

Missió: la meva millor versió

Desafiament 1: crea o actualitza el teu currículum

Pista 1

Aquesta activitat t'ajudarà a avaluar el teu currículum a través de dues eines i de la reflexió sobre el CV. L'objectiu és identificar les teves fortaleces orientades a ser capaç de transmetre i donar una imatge positiva del teu perfil.

El teu currículum ha de destacar les teves habilitats i experiències rellevants, adaptant-se al lloc al qual optes, amb claredat, concisió i professionalitat. Per això et proposem que el posis a prova tenint en compte els aspectes següents:

- Rellevància:
 - Respon a l'oferta?
 - Tens el que estan buscant?
 - Has ressaltat les paraules clau de l'oferta?
 - És professional?
- Facilita la seva lectura:
 - S'entén bé?
 - És clar?
 - Està organitzat?
 - És breu?
 - El nom del fitxer conté el teu nom?
- Incoherències i períodes "en blanc":
 - La informació és correcta i completa?
 - Tens períodes en què no has dut a terme activitats acadèmiques o professionals? Prepara't la informació de cara a una entrevista.
- ATS (Applicant Tracking Systems) i empremta digital:
 - Superarà el cribratge dut a terme per programes d'intel·ligència artificial?
 - Format compatible (PDF).
 - Paraules clau.
 - Evitar gràfics o taules complexes.
 - El teu CV és coherent amb les xarxes socials on se't pugui identificar?

Altres consells per provar el teu currículum:

- Utilitza un corrector ortogràfic i gramatical. Aquest tipus d'errors donen molt mala imatge.
- Revisa el teu CV en un altre dispositiu per assegurar-te que l'edició és correcta.
- Llegeix el teu CV en veu alta per detectar si la informació és comprensible i si els signes de puntuació són correctes.
- Imprimeix el teu CV per revisar-lo i llegeix-lo frase per frase des del final per detectar incoherències.
- Revisa el CV en dies posteriors per detectar errors o informació absent.

- Demana a una altra persona que el llegeixi per verificar-ne la comprensió i la claredat.

Afronta aquesta activitat com una oportunitat per a l'autoconeixement i el creixement, clau per enfrontar amb èxit els reptes del futur.

1. Eines d'avaluació

Test d'avaluació de treball en equip

Enllaç 1:

<https://www.resumemaker.online/herramientas-gratis/verificador-calificador-de-cv-gratis>

Enllaç 2:

<https://cvapp.es/blog/correccion-y-revision-de-tu-cv>

2. Eina de reflexió

Respon aquestes preguntes

Un cop treballada la missió i fetes les actualitzacions necessàries al teu currículum:

1. Quins aspectes tenies desactualitzats?
2. Quins canvis t'han portat més temps?
3. Estàs sent honest en l'elaboració del teu CV?
4. Pots defensar la informació del teu CV en una entrevista personal?
5. Has tingut en compte el *feedback* que t'han donat altres persones sobre el teu CV?
6. Hi ha algun element del teu CV amb què et sentis més insegur? Per què?

Ara és el moment de posar-te a la pell de la persona que gestiona el procés de selecció del lloc al qual estàs optant:

1. Què creus que serà el primer que comprovi?
2. Com localitzarà els elements clau del lloc?
3. Quins punts del teu perfil creus que no el convenceran?
4. Què li agradaria llegir sobre la teva descripció personal?
5. Com creus que contactarà amb tu?

Missió: la meva millor versió

Desafiament 2: investiga quina és la teva petjada digital

Pista 1

Aquesta activitat t'ajudarà a avaluar el teu perfil en els entorns digitals revisant la informació que hi ha de tu a la xarxa, verificant quina imatge es formen de tu les persones que et busquen. Conèixer la teva petjada digital és el primer pas per prendre el control sobre la teva reputació a les xarxes.

Què és la petjada digital?

Hem de ser conscients que totes les accions que fem *online*, ja sigui publicar, clicar o buscar a Internet, es registren i es guarden, creant el que serà la teva petjada digital.

La petjada digital es pot classificar en:

- Petjada digital activa, que es genera quan de manera intencionada poses les teves dades a la xarxa quan et registres en una aplicació, fas publicacions, compres *online* o fas comentaris.
- Petjada digital passiva o les temudes *cookies*, que són dades que es registren cada vegada que accedim a un lloc web i que identifiquen la teva IP, geolocalització, quantes vegades has entrat, el teu dispositiu... Són les responsables d'emmagatzemar informació sobre tu creant un perfil de les teves preferències.

