

Elaboració: Manuel Ortega

**FITXA 4**  
**FITXER D'ORIENTACIÓ**

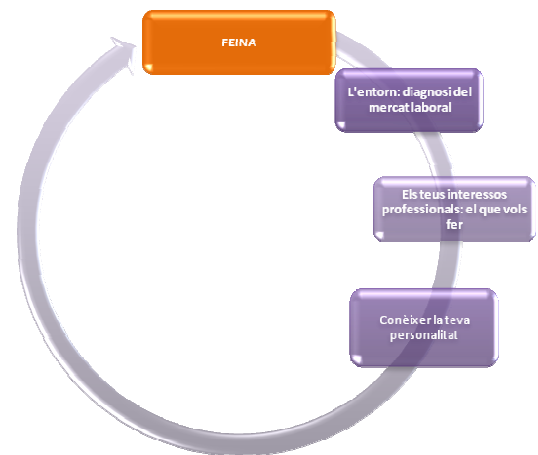
**CONÈIXER LA TEVA PERSONALITAT**

**Conèixer la teva personalitat.**



És necessari trobar els punts febles de la teva personalitat que poden ser un obstacle per obtenir una ocupació. També caldrà potenciar aquells que t'ajudaran a ser el candidat escollit.

Però cal tenir cura, doncs no sempre tenim consciència de com som, de vegades tenim una imatge distorsionada de nosaltres mateixos.



*Etapa tercera: la teva personalitat*

**Com sóc, com crec que sóc, com en veuen:**

*La imatge que tenim de nosaltres mateixos moltes vegades està distorsionada per allò que ens transmeten la resta de les persones. És important distingir entre totes dues: com sóc, com en veuen.*

*També cal tenir present que, segons les circumstàncies i situacions, podem transmetre diferents imatges.*

*Tot això és important perquè la imatge que una persona vol tenir pot fer que ens fixem fites massa ambiciosos i inabastables i per tant cal arribar a l'equilibri entre imatge real i imatge ideal.*



**FITXA 4**  
**FITXER D'ORIENTACIÓ**

**CONÈIXER LA TEVA PERSONALITAT**

**Activitat pràctica: Quines qualitats crec que tinc (autoimatge)**

A continuació tens un ampli llistat d'adjectius llegeix atentament i assenyala aquells que creguis que millor descriuen la teva personalitat i manera de ser. **Escull 4 ó 5.**

**3. QUALITATS PERSONALS**

- OBERT/A
- ACTIU/VA
- ADAPTABLE
- ALTRUISTA
- AGRADABLE
- AGRESSIU/IVA
- ESTALVIADOR/A
- ALEGRE
- AMABLE
- AMBICIÓS/OSA
- ASTUT/A
- ATENT/A
- ATREVIT/DA
- CALCULADOR/A
- CAPTIVADOR/A
- CEREBRAL
- COMPRENSIU/VA
- CONSTANT
- CUIDADÓS/OSA
- CUMPLIDOR/A
- DECIDIT/DA
- ESPAVILAT/ADA
- MALGASTADOR/A
- DESPISTAT/ADA
- DETALLISTA
- DIPLOMÀTIC/A
- DISCRET/A
- DUR/A
- EFICIENT
- PACIENTE
- ENÈRGIC/A
- ENTUSIASTA
- ENDREÇAT/ADA
- ESPECIALISTA EN
- TRAÇUT/UDA
- IMPARCIAL
- MADUR/A
- MANAIRE
- MANYÓS/OSA
- METICULÓS/OSA
- MODERAT/ADA
- MODERNA
- NEGOCIADOR/A
- OBJECTIU/VA
- OPTIMISTA
- ORDENAT/ADA
- DESPREVINGUT/UDA
- MODERAT/ADA
- XERRAIRE
- PERSONALITAT (AMB)
- PRUDENT
- RECEPTIU/VA
- RESPECTUÓS/OSA
- SERIÓS/OSA
- SINCERA
- VALENT/A

b. Dels quatre o cinc adjectius que hagi encerclat, escolleix els dos que millor et defineixen:

c. Tot seguit, has d'anotar aquells successos o anècdotes de la teva vida on es posi de manifest que possedis les qualitats escollides en l'exercici anterior.

d. Escolleix del llistat inicial, dos qualitats que no creguis tenir.

e. Anota també el perquè d'aquesta decisió.

**FITXA 4**  
**FITXER D'ORIENTACIÓ**

**CONÈIXER LA TEVA PERSONALITAT**

**Activitat pràctica: Els perfils de personalitat.**

Dels següents apartats escull 1 adjectiu de cadascun que et defineixi. Procura pensar en un fet de la teva vida que ratifiqui aquesta elecció.

