



**10+1 TALENTS PER AL SEGLE XXI**

Prepara el teu futur

**TALENTS**

**XXI**

manresa  
**campus**  
universitari

# el futur és reinvenció

Et prepares per a un futur que ningú no pot dir, amb certesa, com serà. El món és més complex i incert que mai, i el canvi és, a tots nivells, exponencial i accelerat. Un nou encaix professional entre les persones i les tecnologies tot just es comença a definir. Gràcies als avenços extraordinaris en salut, gaudiràs d'una llarga vida,

i la teva relació amb la feina serà totalment diferent a la dels teus pares. Passaràs per diferents fases i transicions, en les quals escolliràs què vols fer, i et reinventaràs en nombroses ocasions. Però, facis el que facis, i sigui quin sigui el futur que creïs, els 10+1 talents que et presentem t'obriran les portes a un camí personal i professional d'èxit.



# Valora les teves capacitats

- Curiositat
- Esperit crític
- Creativitat
- Aprenentatge
- Iniciativa
- Empatia
- Focus
- Col·laboració
- Adaptabilitat
- Resiliència
- Positivitat

★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★





# curiositat

## FES-TE LES PREGUNTES

La curiositat és el motor de l'aprenentatge. Les persones curioses observen, llegeixen, exploren i experimenten. Tenen la ment oberta i activa, i es fan moltes preguntes, perquè necessiten entendre. Són inconformistes, no accepten l'estat de les coses perquè sí. Les volen comprendre, i les milloren. Les persones curioses perceben el que els altres no veuen, i els brillen els ulls quan tenen una nova idea a examinar, un nou pla que pren forma. El futur que ens espera està ple de preguntes i la curiositat t'ajudarà a gaudir del viatge. Amb curiositat, la vida és més interessant.



A la web [ed.ted.com](http://ed.ted.com) trobaràs una gran col·lecció de vídeos curts, sobre múltiples temes, per estimular la teva curiositat.

# esperit crític

## QÜESTIONA ELS PERQUÈS

Mai, en la història de la Humanitat, no hem tingut a l'abast tanta informació com tenim ara. Fem servir aquesta informació per adquirir nous coneixements i prendre decisions, però abans hem de passar-la pel sedàs que n'elimina la falsedat i el biaix. És el sedàs de l'esperit crític. Les persones amb esperit crític analitzen la informació des de diferents punts de vista, escolten les teories i els arguments, i reflexionen per arribar a les conclusions. Són persones que no es deixen influir per l'entorn i que pensen per elles mateixes.

El llibre **Factfulness**, de **Hans Rosling**, t'ensenyarà les 10 raons que ens fan veure el món d'una forma equivocada.

# crea- tivitat

## ATREVEIX-TE A SER ORIGINAL

Si penses que no ets una persona creativa, t'equivoques. Tots tenim una capacitat creativa innata, que es demostra des de ben petits, i que ens hem d'esforçar en no perdre quan ens fem grans. Creativitat és oposat a apatia, a manca d'imaginació, a convencionalisme. En els entorns professionals complexos, incerts i ambigus, en els quals no existeixen manuals que indiquin el camí a seguir, les persones creatives poden aportar originalitat a les idees, als processos i a les solucions. La creativitat és la clau per al desenvolupament, perquè inspira la innovació.

*La tècnica dels 6 barrets per pensar, d'Edward de Bono t'ensenyarà a pensar, de forma creativa, des de diferents perspectives.*

# aprenentatge

## FES DE L'APRENTATGE UN HÀBIT

La necessitat de reinventar-te periòdicament serà l'estat normal de les coses en el teu futur professional. Reinventar-te requereix aprendre, desaprendre i reaprendre.

Des d'ara, has d'entendre l'aprenentatge, no com una etapa per la qual passes abans de començar a treballar, sinó com una activitat que t'acompanyarà al llarg de tota la vida i una responsabilitat que recau en les teves mans.

Aprofita totes les oportunitats que tinguis per aprendre i cerca'n de noves: escolta, llegeix, observa, estudia, viatja. Aprèn pel plaer d'aprendre, i fes, de l'aprenentatge, un hàbit.



