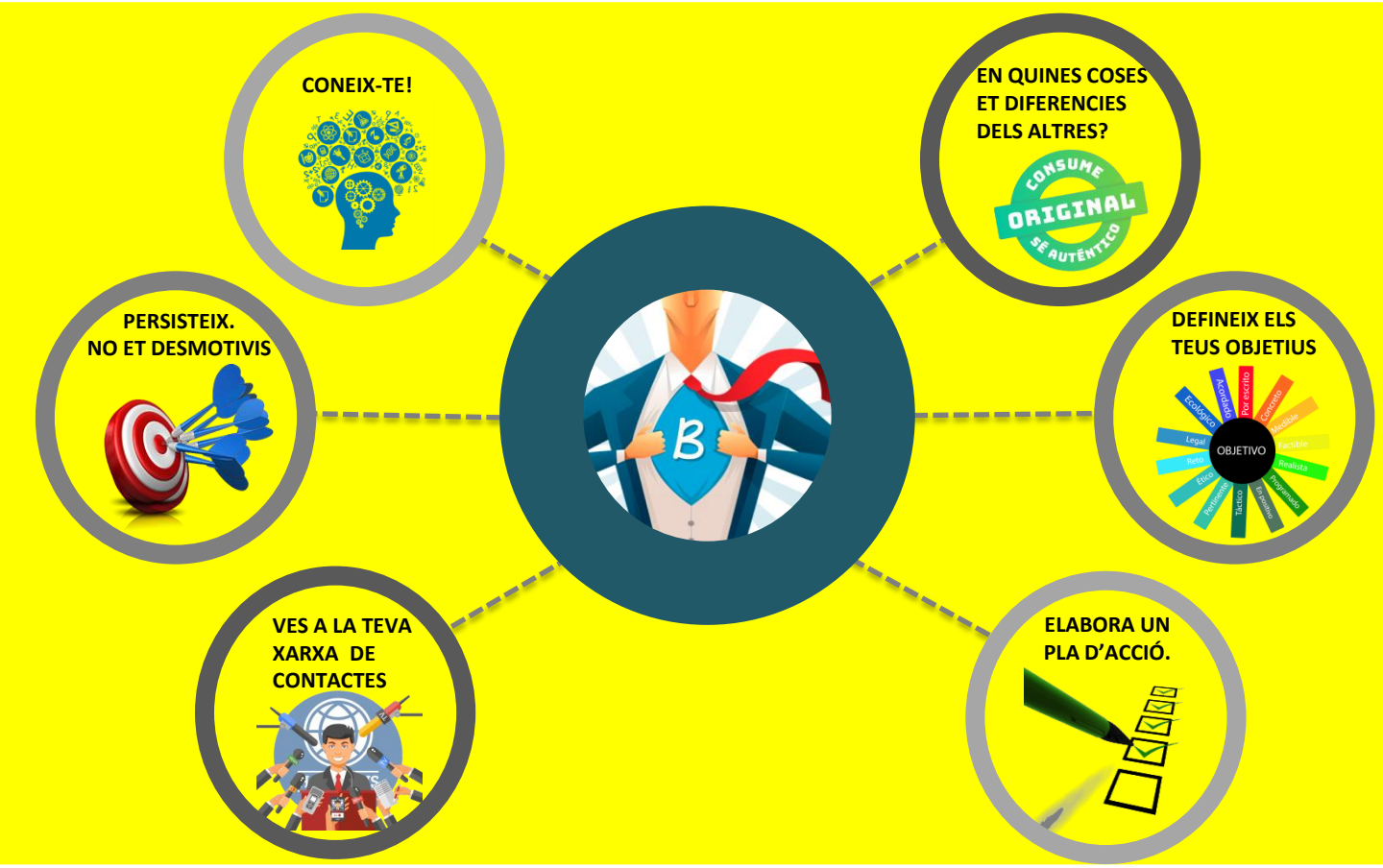
CONSTRUEIX LA TEVA MARCA PERSONAL

La teva marca personal o *branding personal* (en anglès) és la manera més eficaç de donar-te a conèixer al món. És la manera de deixar una empremta positiva que pot arribar a reportar-te beneficis tan importants com autoconeixement, autoestima, confiança, fortalesa i la feina o promoció que estàs buscant.

Totes elles són habilitats i/o competències apreciades en la recerca de feina.

INDICADORS



MARCA PERSONAL o BRANDING PERSONAL

Disposar de la Teva Marca Personal és Convertir-te en la teva pròpia Marca i SABER QUINA EMPREMTA VOLS DEIXAR.