Quines accions generen petjada digital?

- Publicacions i interaccions a les xarxes socials.
- Accedir a serveis a través de comptes de xarxes socials.
- Compres *online*.
- Registrar-se en comerços per obtenir punts o descomptes.
- Les opinions sobre establiments.
- Subscriure't en *newsletters* per estar informat sobre contingut rellevant d'una marca, producte o servei.
- Les interaccions de geolocalització.
- Aplicacions "gratuïtes" on introdueixes les teves dades per rebre un servei, com ara assessorament nutricional, entrenaments de fitness o consells de tota mena (psicològics, lleure, professionals, mascotes).

Esborrar la teva petjada digital del tot és complicat, però en pots minimitzar l'impacte negatiu amb accions com:

- Abans de res, busca't a Google.
- Usa un gestor de contrasenyes.
- Controla qui té accés a les teves publicacions configurant la teva privacitat.
- Gestiona bé quines dades comparteixes i on.
- Elimina comptes antics i pensa-t'ho dues vegades abans de crear-ne un de nou.
- Compte amb els accessos wifi públics.
- Fes servir finestres d'incògnit.
- Utilitza una VPN (xarxa privada virtual) per crear connexions segures mitjançant un servidor remot.

Als materials de suport trobaràs com exercir el dret a l'oblit i l'enllaç a un formulari que ofereix Google per retirar informació personal.

L'objectiu és que tinguis una **petjada digital positiva** amb la informació que vols compartir relacionada amb activitats que milloren la teva reputació *online*.

Aquesta missió no només et permetrà reflexionar sobre el propi perfil en xarxes socials, sinó que també et farà ser més conscient de la teva relació amb els entorns digitals i l'impacte real que tenen en el teu àmbit professional. Afronta aquesta activitat com una oportunitat per a l'autoconeixement i el creixement, claus per enfrontar amb èxit els reptes del futur.

1. Eines de suport

Gestionar la meva petjada digital

Enllaç 1:

<https://andaluciavuela.es/que-sabe-google-sobre-ti-aprende-a-controlar-tu-huella-digital/>

Enllaç 2:

<https://www.finanzasparatodos.es/la-huella-digital-tu-rastro-en-internet>

Enllaç 3:

<https://www.staysafeonline.org/es/articles/tread-lightly-online-how-to-check-and-manage-your-digital-footprint>

Com puc eliminar la meva informació a Google?

Enllaç 1:

<https://andaluciavuela.es/borrar-toda-tu-informacion-personal-de-google-derecho-al-olvido/>

Enllaç 2:

https://reportcontent.google.com/forms/rtbf?utm_source=wmx&utm_medium=deprecation-pane&utm_content=legal-removal-request

2. Eina de reflexió

Respon aquestes preguntes:

1. Fins a quin punt ets conscient de la petjada que deixes a Internet? Quants comptes tens?
2. Creus que protegeixes bé el teu rastre digital?
3. Com gestionen les contrasenyes?
4. Penses que les xarxes socials que utilitzes per a finalitats personals estan ben protegides?
5. T'has parat a pensar que la interacció amb la IA també és part de la teva petjada digital?
6. Reflexiona sobre la frase "quan alguna cosa és gratis, el producte ets tu":
 - A què creus que es refereix?
 - Identifiques clarament alguna activitat en xarxes socials que respongui clarament a la frase anterior?
 - T'has sentit mai com "un producte"?

**Missió: la meva millor versió**

Desafiament 3: avalua la xarxa social més adequada per crear la teva marca personal i dissenya el teu perfil

Pista 1

Amb aquesta missió explorarem una eina potent per construir la nostra marca personal. Examinarem quines xarxes socials funcionen millor al teu sector per triar la més adequada per transmetre el teu missatge i connectar amb la teva audiència. Les xarxes socials són el segon pas per prendre el control sobre la teva reputació a les xarxes.

A l'hora d'escollir la xarxa social més adequada per complir els teus objectius, les hem d'explorar tenint sempre present què pretens aconseguir.

Cada xarxa social té unes característiques i uns recursos que determinen el contingut susceptible de ser publicat i que fa que funcionin millor en alguns sectors i amb determinat públic.

