

CANDIDATS/ES ALTAMENT VALORATS/DES

LES 4 QUALITATS PERSONALS CLAU

T'has preguntat mai què et diferencia de la resta de persones que estan a la mateixa sala que tu esperant que les entrevistin? Serà la teva experiència en aquella empresa? El màster en què et vas especialitzar? O els idiomes que domines? És evident que tot això són requisits fonamentals que t'obren la porta a un procés de selecció. Però **el que acabarà marcant la diferència ets TU; les teves competències transversals:** les capacitats, habilitats i actituds necessàries per donar resposta a situacions laborals de diversa complexitat. N'exposem 4 de les més valorades per convidar-te a reflexionar, aplicar-les a la teva pròpia experiència i posar-les de rellevància en els processos de selecció.

1

ADAPTACIÓ

Vivim en un món impredecible i estem genèticament programades per a l'adaptació. El nostre **cervell està preparat per als canvis**, tot i que sovint generem pensaments que ens fan **resistir-nos a abandonar la zona de confort**. L'adaptació és una competència clau a l'hora d'encarar noves circumstàncies i reptes que potser d'entrada ens espanten però que podem afrontar amb la il·lusió d'una nova oportunitat. Les empreses valoren molt que en els seus equips les persones no es bloquegin o es resisteixen als canvis que poden anar sorgint i, sobretot, que puguin **encarar aquests imprevistos amb esperit constructiu i de superació**.

2

DISPOSICIÓ A L'APRENTATGE

Més que una competència, és una **actitud** enfront la vida. L'aprenentatge és quelcom que mai acaba; dura el que dura una vida. La **curiositat** per ampliar el propi món, l'esperit d'**exploració**, la capacitat de sorprendre's aquesta és una de les competències més valuoses que poden definir un/a candidat/a. **Posa en pràctica** aquesta qualitat quan hakis de plantejar-te un nou objectiu professional: millorar algun aspecte de la teva professió o assumir noves funcions en el teu lloc de treball. **Com més aprens, més fomentes la teva capacitat per a seguir aprenent..**

3

AUTOCONeixEMENT

És un ingredient fonamental en la intel·ligència emocional - la *capacitat de reconèixer els propis sentiments, els dels altres, de motivar-nos i de manejar adequadament les relacions*, segons D. Goleman. L'autoconeixement esdevé doncs una **poderosa eina per al desenvolupament personal** i una àncora pel desenvolupament de la resta de competències. Ens permet **reconèixer de manera realista els nostres punts forts** i com desenvolupar-los, així com **identificar les àrees que ens cal millorar**, guanyar en autoestima i optimitzar la nostra relació amb l'entorn. Les empreses valoren els/les candidats/es que mostren autoconeixement ja que seran les persones que, probablement, sabran manejar-se d'una forma més emocionalment intel·ligent dins d'un equip i guiar les seves accions cap a l'assoliment dels objectius.



4

AUTOGESTIÓ DE LES EMOCIONS

Les emocions per si mateixes no tenen cap tipus de connotació moral. Totes les emocions humanes són necessàries i útils per a determinades situacions i el que fan és informar de les necessitats que té la persona en el moment en que les sent . Tenir un bon nivell d'autogestió emocional no significa ser fred o no sentir emocions com la ira, la tristesa o la por en determinats moments, sinó no deixar que aquestes emocions esdevinguin el timó de la vida, caient en conductes autocompasives, victimistes, de culpa o de venjança. L'autogestió de les emocions és poder decidir què fer amb aquestes emocions, responsabilitzar-se'n, aprendre i adaptar-se a les situacions.