

Instruccions per a la realització del test de competències clau de Barcelona Activa

1) Accedir a NEXUS, l'aplicació NEXUS del Servei d'Ocupabilitat de la UAB:

1.1 **Si no estàs inscrit/a** a [NEXUS](#), cal fer la inscripció (o "l'alta completa d'usuari" o "l'alta perfil activitats"):



A **TERMES I CONDICIONS** cal marcar l'opció "Acceptar totes" o l'opció on autoritzeu a enviar part de les vostres dades a Barcelona Activa, com veieu a la imatge:

He llegit i accepto els termes i condicions exposats anteriorment.

Accepto que el Servei d'Ocupabilitat de la UAB tracti les meves dades personals amb la finalitat de gestionar els serveis que ofereix.

Accepto que el Servei d'Ocupabilitat de la UAB tracti les meves dades personals amb la finalitat de remetre'm informació sobre aquests serveis.

Accepto que el Servei d'Ocupabilitat de la UAB enregistri i tracti la meua imatge personal, només en el context de les activitats grupals que organitza, amb la finalitat d'informar sobre les mateixes.

Accepto que el Servei d'Ocupabilitat de la UAB faciliti a Barcelona Activa part de les meves dades personals amb la finalitat d'obtenir informació agregada del Test de competències que es pugui haver dut o dur a terme.

Acceptar tots

1.2 **Si ja estàs inscrit/a**, cal que entris al teu perfil de NEXUS, i comprovis si a la pantalla de **TERMES i CONDICIONS** tens una d'aquestes opcions marcades (aquesta pantalla la trobaràs a baix de tot de la pantalla):

Termes i condicions Si voleu donar-vos de baixa, comuniqueu-ho per escrit a l'adreça electrònica: orientacio.professional.so@uab.cat

Si no les tens marcades, serà necessari que seleccionis una de les dues opcions indicades anteriorment.

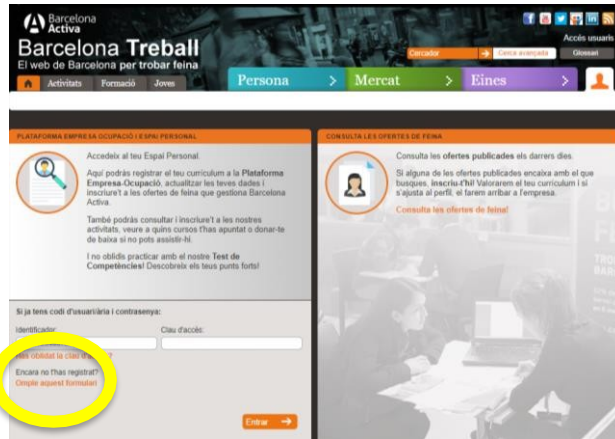
2) Accedir a la web [Barcelona Treball](#)

3) Anar a: accés usuaris (a la part superior dreta)



4) Fer la inscripció a Barcelona Activa. (si ja s'ha fet anteriorment, saltar al punt4.3)

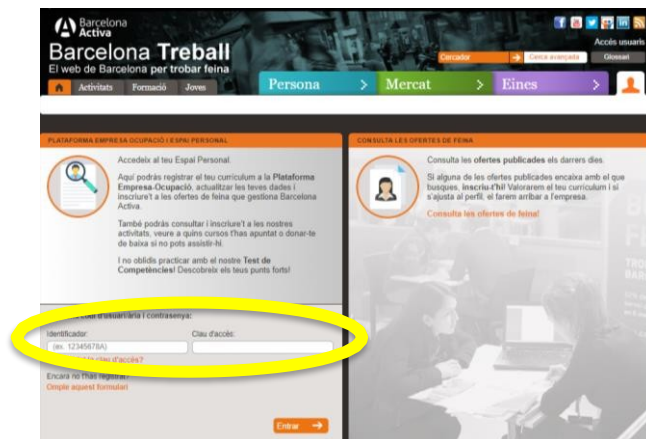
4.1 Seleccionar l'opció: **Omple aquest formulari**