Si el que busquem és publicar contingut visual de curta durada i amb un gran impacte, les grans escollides són **TikTok** i **Instagram**. Totes dues són excel·lents per mostrar productes i contingut creatiu, encara que hem de tenir molt present que la primera està orientada majoritàriament a audiències joves.

També per a descobriment de productes i centrada en el format visual ens trobem amb **Pinterest**.

Presentant-se com un YouTube en directe, ens trobem amb **Twich**, on la clau és tenir enganxats els espectadors en existir una interacció en directe.

La xarxa social **Facebook** té un gran nombre d'usuaris i està orientada principalment a comunitats i publicitat dirigida, tot i que ha estat descartada per una àmplia majoria del públic més jove i relegada per usuaris i usuàries que l'han substituïda per Instagram.

Orientada a l'àmbit purament professional i de *networking* ens trobem amb **LinkedIn**, que busca l'intercanvi d'informació i el desenvolupament professional dels seus usuaris.

No ens podem oblidar d'altres xarxes ben conegudes com **YouTube** o **X** i algunes que s'estan obrint camí, com **Clubhouse**.

Explorem els teus referents en el sector i valorarem si les estratègies que utilitzen són les idònies i encaixen amb el que pretens aconseguir.

El primer és ser capaç de contestar les sis preguntes universals:

- Què? Quins són els meus objectius en dissenyar la meva estratègia a la xarxa social escollida? Què vull aconseguir?
- Qui? Qui és la meva audiència? Factor clau per triar la xarxa social idònia.
- Com? Quin contingut publicaré? En quin format? Amb quina interactivitat i accessibilitat?
- Quan? Planificació d'impactes, i periodicitat i caducitat de les publicacions.
- On? A més d'escollir les xarxes amb què treballarem, hem de tenir clar com les vincularem entre elles i com facilitarem l'accés a la nostra audiència.
- Per què? Reflexionem sobre la nostra elecció i avaluem l'impacte.



L'objectiu és que les xarxes socials aportin valor a la teva marca personal i construeixin una identitat digital sòlida i professional.

Aquesta missió no només et permetrà reflexionar sobre les xarxes socials adequades, sinó que també et farà ser més conscient de la teva relació amb els entorns digitals i l'impacte real que tenen en el teu àmbit professional. Afronta aquesta activitat com una oportunitat per a l'autoconeixement i el creixement, claus per enfrontar amb èxit els reptes del futur.

1. Eines de suport

Elecció de xarxes socials

Enllaç 1:

<https://marketingdigitalhuesca.es/blog/como-elegir-la-red-social-adeuada-para-tu-negocio/>

Enllaç 2:

<https://www.singlegrain.com/es/redes-sociales/publicacion-diaria-en-las-redes-sociales-cual-es-la-estrategia-optima/>

Enllaç 3:

<https://www.tendencias.kpmg.es/2025/03/social-commerce-redes-sociales-tiendas/>

Enllaç 4:

<https://anabelcuadrado.com/guia-para-elegir-las-redes-sociales-mas-adeuadas-para-tu-marca/>

2. Eina de reflexió

Respon aquestes preguntes:

1. Encaixa amb el teu propòsit tenir xarxes socials professionals?
2. Disposes dels recursos per tenir xarxes socials?
 - Tens la competència digital necessària per portar les xarxes socials?
 - Tens temps per destinar-lo a tenir cura de les xarxes socials per tenir-les actualitzades i publicar contingut de manera periòdica?
3. T'ha resultat fàcil definir a qui vols arribar?
4. Ets conscient de l'impacte negatiu que poden tenir les xarxes socials en la teva marca personal?
5. Has reflexionat sobre el cost que implica tenir xarxes socials professionals?
 - Temps.
 - Exposició mediàtica.

Missió: la meva millor versió

Desafiament 4: investiga les teves opcions de *networking*

Pista 1

En aquesta missió treballarem la segona eina per construir la nostra marca personal, ampliar la nostra xarxa de contactes i començar a generar sinergies. Explorarem quins canals de *networking* funcionen millor en el teu sector per triar els més adequats per crear oportunitats professionals. El *networking* és el tercer pas per agafar el control sobre la teva marca personal.

Per fer *networking* has d'investigar:

- Organitzacions i persones amb qui et pot interessar contactar.
- Esdeveniments com fires o concursos en què pots participar, ja sigui presencialment o en línia.
- Projectes relacionats amb el teu sector impulsats per organismes tant públics com privats.
- Formacions tant presencials com a la xarxa, com els MOOC i NOOC, en què pots participar com a alumne i en una segona fase com a ponent.

