

INSTITUT GUINDÀVOLS – PROVES EXTRAORDINÀRIES CONTINGUTS FORMACIÓ I ORIENTACIÓ PERSONAL I PROFESSIONAL 4t ESO

Formació i orientació personal i professional cap a la vida adulta.

1. Aprenentatge i ésser humà.
 - Processos implicats en l'aprenentatge: atenció, motivació i memòria.
 - o Estratègies d'aprenentatge i estudi.
 - o Intel·ligència emocional i intel·ligència executiva.
 - L'heretat i l'aprenentatge: biologia i cultura.
 - o Procés de socialització.
 - o Agents de socialització.
 - o Aprenentatge formal i informal.
2. Construcció del sentit de competència i assoliment.
 - Autoconeixement. Autonomia personal i autopercepció. Estil atribucional. Capacitat autocrítica. Iniciativa personal. Pensament creatiu. Confiança i seguretat en un mateix. Perseverança.
 - Estratègies per enfrontar-se al fracàs i a la frustració.
3. Relacions i interaccions amb els altres.
 - Habilitats socials.
 - Habilitats comunicatives. Barreres en la comunicació i estratègies per superar-les.
 - Habilitats d'organització i gestió.
 - Eines digitals per a la interacció amb els altres. Petjada i reputació digital. Gestió d'identitats digitals: personal i professional.
4. Orientació cap a la formació acadèmica i professional. Exploració de l'entorn professional.
 - Programes, oportunitats i ajuts per a la formació. Serveis d'orientació acadèmica i professional. Formació permanent al llarg de la vida.

Projecte personal, acadèmic-professional i aproximació a la cerca activa de feina.

- Pla d'autoconeixement.
 - o Qualitats personals. Fortaleses i debilitats.
 - o La diversitat com a element enriquidor.
 - Pla de formació acadèmica i professional
 - o Fases del pla: exploració, diagnòstic, perfils acadèmics i professionals, presa de decisions.
 - o Aspiracions i metes. Ajuts i recursos per superar mancances i afrontar reptes personals i professionals.
 - Aproximació a un pla de cerca activa de feina amb projecció cap al futur.
 - o Estratègies de cerca de feina.
- Instruments de cerca de feina.