*Llegeix Mindset, de Carol Dweck, per conèixer què és la mentalitat de creixement, l'actitud que necessites per no deixar mai d'aprendre.*

# iniciativa



## SIGUES EL TEU PROPÍ MOTOR

Tenir iniciativa és fer el que cal fer, en el moment en què cal fer-ho, i sense que ningú altre t'ho hagi de dir. Les persones amb iniciativa tenen la determinació i la valentia necessàries per fer front a les situacions, i són capaces de gestionar-se a elles mateixes. Són els motors i els líders que fan realitat els projectes i impulsen el creixement i la innovació en les organitzacions. No només això, les persones amb iniciativa influeixen positivament en els altres per tal que aprenguin a decidir per ells mateixos i a superar les dificultats, amb confiança.



*"Hi ha una força motriu més poderosa que el vapor, l'electricitat i l'energia nuclear: la voluntat." — Albert Einstein*





# Empatia

## CONNECTA AMB LES PERSONES

No et preparis per a tasques mecàniques o automatitzables que els robots i els algorismes faran millor que tu. En el futur de les màquines intel·ligents, ser una persona és el teu actiu més important, i les capacitats més valuoses que has de fer créixer són les capacitats humanes. El nostre món és globalitzat i divers, i l'empatia t'ajudarà a connectar amb les persones de forma profunda, a comprendre i a compartir les experiències i emocions dels altres. Som les nostres emocions. Reconeix les teves i cultiva l'empatia per crear confiança en el teu entorn. Comença ara, amb les persones que t'envolten.

Mira la pel·lícula *Inside Out*, de Pixar Animation Studios, per comprendre les emocions bàsiques que tots els humans compartim.

# focus

## CONCENTRA'T EN EL QUE FACIS

Sovint, quan fem diverses coses alhora, no en fem cap de bé. Per assolir el millor resultat en allò que et proposis, primer has de pensar amb claredat per destriar el gra de la palla i posar el focus en el que és important. Després, has de poder concentrar-te en la tasca el temps suficient, mantenint l'atenció i l'esforç, fins acabar-la. No és fàcil, perquè vivim envoltats de tota mena d'estímul i distraccions. Però la capacitat de concentració és un múscul que pots entrenar, i hi ha moltes tècniques que t'ajudaran. Les empreses assenyalen aquesta capacitat entre les més desitjades.

Aprèn la tècnica Pomodoro per millorar la teva concentració en l'estudi. Aquest article t'ho explica:  
<https://blog.educalive.com/tecnica-pomodoro/>

# col·laboració

## FES EQUIP PER ARRIBAR MÉS LLUNY

El nostre és un món de reptes complexos que no podem resoldre sols. Igualment, en els entorns professionals no hi ha treball efectiu que no sigui col·laboratiu. Necessitem els altres per ampliar la nostra visió, per complementar les nostres capacitats i esforços, i per aportar creativitat a les solucions. Les organitzacions són els equips que les formen, i el seu èxit depèn de com els equips comparteixin els objectius i col·laborin per fer-los realitat. Fes servir l'empatia per comprendre la diversitat de les persones, i pensa sempre en clau d'equip perquè, facis el que facis, necessitaràs saber col·laborar.

*“Si vols anar ràpid, vés sol; si vols arribar lluny, vés acompanyat.” — Proverbi africà*

# adaptabilitat

## CREIX AMB EL CANVI

Quan el teu món és canviant, tens un actiu molt important en la capacitat d'adaptar-te fàcilment a noves circumstàncies. Per això, has de tenir-ne tant la mentalitat com la pràctica. El primer és comprendre i acceptar el canvi com un fet normal, no com un fet aïllat o inesperat, o com un obstacle en la teva trajectòria. Quan transformes el canvi en el teu aliat i saps ser flexible, no tens por del futur, veus “el bosc més enllà dels arbres”, i ets capaç d'explorar diferents alternatives davant una situació. Tens més eines per avançar i per créixer, sempre aprenent, a partir de la pràctica i de l'experiència.

*“No sobreviu l'espècie més forta ni la més intel·ligent, sinó la que respon millor al canvi.”*

— Charles Darwin

# resiliència

## **SUPERA LES ADVERSITATS**

Sens dubte, al llarg del teu camí trobaràs tota mena de dificultats. Les coses no sempre surten com les vam imaginar. Les adversitats, el canvi i la pèrdua són inevitables i formen part de la vida. La resiliència et dona la força mental per superar les dificultats, el patiment i l'estrès, i tornar a la normalitat, havent après i amb més força que abans. En realitat, la resiliència és una combinació de capacitats: autoconeixement, autoconfiança, tolerància a la incertesa, perspectiva, tenacitat, determinació i relacions positives. Cultiva la resiliència per no tenir por de res.