Igual que en l'elecció de la xarxa social, la primera cosa és ser capaç de contestar les sis preguntes universals:

- Què? I per què? Què pretenc aconseguir en acudir a aquest esdeveniment concret? Quin és el meu objectiu?
- Qui? A qui vull conèixer?
- Com? Quina estratègia faré servir per atansar-me a les persones o organitzacions amb les quals vull relacionar-me?
- Quan? Quan és l'esdeveniment? Quin és el moment idoni per establir el contacte?
- On? En quin lloc es desenvolupa l'esdeveniment? Com són els espais?

Per fer *networking* has de tenir en consideració els consells següents:

- En un esdeveniment:
 - Defineix el teu objectiu.
 - Prepara el teu discurs.
 - Busca intermediaris que et presentin.
 - Arriba aviat.
- Tria quines persones t'aportaran valor.
- Treballa perquè el teu perfil es percebi com el d'algú que dona suport i aporta a la xarxa.
- No abandonis els teus contactes, tingues cura de les teves relacions.
- T'has de saber vendre a través del teu contingut i xarxes socials.
- T'has de mantenir obert a col·laboracions amb professionals del sector i ser sempre respectuós o respectuosa amb la teva competència.
- Tingues presència a les xarxes socials, especialment a LinkedIn, on pots:
 - Mostrar el teu perfil i publicar contingut rellevant.
 - Recomanar i ser recomanat o recomanada.
 - Trobar professionals del teu sector i contactar-hi.

L'objectiu del *networking* és generar xarxa que aportí valor a la teva marca personal i construir opcions d'oportunitats professionals.

Aquesta missió no només et permetrà reflexionar sobre els canals de *networking* que existeixen, sinó que també et farà ser més conscient de com cuidar les teves relacions professionals i l'impacte real que tenen en el teu desenvolupament. Afronta aquesta activitat com una oportunitat per a l'autoconeixement i el creixement, claus per enfrontar amb èxit els reptes del futur.

1. Eines de suport

Elecció de canals de *networking*

Enllaç 1:

<https://www.infoautonomos.com/crecimiento-empresarial/como-hacer-networking-de-forma-eficaz/>

Enllaç 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=PBWCNzYlrWI>

Enllaç 3:

<https://www.michaelpage.com.mx/advice/carrera-profesional/desarrolla-tu-potencial/seis-consejos-para-hacer-networking-cara-cara>

2. Eina de reflexió

Respon aquestes preguntes:

1. Has estat mai en algun esdeveniment, fira o concurs?
2. Hi vas arribar a establir contacte amb persones interessants del teu sector?
3. Si la resposta és negativa, penses que podries haver-ho fet? Què va fallar? Què haguessis necessitat?
4. Creus que tens facilitat per establir relacions?
5. Ets més de contactar a través de la xarxa o en persona? Per què? Quin tipus de contacte creus que és més eficaç per fer *networking*?
6. Quines creus que són les majors dificultats per fer *networking*?

Missió: la meva millor versió

Desafiament 5: dissenya el teu pla personal de *networking*

Pista 1

En aquesta missió treballarem amb la temporalització d'aquelles accions de *networking* que has triat per aconseguir els objectius marcats potenciant la teva xarxa de contactes i buscant generar noves oportunitats.

El primer pas per dissenyar el nostre pla de *networking* és fer-nos les preguntes següents:

- Què vull aconseguir?

Ens marquem els objectius que perseguim amb l'execució del nostre pla.

- Qui soc?

Avaluem el nostre perfil a través d'eines com l'anàlisi DAFO, que reflecteix qui som en el moment actual.

El nostre pla de *networking* ha de partir de fer balanç sobre tots aquells professionals que coneixem en el sector i les oportunitats a les quals podem accedir a través d'ells. Mantenir o reprendre el contacte amb aquestes persones ens pot obrir moltes portes, així com coincidir-hi en diferents esdeveniments.

- Quines són les meves organitzacions o persones d'interès?

Hem de buscar-ne informació per saber en quins projectes estan immerses i quines són les seves àrees d'interès.

- Què ofereixo?

Definirem què podem aportar a les organitzacions o persones d'interès per fer atractiu el nostre perfil.

A l'hora de dur a terme activitats concretes, has de tenir en compte diferents aspectes com els recursos necessaris per a l'activitat escollida, ja siguin formatius, materials o temporals.