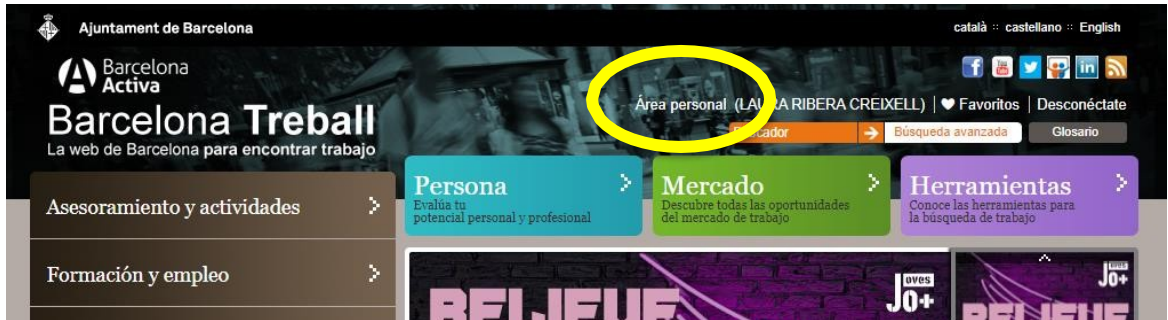
4.2 Omplir el formulari amb les dades corresponents

The screenshot shows the 'Dades bàsiques' registration form. It contains several input fields: 'Nom', 'Nom curt', 'Primer cognom', 'Segon cognom', 'Tipus de document', 'Document d'identificació', 'Els', 'Data de naixement', 'Nivell d'estudi', 'Situació laboral', 'Nacionalitat', and 'País'. Below this, there is a 'Dades de contacte' section with fields for 'Adreça de correu' and 'Telèfon'.

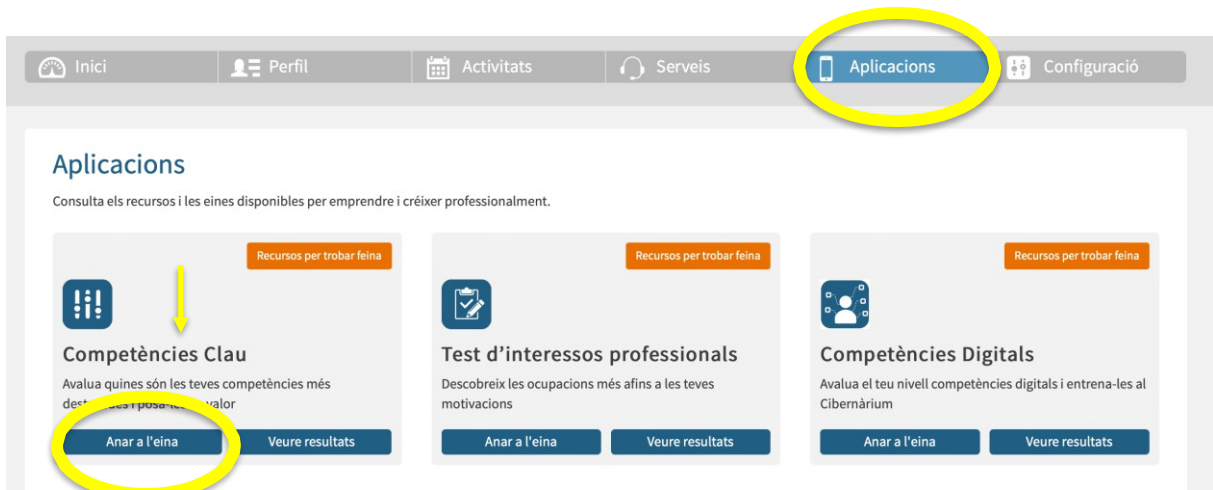
4.3 Introdur l'identificador i la clau d'accés que s'ha fet constar al formulari. **IMPORTANT: l'identificador és el NIE o NIF amb les lletres corresponents**



5) Accedir a l'Àrea personal



6) Seleccionar l'opció: APLICACIONES i, dins aplicacions, COMPETÈNCIES CLAU



7) Conèixer com funciona l'eina: llegir els apartats: test de competències, metodologia i fiabilitat i resultats



8) Començar el test

Benvingut/da al **Test de competències .clau**.

