

PLANTILLA PARA USAR LA TÉCNICA JOB CRAFTING



AUTOCONOCIMIENTO

¿QUÉ SE HACER? (CONOCIMIENTOS Y FORTALEZAS)	¿QUÉ QUIERO HACER? (MOTIVACIONES, INTERESES Y NECESIDADES)	¿QUÉ PUEDO HACER? (CAPACIDADES Y DESTREZAS/HABILIDADES)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

LEYENDA: CÓMO PUEDO DISEÑAR MI PUESTO DE TRABAJO PARA SER MÁS FELIZ

■ Tareas a las que debería dedicar más tiempo, dado que me hacen feliz, me acercan a mis objetivos/necesidades, y cuento con las habilidades para realizarlas.

■ Tareas que me gustan, pero debería mejorar mis habilidades para potenciar mi desarrollo profesional y el logro de mis objetivos, y para que me consuman menos energía (valorar el realizar formación de capacitación, o trabajarlas en equipo con compañeros/as que cuenten con dichas habilidades. Las que consumen energía, y que no pueda modificar, delegar, ni trabajar en equipo, valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice.

■ Tareas que no me gustan, que me consumen mucha energía, me alejan de mis objetivos/necesidades, o no cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar si mejorando mis habilidades podrían pasar a gustarme y/o consumirme menos energía. También valorar cuáles podría delegar y cuáles podría trabajar en equipo para que sean más llevaderas. Las que consumen energía, y que no pueda modificar, delegar, ni trabajar en equipo, valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice.

■ Tareas que no me gustan, pero que me consumen poca energía, me acercan a mis objetivos/necesidades, o cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice, y también valorar si podría realizarlas en equipo para que sean más llevaderas.

■ Tareas neutras, que me consumen poca energía, me acercan a mis objetivos/necesidades, o cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar si podrían llegar a gustarme modificando la forma de realizarlas, y también valorar si podría realizarlas en equipo para que sean más llevaderas.

■ Tareas neutras, que me consumen mucha energía, me alejan de mis objetivos/necesidades, o que no cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar si podrían llegar a gustarme modificando la forma de realizarlas, y también valorar si podría realizarlas en equipo para que sean más llevaderas. Valorar si mejorando mis habilidades podrían pasar a gustarme y/o consumirme menos energía. También valorar cuáles podría delegar y cuáles podría trabajar en equipo para que sean más llevaderas. Las que consumen energía, y que no pueda modificar, delegar, ni trabajar en equipo, valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice.

TAREAS QUE ME GUSTAN

TAREAS QUE NO ME GUSTAN

TAREAS NEUTRAS

⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
Consumen poca energía	Consumen poca energía	Consumen poca energía

★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
Tengo la habilidad para realizarlas	Tengo la habilidad para realizarlas	Tengo la habilidad para realizarlas

🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
Me acercan a mis objetivos/necesidades	Me acercan a mis objetivos/necesidades	Me acercan a mis objetivos/necesidades

⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
⚡ _____	⚡ _____	⚡ _____
Consumen mucha energía	Consumen mucha energía	Consumen mucha energía

★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
★ _____	★ _____	★ _____
No tengo la habilidad para realizarlas	No tengo la habilidad para realizarlas	No tengo la habilidad para realizarlas

🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
🎯 _____	🎯 _____	🎯 _____
Me alejan de mis objetivos/necesidades	Me alejan de mis objetivos/necesidades	Me alejan de mis objetivos/necesidades

Tareas a las que debería dedicar más tiempo, dado que me hacen feliz, me acercan a mis objetivos/necesidades, y cuento con las habilidades para realizarlas.

ACCIONES A REALIZAR (Indicar fecha de realización y fecha de revisión):

ACCIONES:	FECHA DE REALIZACIÓN:	FECHA DE REVISIÓN:

Tareas que me gustan, pero debería mejorar mis habilidades para potenciar mi desarrollo profesional y el logro de mis objetivos, y para que me consuman menos energía (valorar el realizar formación de capacitación, o trabajarlas en equipo con compañeros/as que cuenten con dichas habilidades. Las que consumen energía, y que no pueda modificar, delegar, ni trabajar en equipo, valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice.

