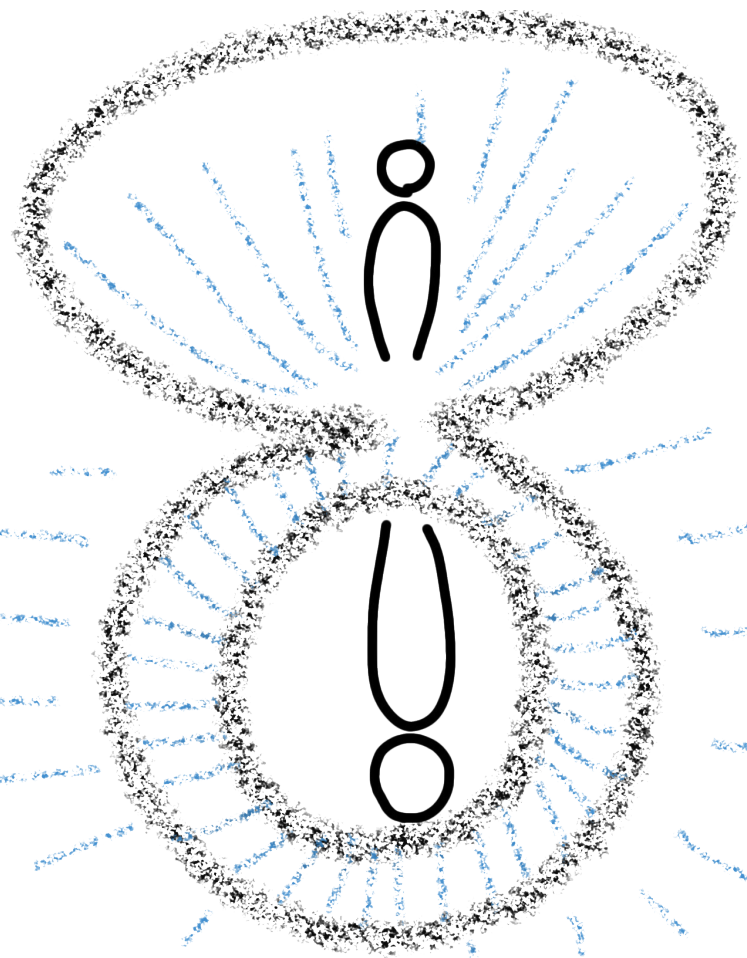


MARIA BATEY



descobrix-te!



En què ets
BO o BONA?

- o Què creus que se't dona especialment bé?
- o Què et divien de les teves habilitats?

Quin tipus de persona ets?

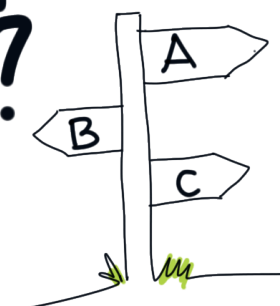
Et proposem un senzill però eficaç exercici d'autodescobriment que pots fer amb algun amic o amiga, o amb els pares, o amb algú que et conegui bé.

Envolta en un cercle les paraules que creus que millor et defineixen.

Fes una còpia d'aquesta llista i demanes a una o més persones que triïn quines 12 paraules creuen que et descriuen bé.