Consulta l'"ajuda" i fes clic sobre el botó **Començar**.



COMENÇAR

El paper que les competències juguen a l'actual mercat de treball pot ser determinant per a la teva trajectòria professional. Les competències es consideren característiques personals que distingeixen els professionals que obtenen resultats excel·lents en el seu lloc de treball.

El Test de competències .clau és una eina d'autodiagnòstic que avalua el grau de desenvolupament de 21 competències rellevants en el mercat de treball actual. El test et permetrà:

- Conèixer quines són les teves competències més destacades.
- Identificar les competències que tens poc o gens desenvolupades.
- Contrastar el teu perfil amb les competències requerides en la teva ocupació present o en el teu nou objectiu professional.

És tracta d'un primer pas per a conèixer quins són els teus punts forts i quins són els teus punts de millora per a poder progressar professionalment.



Test de competències
Per què és important conèixer el teu perfil?



Metodologia i fiabilitat
Com funciona el test?



Resultats
Quins resultats ofereix el test?

Els altres em consideren una persona oberta i accessible.

1 de 220

EN TOTAL DESACORD

EN DESACORD

NEUTRAL

D'ACORD

TOTALMENT D'ACORD

9) Veure l'informe final. Al finalitzar el test, es tindrà accés a l'informe amb els resultats obtinguts. L'informe queda desat a l'espai personal i s'hi pot accedir sempre que es vulgui.

Competència de nivell:	inicial	mig	mig alt	alt
Iniciativa				
Orientació a l'assoliment				
Planificació i organització				
Preocupació per l'ordre i la qualitat				
Direcció de persones				
Lideratge				
Treball en equip i cooperació				
Autoconfiança				
Autocontrol				
Compromís amb l'organització				
Flexibilitat i gestió del canvi				
Comunicació				
Empatia				
Negociació				
Networking				
Orientació al client				
Aprentatge i utilització de coneixements				
Creativitat				
Orientació estratègica				
Pensament analític				
Pensament conceptual				

Empatia

Empatia implica saber entendre les altres persones. És l'habilitat per escoltar, entendre correctament els pensaments, sentiments o preocupacions dels altres encara que no s'expressen verbalment o s'expressen parcialment. Aquesta competència mesura la creixent complexitat i profunditat que suposa entendre les altres persones. Pot també incloure la sensibilitat intercultural.

ACCÉS AL DICIONARI INTERACTIU

Reflexiona i troba les claus per millorar el teu nivell de competències.

▼ **Iniciativa**

PUNTS FORTS
Reconeixes les oportunitats i actua en conseqüència. És resolutiva. Portes la iniciativa en tasques de grup. Portes la iniciativa en situacions difícils. Reaccions davant les oportunitats i no les deixa passar. Involucres altres persones per resoldre els problemes. Mostres predisposició a participar i aportar idees.

- ▶ Orientació a l'assoliment
- ▶ Planificació i organització
- ▶ Preocupació per l'ordre i la qualitat
- ▶ Direcció de persones
- ▶ Lideratge
- ▶ Treball en equip i cooperació
- ▶ Autoconfiança
- ▶ Autocontrol
- ▶ Compromís amb l'organització
- ▶ Flexibilitat i gestió del canvi
- ▶ Comunicació
- ▶ Empatia
- ▶ Negociació
- ▶ Networking
- ▶ Orientació al client
- ▶ Aprentatge i utilització de coneixements
- ▶ Creativitat
- ▶ Orientació estratègica
- ▶ Pensament analític
- ▶ Pensament conceptual

En què destaqués?

A continuació et destaquem quines són les competències que tens per sobre de la

10) Es pot comparar els resultats en les diferents competències i comparar-les amb les més valorades a diferents ocupacions, podeu accedir a l'apartat "Comparador d'ocupacions".

IMPORTANT: NO accedir al test de competències clau directament des del navegador (Google o altres) perquè no es tindria accés als resultats. S'ha de fer tal i com es mostra en aquestes instruccions, través de l'àrea personal del web de Barcelona Treball.

test de competències .clau

* Si voleu que us ajudem a interpretar els resultats, contacteu amb orientacio.professional.so@uab.cat.