



LES COMPETÈNCIES

Són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats, destreses i actituds, considerats en un sentit molt ampli, que es posen en joc en l'execució d'una determinada activitat laboral. 

Tipus

de BASE

Coneixements bàsics com ara accés al mercat laboral, idiomes, informàtica... 

abc

TÈCNIQUES

Coneixements teòrics i tècnics específics d'un sector per desenvolupar una activitat laboral concreta.



TRANSVERSALS

Conjunt de capacitats, habilitats i actituds necessàries per donar resposta a situacions laborals de diversa complexitat



Transversals

DE RELACIÓ

Relacionades amb l'anàlisi de les pròpies capacitats i característiques de l'entorn de treball

- Comunicació
- Relació interpersonal
- Treball en equip



D'IDENTIFICACIÓ

Relacionades amb l'anàlisi de les pròpies capacitats i característiques de l'entorn de treball

- Disposició a l'aprenentatge
- Valorar les pròpies capacitats
- Interpretació del context



D'AFRONTAMENT

Relacionades amb els processos socials i de com establir una relació amb d'altres persones i amb l'entorn. Habilitats socioemocionals i de comunicació.

- Adaptabilitat / Flexibilitat
- Gestió de l'estrès
- Organització del treball
- Negociació



DICCIONARI DE COMPETÈNCIES

Diccionari constituït per 21 competències: característiques personals relacionades amb l'èxit en un determinat lloc de treball. Cadascuna de les competències està desglossada en 4 nivells d'assoliment.



EINES D'AVALUACIÓ DE COMPETÈNCIES

TEST DE COMPETÈNCIES CLAU

És una eina d'autodiagnòstic realitzat per Barcelona Activa. Està basada en el Diccionari de Competències de BCN Activa, amb les seves definicions i la descripció dels nivells d'assoliment.



IMO LLEIDA

Eina dissenyada per la paeria de Lleida que serveix per avaluar el nivell d'assoliment de les competències. Facilita recomanacions per a millorar el desenvolupament d'aquelles competències no evidenciades.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



[Recursos de BCN Activa: Competències Clau](#)



[Recursos de la Diputació de BCN: Diccionari de competències del Servei de Mercat de Treball](#)



[Diccionari de Competències Transversals Clau per l'ocupabilitat dels joves. Entitats Catalanes d'Acció Social](#)



[Diccionari Europeu d'habilitats i competències \(DISCO\)](#)



[Test d'Avaluació de Competències. QUIERO EMPLEO](#)