OBERT, AVORRIDA, ACADÈMIC, ADAPTABLE, AFABLE, AFECTUÓS, AGRADABLE, AGRESSIU, ALEGRE, RIALLER, AMABLE, AMBICIOSA, AMB UNA MIRADA OBERTA, APASSIONAT, ERUDIT, ARRISCADA, ASSERTIU, ATENT, ASTUT, AUTOCRÍTIC, AUTOMOTIVADA, AUTORITARI, AUTOSUFICIENT, AVENTURERA, VERGONYÓS, BONDADOSA, CÀLID, TRANQUIL, CALMADA, CANVIANT, CARINYÓS, CARISMÀTICA, CAUTELÓS, GELÓS, CENTRADA, COHERENT, COL·LABORADORA, MESURAT, COMPASSIU, COMPETENT, COMPETITIVA, COMPRESIU, COMPROMESA, AMB INICIATIVA, AMB ELS PEUS A TERRA, AMB MOLT DE TACTE, AMB RECURSOS, CONSCIENT, SEGURA, CONFÚS, CONSERVADOR, CONSTANT, FELIÇ, COOPERATIU, CREATIVA, CREÏBLE, CRÍTICA, AFECTUOSA, CULTIVAT, CULTE, CURIOSA, DE CONFIANÇA, DÈBIL, DECIDIDA, DEPENDENT, DEPRIMIT, DERROTADA, DESCONFIAT, DESCONTENTA, DESDENYOSA, DESIL·LUSIONADA, DESORGANITZAT, DESPECTIU, DESPIETAT, DESPREOCUPAT, DILIGENT, DINÀMICA, DIPLOMÀTIC, DISCIPLINAT, DISCRETA, DISTANT, DIVERTIT, DOMINANT, EFECTIVA, EFICIENT, ELOQUENT, EMOTIU, EMPÀTICA, ORIENTAT A L'APRENTATGE, TANCAT EN TU MATEIX, ENERGÈTICA, ENFADAT, ENTUSIASTA, ASÈPTIC, ESPERIT COMERCIAL, ESPONTÀNIA, ESTIMULANT, EXCEPCIONAL, EXPERIMENTADA, EXTRAVERTIT, FELIÇ, FIABLE, FERM, FLEXIBLE, FORMAL, FRÀGIL, FRANCA, FREDA, FRUSTRAT, FORT, GENEROSA, XERRADOR, HIPÒCRITA, HISTÈRIC, HOSTIL, HUMÀ, HUMORÍSTICA, IDEALISTA, IMAGINATIU, IMPACIENT, IMPASSIBLE, IMPULSIU, INDECISA, INDEPENDENT, INDIFERENT, INDIVIDUALISTA, INDULGENT, INESTABLE, INFLUENCIABLE, ENGINYOSA, INNOVADORA, INQUIET, INQUISITIU, INSISTENT, INTEL·LECTUAL, INTROSPECTIVA, INTUÏTIU, INUSUAL, LLEIAL, LENTA, LÒGIC, MADUR, RONDINAIRE, RECEPTIVA, REFLEXIVA, RELAXAT, RESSENTIT, RESISTENT, RESERVADA, RESPECTUÓS, RESPONSABLE, RIDÍCULA, SATISFET, SEGUR, SIMPLE, SERÈ, SÈRIÓS, SERVICIAL, AMISTÓS, AMBICIOSA, SINCERA, SISTEMÀTIC, EXCEL·LENT, SOCIABLE, SOFISTICAT, TALENTÓS, ADORABLE, TENAÇ, TENDRE, TÍMIDA, TOLERANT, TRADICIONAL, TREBALLADOR, TRANQUIL, TRIST, TRIOMFANT, ÚNICA, VALENTA, VENJATIU, TÍMIDA, VERSÀTIL, ESTRICTE, VISIONÀRIA

Quins itineraris
educatius i professionals
tens al cap?



El model **BRIDGE** és una eina que t'ajuda a entendre com interactues amb els altres i com prens decisions.



Es basa en dos eixos principals:
Racional vs. Emocional i Reflexiu vs. Actiu.
Aquests eixos et situen en un dels quatre estils: Terra, Foc, Aigua o Aire.

Ara et faré dues preguntes: La primera pregunta t'ajudarà a situar-te en la part Racional o Emocional del quadrant. La segona pregunta et situarà en la part Reflexiva o Activa.

PREGUNTA 1: (Racional o Emocional)

Com prens les decisions importants?
A) Basant-te en fets, dades i lògica (Racional)
B) Consideres com et fan sentir i com afecten als altres (Emocional)

PREGUNTA 2: (Reflexiu o Actiu)

Com respons davant una situació inesperada?
A) Penses en diferents opcions abans d'actuar (Reflexiu)
B) Actues de seguida per resoldre-ho (Actiu)

COM SITUAR-TE EN EL QUADRANT:

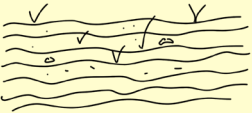
Primer, determina la teva posició en l'eix vertical (dalt o baix):

- Si has triat la **A)** a la pregunta 1, situa't a la part superior (Racional).
- Si has triat la **B)** a la pregunta 1, situa't a la part inferior (Emocional).