ACCIONES A REALIZAR (Indicar fecha de realización y fecha de revisión):

ACCIONES:	FECHA DE REALIZACIÓN:	FECHA DE REVISIÓN:

Tareas que no me gustan, que me consumen mucha energía, me alejan de mis objetivos/necesidades, o no cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar si mejorando mis habilidades podrían pasar a gustarme y/o consumirme menos energía. También valorar cuáles podría delegar y cuáles podría trabajar en equipo para que sean más llevaderas. Las que consumen energía, y que no pueda modificar, delegar, ni trabajar en equipo, valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice.

ACCIONES A REALIZAR (Indicar fecha de realización y fecha de revisión):

ACCIONES:	FECHA DE REALIZACIÓN:	FECHA DE REVISIÓN:

Tareas que no me gustan, pero que me consumen poca energía, me acercan a mis objetivos/necesidades, o cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice, y también valorar si podría realizarlas en equipo para que sean más llevaderas.

ACCIONES A REALIZAR (Indicar fecha de realización y fecha de revisión):

ACCIONES:	FECHA DE REALIZACIÓN:	FECHA DE REVISIÓN:

Tareas neutras, que me consumen poca energía, me acercan a mis objetivos/necesidades, o cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar si podrían llegar a gustarme modificando la forma de realizarlas, y también valorar si podría realizarlas en equipo para que sean más llevaderas.

ACCIONES A REALIZAR (Indicar fecha de realización y fecha de revisión):

ACCIONES:	FECHA DE REALIZACIÓN:	FECHA DE REVISIÓN:

Tareas neutras, que me consumen mucha energía, me alejan de mis objetivos/necesidades, o que no cuento con las habilidades para realizarlas. Valorar si podrían llegar a gustarme modificando la forma de realizarlas, y también valorar si podría realizarlas en equipo para que sean más llevaderas. Valorar si mejorando mis habilidades podrían pasar a gustarme y/o consumirme menos energía. También valorar cuáles podría delegar y cuáles podría trabajar en equipo para que sean más llevaderas. Las que consumen energía, y que no pueda modificar, delegar, ni trabajar en equipo, valorar en qué momento del día sería más apropiado que las realice.

ACCIONES A REALIZAR (Indicar fecha de realización y fecha de revisión):

ACCIONES:	FECHA DE REALIZACIÓN:	FECHA DE REVISIÓN:

TODOS NUESTROS RECURSOS PARA QUE LOGRES TU OBJETIVO

- ✓ TALLERES DE FORMACIÓN
- ✓ ORIENTACIÓN LABORAL INDIVIDUALIZADA
- ✓ BOLSAS DE EMPLEO POR SECTORES
- ✓ CERTIFICADO PLAN PREPARA O RAI



Regístrate como candidato en www.ocupa2.com
y accede a las ofertas de empleo de tu sector

Administración de Empresas

Banca y Seguros

Comercial y Ventas

Dependientes

Hostelería y Turismo

Ingeniería y Producción

Marketing y Comunicación

Ocio y Entretenimiento

Sanidad y Salud

Agricultura, Ganadería y Pesca

Belleza y Deporte

Compras y Almacén

Educación y Formación

Idiomas

Legal

Mecánica y Automoción

Artes y Oficios

Servicios Sociales

Atención al Cliente

Calidad, Producción e I+D

Construcción e Inmobiliaria

Energía y Agua

Informática e Internet

Limpieza y Mantenimiento

Editorial y Artes Gráficas

Recursos Humanos

Transportes



Llámanos al
info@ocupa2.com

902 36 59 14
www.ocupa2.com

Síguenos en:



Estamos en:
Calle Mendivil, Nº2. 29002 (Málaga)