En definitiva, és ***gestionar el teu perfil com si es tractés d'una marca***. Això implica coneixe't: saber quins són els teus punts forts i fer-ne una exploració, els teus punts febles per millorar-los i finalment plantejar-te uns objectius a assolir i pensar com diferenciar-te de la resta de candidats i candidates.

Ajuntament de L'Hospitalet

CONSTRUEIX LA TEVA MARCA PERSONAL

INDICADORS

El més important és saber quins són els teus ***ATRIBUTS, FORTALESES, HABILITATS, VALORS I PASSIONS.***

A vegades és complicat definir-se a un mateix. En aquest cas és recomanable que preguntis a les persones amb les que tens més confiança i que saps que et diran la veritat:

- **Pregunta'ls què destaquen de tu (habilitats).**
- **Pregunta'ls per què ets important per a ells/es (valors/passions).**
- **Pregunta'ls també quines crítiques et farien o et fan (àrees de millora a treballar).**

Tot això t'ajudarà a coneixe'te una mica més i saber allò que la gent pensa de tu. Que també és molt important i recomanable.

També pots recórrer a l'opinió de tècnics d'orientació professional o fer algun dels tests de competències o de personalitat que pots trobar al mercat.

La Tendència actual és saber Comunicar allò que et converteix en *DIFERENT I ESPECIAL.*

SER CONEGUT JA NO ESTÀ DE MODA.
LA TENDÈNCIA ACTUAL ÉS SER CONEGUT COM… "Allò que tens i que et diferencia dels altres) . Aquí en tens alguns exemples:

- **Soc un/a Administratiu/va <u>Meticulós/a</u>.**
- **Soc un/a Oficial <u>amb habilitats de lideratge</u>.**
- **Soc un/a Comercial <u>Ocupat/ada en la satisfacció dels meus clientes</u>.**
- **Soc un/a molt bon/a treballador/a <u>d'equip</u>.**
- **Soc un/a líder <u>Resilient.</u>**
- **…**

CONSTRUEIX LA TEVA MARCA PERSONAL

INDICADORS

Una de les habilitats o fortaleses de gran importància i rellevància és saber com defineixes i gestiones els teus objectius personals o els del lloc de feina que ocupis o puguis arribar a ocupar.

Per a això tens aquests "INGREDIENTS" que faran que la teva "RECEPTA D'OBJETIUS" tingui un èxit assegurat:

Els ***OBJECTIUS*** **han de ser:**

- ***CONCRETS***: **Molt concrets i definits. Un exemple: un objectiu mal plantejat seria "despertar-se molt d'hora" per què no està prou definit. En comptes d'això, un objectiu concret, en aquest cas seria "despertar-se a les 06:30 h".**

- ***MESURABLES***: **És saber i prendre nota de quantes vegades faràs les accions necessàries per assolir l'objectiu plantejat (per exemple: caminar 30 minuts diaris de dilluns a dijous per adquirir una bona forma).**

- ***TEMPORITZATS***: **Durant quant de temps necessites fer una tasca per assolir el teu objectiu (una setmana?, un mes?, un any?, cinc anys?).**

- ***ASSUMIBLES i REALS***. **Has de fer allò que puguis i sàpigues que faràs amb certes garanties. El contrari seria enganyar-te . No es corre una marató el primer dia sense haver entrenat amb anterioritat i de manera responsable.**

- ***ÈTICS.*** **No pots perjudicar-te ni perjudicar ningú amb els teus objectius. En cas contrari tot el que has construït no haurà servit de res.**

Ajuntament de L'Hospitalet

CONSTRUEIX LA TEVA MARCA PERSONAL

INDICADORS

Elaborar un Pla d'Acció no és res més que posar per escrit tot allò que has definit amb anterioritat. D'aquesta manera aconseguiràs, quan es presentin dubtes o oblits, tenir una eina a què recórrer per revisar la teva trajectòria. Fins i tot pots modificar-la si ho consideres necessari i adient.