Després, decideix la teva posició en l'eix horitzontal (esquerra o dreta):

- Si has triat la **A)** a la pregunta 2, mou-te cap a l'esquerra (Reflexiu).
- Si has triat la **B)** a la pregunta 2, mou-te cap a la dreta (Actiu).

TERRA



CARACTERÍSTIQUES CLAU DEL PERFIL TERRA:

- Ets una persona organitzada i t'agrada planificar les coses.
- Prefereixes treballar en entorns tranquils, amb rutines clares i sense sorpreses.
- T'agrada pensar abans d'actuar i tens bona atenció al detall.
- Prefereixes feines on puguis analitzar informació i prendre decisions amb calma.

Professions recomanades per al perfil Terra

- COMPTABLE:** Treballar amb números, portar registres financers i ajudar a gestionar els diners.
- ENGINEYER:** Dissenyar i construir coses, com ponts o edificis, utilitzant habilitats de matemàtiques i ciència.
- ADMINISTRADOR D'EMPRESA:** Ajudar a organitzar i gestionar realitzar un funcionament correcte
- ANALISTA DE DADES:** Treballar amb ordinadors per analitzar informació i ajudar a prendre decisions basades en dades.

SUGGERIMENTS DE FEINA PER AL PERFIL TERRA

- **Llocs de treball organitzats:** Busques feines on les tasques estiguin ben definides i sàpigués què fer en tot moment.
- **Tasques d'anàlisi i organització:** Et poden agradar les feines que impliquen treballar amb números, dades o informació detallada.
- **Feines amb planificació:** Ets bo/na planificant i seguint plans; per tant, les feines que requereixen organitzar projectes o activitats podrien encaixar bé amb tu.

Reflexiu

AIGUA



CARACTERÍSTIQUES CLAU DEL PERFIL AIGUA:

- Ets una persona empàtica, amb una gran capacitat per entendre els sentiments dels altres.
- Prefereixes treballar en entorns tranquils i harmònics, on puguis ajudar els altres.
- T'agrada escoltar i oferir suport, i tens paciència per tractar amb situacions complicades.
- Prefereixes feines on puguis fer una diferència positiva a les vides de les persones.

Professions recomanades per al perfil Aigua

- PSICÒLEG/A O TERAPEUTA:** Ajudar les persones a comprendre i gestionar els seus sentiments, oferint suport emocional.
- EDUCADOR/A INFANTIL O MESTRE/A DE PRIMÀRIA:** Treballar amb **nens**, oferint suport i ajudant-los a aprendre en un entorn tranquil i segur.
- TREBALLADOR/A SOCIAL:** Ajudar persones en situacions difícils, oferint suport i guiant-los cap a solucions positives.
- INFERMER/A O FISIOTERAPEUTA:** Cuidar persones que necessiten atenció mèdica o ajuda per recuperar-se, amb paciència i empatia.

SUGGERIMENTS DE FEINA PER AL PERFIL AIGUA

- **Llocs de treball d'ajuda i suport:** T'agraden les feines on puguis treballar amb persones, oferint suport i comprensió.
- **Tasques que impliquin escoltar i cuidar:** Prefereixes treballs on puguis estar en contacte amb els altres d'una manera reflexiva i empàtica.
- **Feines que requereixin paciència i comprensió:** Ets **bo/a** en situacions on calgui tenir cura i entendre els sentiments dels altres.

CONSELLER/A O ORIENTADOR/A ESCOLAR: Ajudar estudiants amb els seus problemes personals, emocionals o acadèmics, oferint orientació i suport.

ESPECIALISTA EN RECURSOS HUMANS: Treballar amb persones dins d'una empresa, ajudant a resoldre problemes i millorant la cultura laboral.

NUTRICIONISTA O DIETISTA: Ajudar les persones a millorar la seva salut a través de l'alimentació, oferint consell i suport personalitzat.