En funció de l'activitat requerirem una preparació prèvia. Ja sigui un esdeveniment *online* o presencial, cal fer una investigació dels assistents i participants per explorar les possibilitats. Hem de preparar la trobada dissenyant el nostre discurs i el nivell d'implicació requerit.

Ja hem abordat la importància de tenir les nostres xarxes socials actualitzades i amb contingut rellevant, cosa que requereix trobar espais i temps per revisar-los de manera periòdica.

Seria convenient fer una planificació que contempli les accions escollides per donar-nos-ne una visió global. Per això, ens podem basar en eines visuals com el diagrama de Gantt, que ens permet una eficient gestió del temps.

Recorda que l'objectiu del *networking* és generar xarxa que aportï valor a la teva marca personal i construeixi opcions d'oportunitats professionals.

Aquesta missió no només et permetrà reflexionar sobre els canals de *networking* que existeixen, sinó que també et farà ser més conscient de com cuidar les teves relacions professionals i l'impacte real que tenen en el teu desenvolupament. Afronta aquesta activitat com una oportunitat per a l'autoconeixement i el creixement, claus per enfrontar amb èxit els reptes del futur.

1. Eines de suport

Pla personal de *networking*

Enllaç 1:

<https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/seis-pasos-para-disenar-un-plan-de-networking>

Enllaç 2:

<https://www.shopify.com/es/blog/que-es-networking>

Enllaç 3:

<https://www.linkedin.com/advice/0/what-steps-develop-networking-plan-your-job-5wfk?lang=ca&lang=ca&originalSubdomain=ca>

2. Eina de reflexió

Respon aquestes preguntes:

1. Què t'agradaria aconseguir a través del *networking*?
2. Del resultat de la teva anàlisi DAFO, quins aspectes creus que pots potenciar a través del *networking*?
3. Quines persones del teu entorn creus que et poden ajudar a créixer professionalment?
4. Quines empreses del teu sector són un referent nacional o internacional?
5. Quins recursos creus necessaris per dur a terme el teu pla de *networking*?
6. Creus que pots establir aliances o col·laboracions amb els teus companys i companyes per millorar el teu *networking*? De quina manera?

Missió: la meva millor versió

Desafiament 6: avalua el teu procés de creació de marca i estratègies de *networking*

Pista 1

Per desenvolupar aquesta missió et proposem que estableixis terminis per avaluar l'impacte de les accions desenvolupades en els desafiaments anteriors marcant objectius a curt, mitjà i llarg termini analitzant uns ítems establerts prèviament que reflecteixin amb claredat el grau d'assoliment dels objectius marcats.

Per això et proposem mantenir l'ordre establert prèviament en les diferents missions.

– Avaluant el teu currículum

Revisa el teu currículum abans d'iniciar qualsevol activitat de recerca de feina revisant-lo des del punt de vista del reclutador.

Verifica si els canvis en el currículum estan obtenint resultats:

- Tens accés a entrevistes?
- Supera els filtres ATS?

Si no és així, busca *feedback* per millorar-lo seguint els consells del Desafiament 1.

– Avaluant la teva petjada digital i xarxes socials

Duu a terme comprovacions periòdiques sobre la teva petjada digital i la fortalesa de la teva presència a l'entorn digital per fer les correccions necessàries en el menor temps possible.

Fes un seguiment de l'impacte del contingut que publicuis a través de les interaccions dels teus seguidors i el creixement corresponent.

Estigues pendent de l'aparició de noves eines que et puguin ajudar a potenciar el teu perfil a les xarxes i a construir la teva marca personal.

Revisa si estàs complint els teus objectius a l'hora de publicar contingut per no defraudar les expectatives de la teva audiència.

– Avaluant el teu *networking*

Dedica temps a revisar i interactuar a LinkedIn per no perdre oportunitats de creixement.

Revisa si estàs complint el calendari d'activitats i esdeveniments planificats i si estan generant les sinergies esperades.

Avalua si la gestió de temps i recursos ha estat la correcta i si vas poder contactar amb les organitzacions o persones que t'havies marcat. En cas contrari, és molt important que detectis quins elements han impedit la consecució dels teus objectius per tenir-los en compte a l'hora de redissenar la teva estratègia.

Afronta aquesta activitat com una oportunitat per a l'autoconeixement i el creixement, ja que l'avaluació i la millora contínua són habilitats clau per enfrontar amb èxit els reptes del futur.