INGREDIENTS:

- **Escriu detalladament tot allò que t'has proposat.**
- **No siguis extremadament ambiciós. És molt millor plantejar objectius petits però assumibles. D'aquesta manera evitaràs la frustració.**
- **En primer lloc fes allò que sigui urgent.**

- **Seguidament , posa't a treballar enèrgicament en allò que sigui important.**
- **Elimina tot allò que et molesti.**
- **Treballa sense desconcentrar-te per intervals de 25 minuts sense aturar-te. Descansa cinc minuts i torna a repetir aquesta regla. La teva salut mental, emocional i física t'ho agrairà.**

- **IMPORTANT: Comunica el teu pla d'acció a les persones rellevants a la teva vida i que vulguin veure i participar dels teus assoliments. És molt més divertit, gratificant i responsable saber que t'has responsabilitzat i comparteixes la teva labor i vida amb algú més a part de tu mateix/a.**
- **IMPORTANT: Cada vegada que assoleixis un objectiu, DONA'T UNA RECOMPENSA. Així, tal com sona, dona't un petit privilegi com a resultat del teu esforç. Pots celebrar-ho amb algú especial o simplement fer-te un petit regal com a recompensa a la feina feta.**

Ajuntament de L'Hospitalet

CONSTRUEIX LA TEVA MARCA PERSONAL

INDICADORS

Recórrer a la teva xarxa de contactes (amics, familiars, coneguts, companys de feina, d'aficions, caps, orientadors, etc.) mitjançant reunions, visites o eines tecnològiques (LinkedIn, Instagram, WhatsApp, Facebook, Youtube, etc.) , et permetrà disposar d'un assessorament més elaborat i acurat des de les seves àrees de coneixement per aportar valor a la teva marca personal.

Et poden assessorar i posar en contacte amb algun professional o empresa que t'hagués passat desapercebuda.

ALGUNES RECOMANACIONS:

- **Sigues honest, clar i concret al fer les teves peticions o descriure la teva situació personal, professional i actual.**
- **Reconeix objectivament i obertament les seves felicitacions i/o consells. T'ajudaran en el teu procés d'autoconeixement.**
- **Pregunta'ls como definirien els teus atributs.**
- **Pregunta'ls què creuen que hauries de millorar o treballar i desenvolupar.**
- **Tria cinc persones que hagin fet el mateix que tu, la mateixa feina o semblant, i descobreix en quins factors et diferencies d'elles. Això serà el teu valor afegit o diferencial.**

- **Presta acuradament atenció a la teva imatge. No oblidis que tot i que siguin els teus contactes i amb més o menys familiaritat, la teva imatge i la forma com et presentis davant d'ells seran especialment rellevants en qualsevol moment que vulguis vendre't o mostrar i ressaltar la teva marca personal o professional.**

CONSTRUEIX LA TEVA MARCA PERSONAL

INDICADORS

Hem arribat a l'apartat probablement més complicat. Aquí hauràs de lliurar batalles amb la frustració, la desconfiança o el defalliment.

Però, com diu el refrany, "Roma no es va construir en un sol dia"

"Primer has de saber que la desmotivació i la persistència neixen d'un/a mateix/a. Ningú ni res, si el pensem correctament, ens desmotiva o ens fa defallir. Si ho penses amb tranquil·litat, l'emprenyament ens el provoquem nosaltres mateixos per pensar a vegades de manera no adequada o saludable.
Per exemple: si un avió arriba tard és possible que algú s'enfadi en veure com s'alteren els seus plans però també és més que probable que hi hagi algú amb fòbia a volar que s'alegri que l'avió s'hagi endarrerit i aquesta és la seva excusa per no pujar al vol. Com pots veure, tot i que a vegades és difícil aconseguir-ho, l'avió no té cap culpa que ens enfadem i sí en té, en canvi, la nostra interpretació dels fets segons les nostres necessitats o expectatives".

ALGUNS CONSELLS:

- **Detecta les teves pors i elabora una estratègia senzilla per anar avançant a poc a poc. Sempre és necessari mirar cap endavant però sent conscients del que ja hem aconseguit fins al moment actual. (No és bona decisió renunciar a uns estudis per què ens faltin un parell d'assignatures complicades i que no siguem capaços de veure totes les assignatures que ja hem superat.)**

- **Si creus que les teves fites no tenen res a veure amb la teva situació actual o la teva feina, fes-ne una anàlisi per a capgirar-les, o encara millor: defineix què estàs aportant al teu entorn. Per què sempre, sempre, s'aporta alguna cosa.**

- **Obsessionar-se amb el futur et farà perdre força, empenta i ganes en el present. I, reflexiona: on vivim?**

- **La teva salut és fonamental per a tot el que hem tractat fins ara. Dorm el temps necessari, descansa, porta una alimentació saludable, fes exercici, practica la relaxació o meditació, relaciona't. Està molt més que demostrat que una vida saludable és sinònim de claredat i assoliment d'objectius.**

Ajuntament de L'Hospitalet