<p><b>1. ESTABILITAT EMOCIONAL.</b></p> <p><input type="checkbox"/> VOLUBLE                      <input type="checkbox"/> TENAÇ</p> <p><input type="checkbox"/> IRASCIBLE                      <input type="checkbox"/> TRANQUIL/A</p> <p><input type="checkbox"/> INCONSTANT                      <input type="checkbox"/> PERSEVERANT</p>	<p><b>2. ANSIETAT.</b></p> <p><input type="checkbox"/> ANGOIXAT/ADA                      <input type="checkbox"/> ASSOSSEGAT/ADA</p> <p><input type="checkbox"/> NERVIÓS/A                      <input type="checkbox"/> CONFIAT/ADA</p> <p><input type="checkbox"/> TRIST/A                      <input type="checkbox"/> ALEGRE</p>
<p><b>3. AUTOCONTROL.</b></p> <p><input type="checkbox"/> RESOLT/A                      <input type="checkbox"/> DECIDIT/IDA</p> <p><input type="checkbox"/> TEMERÓS/OSA                      <input type="checkbox"/> SEGUR/A</p> <p><input type="checkbox"/> VACIL.LANT                      <input type="checkbox"/> FERM</p>	<p><b>4. TENSIO NERVIOSA.</b></p> <p><input type="checkbox"/> IRRITABLE                      <input type="checkbox"/> CALMAT/ADA</p> <p><input type="checkbox"/> RIGID/A                      <input type="checkbox"/> RELAXAT/ADA</p> <p><input type="checkbox"/> EXCITABLE                      <input type="checkbox"/> NATURAL</p>
<p><b>5. RELACIÓ AMB ELS ALTRES.</b></p> <p><input type="checkbox"/> TANCAT                      <input type="checkbox"/> OBERT/A</p> <p><input type="checkbox"/> NEGAT/ADA                      <input type="checkbox"/> DESINVOLT/A</p> <p><input type="checkbox"/> COMPLICAT/ADA                      <input type="checkbox"/> FRANCA/A</p>	<p><b>6. SOCIABILITAT.</b></p> <p><input type="checkbox"/> INDEPENDENT                      <input type="checkbox"/> SOCIABLE</p> <p><input type="checkbox"/> CRITIC/A                      <input type="checkbox"/> OTORGADOR/A</p> <p><input type="checkbox"/> FISCALITZADOR/A                      <input type="checkbox"/> PERMISSIU/IVA</p>
<p><b>7. AUTÒNOM.</b></p> <p><input type="checkbox"/> DEPENDENT                      <input type="checkbox"/> AUTÒNOM/</p> <p><input type="checkbox"/> BUSCA EL RECOLZAMENT DELS ALTRES PER SEGUM</p> <p><input type="checkbox"/> NO BUSCA EL RECOLZAMENT DELS ALTRES PER ACTU                      <input type="checkbox"/> SEGUIDOR/A                      <input type="checkbox"/> INDEPENDENT</p>	<p><b>8. AUTORITAT ASCENDENT.</b></p> <p><input type="checkbox"/> SUBMIS/ISA                      <input type="checkbox"/> DOMINADOR/A</p> <p><input type="checkbox"/> DIPLOMÀTIC/A                      <input type="checkbox"/> AUTORITARI/A</p> <p><input type="checkbox"/> INSEGUR/A                      <input type="checkbox"/> SEGUR/A</p>
<p><b>9. TIMIDESA.</b></p> <p><input type="checkbox"/> PRUDENT                      <input type="checkbox"/> AUDAÇ</p> <p><input type="checkbox"/> RESERVAT/AD                      <input type="checkbox"/> ATREVIT/IDA</p> <p><input type="checkbox"/> DISCRET/A                      <input type="checkbox"/> DESCARAT/ADA</p>	<p><b>10. ACTITUD DAVANT EL CANVI.</b></p> <p><input type="checkbox"/> CONSERVADOR/A                      <input type="checkbox"/> PROGRESSISTA</p> <p><input type="checkbox"/> MODERAT/DA                      <input type="checkbox"/> ATREVIT/A</p> <p><input type="checkbox"/> CONFORMIST                      <input type="checkbox"/> INNOVADOR/A</p>
<p><b>11 REALISME.</b></p> <p><input type="checkbox"/> PESSIMISTA                      <input type="checkbox"/> OPTIMISTA</p> <p><input type="checkbox"/> IDEALISTA                      <input type="checkbox"/> PRAGMÀTIC/A</p> <p><input type="checkbox"/> DESCRIPTIU/VA                      <input type="checkbox"/> EQUÀNIME</p>	

**FITXA 4****FITXER D'ORIENTACIÓ****CONÈIXER LA TEVA  
PERSONALITAT****Activitat pràctica: Imatge que tenen de tu la resta.**

Finalment es tracta de constatar quina imatge tenen de tu la resta de la gent.



Retalleu tantes siluetes com calgui perquè tots els/les alumnes puguin disposar d'una segona siguin home o dona.

Cada alumne s'enganxa a l'esquena la silueta i tots es situaran en una rotllana.

Els alumnes començaran a caminar en rotllana un darrere l'altre i a mida que caminen anotaran en la silueta del/la company/a que tenen davant diverses qualitats.

Al finalitzar cada participant compararà les qualitats que té anotades a la silueta amb les obtingudes en els qüestionaris de les pàgines anteriors.

Es pot donar un espai per comentar els resultats.

