--	--

<p>10. Habilitats d'Ètica i Diversitat: <i>La capacitat de gestionar la complexitat ètica i la diferència</i></p>		
<p>Consciència dels valors ètics; Consciència cultural; Judici ètic; Responsabilitat ètica; Ciutadania global; Honestetat; Inclusió; Integritat; Transparència; Fiabilitat; Treball amb la diversitat.</p>		
<p>Activitats pràctiques</p>	<p>Recursos en línia:</p>	<p>Aplicació a la vida real:</p>
<p>Debats sobre dilemes ètics</p> <p>Cercle de compartició cultural (tradicions, valors, creences)</p> <p>Escenaris d'empatia de Posar-se en el lloc de l'altre</p> <p>Escriure en un diari reflexions sobre la pròpia identitat.</p>	<p>TED: "El perill d'una única història" – Chimamanda Ngozi Adichie</p> <p>Plans de lliçó "Pilars de l'Ètica" (Guia d'Ètica de la BBC)</p> <p>Projecte Global Oneness – històries i pel·lícules</p> <p>UNESCO Kit d'inclusió</p>	<p>Unir-se a grups juvenils interculturals o interreligiosos</p> <p>Defensar la inclusió en un entorn local</p> <p>Alçar la veu contra la discriminació.</p> <p>Donar la benvinguda als nousvinguts o convidats d'una manera respectuosa</p> <p>Investigar i reflexionar sobre els propis</p>



Session 6: Coaching Sessions for Growth

<p>Explorar estudis de cas comunitaris amb preguntes ètiques</p> <p>Discussions en vídeo: Què faries?</p> <p>Crear pautes grupals per al llenguatge inclusiu</p> <p>Compartir experiències personals d'inclusió/exclusió</p> <p>Crear pòsters o fanzins sobre temes de diversitat.</p>	<p>Podcasts: "Code Switch" o "All My Relations"</p> <p>FutureLearn: "Cultural Intelligence"</p> <p>Plataformes d'intercanvi cultural en línia (p. ex., PenPal Schools).</p> <p>Històries de CommonLit sobre inclusió i ètica</p>	<p>biaixos</p> <p>Practicar diàriament llenguatge inclusiu</p> <p>Participar en una taula rodona o diàleg ètic</p> <p>Contribuir a una declaració de valors comunitaris</p> <p>Reflexionar sobre una decisió ètica real que hagi pres.</p> <p>Participar en accions de solidaritat o aliança</p>
--	--	--



Session 6: Coaching Sessions for Growth

Pràctica reflexiva - Després de la sessió 6

Les següents preguntes són per ajudar-te a reflexionar sobre les activitats realitzades i les experiències dels/les participants durant la sessió.

- El/la participant va parlar obertament sobre el seu progrés i reptes durant la conversa?
- Va ser útil per al/la participant l'actualització del Mapa de Competències? Va entendre com puntuar-se?
- Va trobar el/la participant alguna cosa útil a la Llista de recursos? Va triar un proper pas que tingui sentit per a ell/ella?
- Què vas notar sobre la seva motivació o confiança? Com podria afectar la propera sessió junts?



Sessió 7

Mostra i reconeixement de competències



Mostra i reconeixement de competències - Sessió 7

Preparació

Descripció de la sessió

Aquesta sessió serveix com a fita final en el procés de coaching. Si el temps ho permet, els i les participants poden validar el seu progrés mitjançant tasques pràctiques estructurades ("Activitats de Verificació") i mostrar els seus assoliments mitjançant la plataforma d'aplicacions competents. La sessió finalitza amb una presentació en grup o celebració informal on les persones participants reben el reconeixement i certificació de les seves competències validades. Dins del procés de validació de competències, la validació es basa en els comportaments observats durant les demostracions de tasques, la reflexió guiada i (potencialment) la confirmació final per part d'un validador designat. Aquí, l'entrenador de competències està en una ubicació ideal per ser un validador.

L'èmfasi de la sessió no només és reconèixer els èxits, sinó també crear confiança, reforçar la motivació i oferir als joves resultats concrets i compartibles del seu viatge.

Principals objectius i resultats

Al final d'aquesta sessió, els i les participants hauran de:

- Demostrar competències seleccionades mitjançant tasques reals o simulades.
- Rebre la validació de les seves competències a través de l'App Competent.
- Reflexionar sobre el seu aprenentatge i creixement al llarg del programa.
- Celebra els seus èxits mitjançant una presentació o cerimònia de lliurament de premis.
- Mirar cap endavant cap als objectius futurs i el desenvolupament personal continuat.

Pràctica reflexiva - Abans de la sessió

Les següents preguntes d'autoreflexió estan dissenyades per augmentar la vostra comprensió de les idees clau de la sessió i la consciència del vostre estil de facilitació.

- Com puc assegurar-me que les persones participants se sentin orgullosos i segurs durant aquesta sessió?



- Tinc clar com utilitzar l'observació per validar tant el comportament com l'actitud?
- Com puc crear un espai que valori el recorregut de cada participant, independentment de quantes competències validin?
- Què he de preparar per endavant (accés a l'aplicació competent, materials de premi)?