FOC



CARACTERÍSTIQUES CLAU DEL PERFIL FOC:

- Ets una persona amb molta energia i t'agrada actuar ràpidament.
- Prefereixes treballar en entorns dinàmics, on puguis prendre decisions ràpides.
- Ets directe i t'agrada obtenir resultats ràpidament.
- Tens una mentalitat pràctica i ets bo/bona resolent problemes de manera eficient.

Professions recomanades per al perfil Foc

- EMPRENEDOR/A:** Crear i gestionar el teu propi negoci, prenent decisions i treballant en un entorn dinàmic.
- VENEDOR/A:** Treballar venent productes o serveis, on puguis interactuar amb persones i veure resultats ràpidament.
- PERIODISTA:** Cobrir notícies en viu, treballant en un entorn ràpid i canviant, prenent decisions a l'instant.
- POLICIA O BOMBER:** Feines d'acció i adrenalina, on cal prendre decisions ràpides i resoldre situacions immediatament.

SUGGERIMENTS DE FEINA PER AL PERFIL FOC

- **Llocs de treball dinàmics i actius:** T'agraden les feines on pots moure't, fer moltes coses diferents i estar **ocupat/a**.
- **Tasques que requereixin decisió i acció:** Prefereixes treballs on puguis prendre decisions ràpides i actuar immediatament.
- **Feines orientades a resultats:** T'agrada veure els resultats del teu treball ràpidament i gaudeixes de reptes que necessiten una solució ràpida.

- MÀRQUETING O PUBLICITAT:** Crear campanyes i estratègies per promoure productes o serveis, amb un enfocament a obtenir resultats ràpids.
- COACH O ENTRENADOR/A ESPORTIU:** Motivar i entrenar altres persones per millorar les seves habilitats, amb molta interacció i dinamisme.
- DIRECTOR/A DE PROJECTES:** Supervisar equips i projectes, assegurant-se que tot avanci de manera eficient i es compleixin els terminis.

Actiu

AIRE



CARACTERÍSTIQUES CLAU DEL PERFIL AIRE:

- Ets una persona molt sociable i gaudeixes interactuant amb els altres.
- T'agrada treballar en entorns creatius i dinàmics, on puguis compartir idees.
- Ets obert/a, entusiasta i sovint tens moltes idees noves.
- Prefereixes feines on puguis expressar-te i tenir flexibilitat.

Professions recomanades per al perfil Aire

- ACTOR O ACTRIU:** Treballar en teatre, cinema o televisió, on pots expressar-te, ser creatiu/a i treballar amb diferents persones.
- PRESENTADOR/A DE TELEVISIÓ O RÀDIO:** Interactuar amb l'audiència, presentar programes i entrevistar persones en un ambient dinàmic.
- INFLUENCER O CREADOR/A DE CONTINGUT:** Crear videos, fotos i publicacions per a xarxes socials, interactuar amb seguidors i ser creatiu/va.
- DISSENYADOR/A GRÀFIC O DE MODA:** Crear dissenys i productes únics, treballant en un entorn creatiu i amb molta varietat.

SUGGERIMENTS DE FEINA PER AL PERFIL AIRE

- **Llocs de treball creatius i dinàmics:** T'agraden les feines on pots estar en contacte amb molta gent, compartir idees i treballar en un ambient creatiu.
- **Tasques que impliquin comunicació i expressió:** Prefereixes treballs on puguis parlar, expressar-te i utilitzar la teva creativitat.
- **Feines amb flexibilitat i varietat:** Gaudeixes de feines que ofereixin varietat en les tasques diàries i on no hi hagi massa rutina.

PROFESSOR/A O MONITOR/A DE LLEURE: Treballar amb joves o **nens**, organitzar activitats i motivar a l'aprenentatge en un entorn interactiu.

PUBLICISTA O COMUNICADOR/A: Desenvolupar campanyes de publicitat i comunicació, creant idees innovadores i treballant amb diferents clients.

EVENT PLANNER (ORGANITZADOR/A D'ESDEVENIMENTS): Planificar i coordinar esdeveniments, treballant en diferents projectes i amb moltes persones.