*Llegeix una història extraordinària de fortalesa humana en el llibre **L'home a la recerca de sentit**, de Viktor Frankl.*

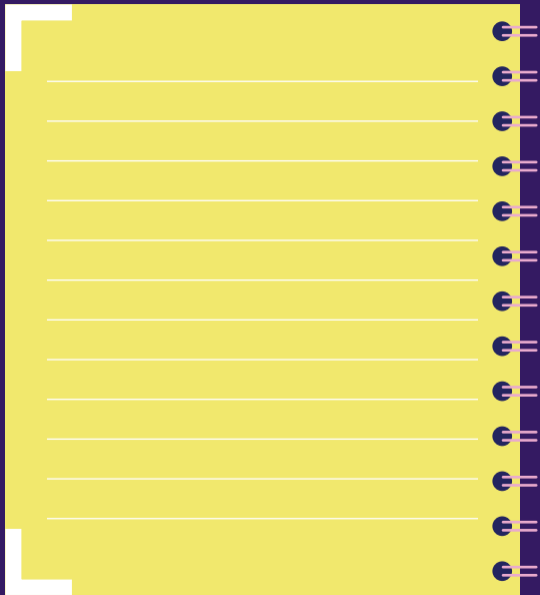
# positivitat

## TRIA L'OPTIMISME

L'optimisme és una actitud. Les persones optimistes i les pessimistes es troben les mateixes dificultats, però les optimistes les encaren amb una visió més clara i amb més energia, motivació i recursos. Les persones optimistes comprenen que una situació determinada és temporal i té solució. Tenen confiança en el futur. Són vitals, i estan més ben preparades per aportar idees i crear noves oportunitats. L'èxit les persegueix i les coses els surten bé. Són més felices i fan més felices les persones que les envolten. Escull la força de l'optimisme i deixa que la teva positivitat s'escampi per tot arreu.



*Torna a veure la pel·lícula **Buscant en Nemo** i fixa't en les actituds, ben diferents, del Marlin i la Dory.*



manresa  
**campus**  
universitari

## **Campus Universitari de Manresa**

+34 93 877 64 90

[campus@ajmanresa.cat](mailto:campus@ajmanresa.cat)

[www.campusmanresa.cat](http://www.campusmanresa.cat)

### **MANRESA ÉS LA TEVA CIUTAT UNIVERSITÀRIA**

El **Campus Manresa**, ubicat a tan sols 5 minuts a peu del centre de la ciutat, està conformat per tres centres universitaris d'alt nivell:

**UPC Manresa - EPSEM, UManresa - UVic-UCC, i la Universitat Oberta de Catalunya (UOC),**

a més de diversos espais funcionals com la biblioteca, la residència, la clínica universitària o una unitat docent de la Facultat de Medicina de la UVic-UCC a l'Hospital Sant Joan de Déu de la Fundació Althaia.

El Campus ofereix una àmplia i atractiva oferta formativa i aposta per la qualitat de l'ensenyament i la proximitat entre professors i alumnat. Actualment, més de 5000 estudiants han triat el Campus Universitari de Manresa per realitzar-hi els seus estudis.



#### **UPC Manresa - EPSEM**

[www.epsem.upc.edu](http://www.epsem.upc.edu)



#### **UManresa-FUB**

[www.umanresa.cat](http://www.umanresa.cat)



#### **UOC Manresa**

#### **UManresa Edifici FUB2**

[www.uoc.edu](http://www.uoc.edu)



#### **UManresa-FUB-3**

[www.umanresa.cat](http://www.umanresa.cat)

#### **Lab 0-6**

[lab06@umanresa.cat](mailto:lab06@umanresa.cat)



#### **Biblioteca del Campus Universitari de Manresa (BCUM)**

[biblioteca.upc.edu/bcum](http://biblioteca.upc.edu/bcum)



#### **CU+**

[www.clinicauniversitaria.cat](http://www.clinicauniversitaria.cat)

#### **Residència Universitària**

[www.visoren.es](http://www.visoren.es)



# manresa campus universitari



Ajuntament de Manresa



**UMANRESA**  
UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

Escola Politècnica Superior d'Enginyeria  
de Manresa



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

Biblioteca del Campus de Manresa



Universitat Oberta  
de Catalunya



FACULTAT  
DE MEDICINA  
UVIC-UCC



[www.campusmanresa.cat](http://www.campusmanresa.cat)