Visió general de les activitats

Temps estimat	Activitat	Materials
45 minuts	Consulta Activitats Aparador i validació	Comprovació seleccionada dels materials de les activitats, full d'observació o llista de verificació
30 minuts	Confirmació i celebració de la competència	Perfils de les persones participants i certificats completats a l'aplicació competent, (opcional) altres premis o fitxes, espai de visualització o projector, música/aperitius (si escau).
20 minuts	Reflexió i Mirada endavant	(Opcional) Formulari de reflexió, materials d'orientació posterior al programa (p. ex., full de consells, llista de verificació, seguiment d'objectius personals)

Notes de la persona facilitadora/formadora:



Presentació i validació de competències - Sessió 7: [Consulta Activitats](#)

Hora: 45 minuts

Materials: Comprovació seleccionada dels materials de les activitats, full d'observació o llista de verificació

Mètode:

- Expliqueu que ara els i les participants tenen l'oportunitat de demostrar les competències que han treballat mitjançant tasques pràctiques anomenades Activitats de comprovació. Aquests estan dissenyats per mostrar comportaments i actituds reals en acció, en lloc de basar-se en proves escrites o entrevistes formals.
- Seleccioneu una o més activitats de comprovació que coincideixin amb les competències en què s'han centrat les persones participants durant el programa. Aquestes activitats es poden preparar amb antelació, adaptar-se al grup o distribuir-se en diverses sessions segons el moment i el context.
- Cada persona participa en la tasca mentre el validador (ja sigui el coach de competències o una altra figura rellevant) observa les seves accions i interaccions. Utilitzeu lents tant conductuals (què fan) com disposicionals (com ho fan, actitud, motivació).
- Després de cada activitat, preneu-vos el temps per parlar breument amb el participant sobre què va fer, per què s'hi va abordar d'aquesta manera i com s'han sentit durant el procés. Això afavoreix la reflexió i ajuda a confirmar la competència en qüestió.



- Les persones validadores haurien d'utilitzar notes d'observació o llistes de verificació per guiar una avaluació justa i centrada. Els formularis d'observació es poden trobar a la pàgina web següent. Quan estiguis segur, pots confirmar la competència mitjançant l'aplicació Competent.
- Nota: Aquí podeu trobar orientacions sobre el disseny i la realització de les activitats de verificació, així com una llista d'exemples pràctics adequats per a l'educació no formal i els entorns de grup: www.competentcheck.com

Presentació i validació de competències - Sessió 7: Confirmació i celebració de la competència

Hora: 30 minuts

Materials: Perfils dels i les participants i certificats completats a l'aplicació competent, (opcional) altres premis o fitxes, espai de visualització o projector, música/aperitius (si escau)

Mètode:

- Després de completar la tasca i debatre, podeu confirmar les competències validades mitjançant l'aplicació Competent si s'està utilitzant.
Recordeu: les activitats de verificació i l'aplicació competent són només una manera de dur a terme el procés de validació. Per fer-ho, també es pot utilitzar una revisió final del progrés dels plans d'acció dels i les participants i els mapes de competències.
- Si utilitzen l'App, els i les participants revisen la seva llista de competències validades i seleccionen les que volen que apareguin al seu certificat.
- les persones participants generen i descarreguen el seu certificat final.
- Convideu les persones participants a compartir breument una cosa que han après o de què estan orgullosos del seu viatge.



- Distribuïu certificats i premis opcionals en un ambient de celebració i afirmació.
- Fomentar el reconeixement entre iguals i donar temps per a una discussió informal, fotos de grup o un cercle de tancament.

Tractament de preguntes

- De quines de les teves competències validades estàs més orgullós?
- Com podríeu explicar o utilitzar aquest certificat en el futur (p. ex., per a un curs, feina o entrevista)?



Presentació i validació de competències - Sessió 7: Reflexió i Mirada endavant

Hora: 20 minuts

Materials: (Opcional) Formulari de reflexió, materials d'orientació posterior al programa (p. ex., full de consells, llista de verificació, seguiment d'objectius personals)

Mètode:

- Expliqueu que aquesta activitat final consisteix a mirar enrere el que han aconseguit i a pensar en com seguiran creixent.

- Convideu als participants a compartir els seus pensaments sobre les preguntes següents:
De què estàs més orgullós del programa?
Què has après sobre tu mateix?
Com vols seguir utilitzant les teves noves habilitats?

- Demaneu als participants que pensin o anotin:
3 competències que més han millorat
1 destacat del programa
1 objectiu per als propers mesos.

- Dirigeix una discussió en grup sobre els següents temes:
Continuar practicant les seves competències
Utilitzar el seu certificat en situacions de la vida real
Trobar suport i fer un seguiment dels objectius futurs

- Per acabar, demana a cada persona que completi la frase:
"Deixo aquest programa sentint..."



Pràctica reflexiva - Després de la sessió 7

Les preguntes següents estan pensades per ajudar-vos a reflexionar sobre les activitats realitzades i les experiències de les persones participants durant la sessió.

- Els i les participants s'han implicat activament en les activitats de verificació i s'han sentit còmodes demostrant les seves competències?
- Els processos de validació van ser justos, solidaris i basats en observacions clares tant del comportament com de l'actitud?
- Com van respondre els i les participants en rebre els seus certificats i compartir els seus èxits? Es van sentir reconeguts i orgullosos?
- La reflexió final va ajudar les persones participants a establir connexions significatives entre el seu aprenentatge i els objectius futurs?
- Què es podria millorar en sessions/programes futurs per donar suport millor a la validació de competències, la celebració i el desenvolupament a llarg termini?



