

## PROYECTO PROFESIONAL Y DE VIDA

Definición y evaluación  
continuada

F  
O  
R  
M  
A  
C  
I  
Ó  
N

JUBILACIÓN. Preparación previa y adaptación al retiro laboral.

SATISFACCIÓN PROFESIONAL. Mantenimiento y progreso en el trabajo. Crisis, cambios de ocupación (voluntaria o involuntaria).

BÚSQUEDA Y CONSECUCCIÓN DE UN EMPLEO. Recursos, habilidades y estrategias de inserción. Resistencia al estrés del desempleo. Autoocupación.

TOMA DE DECISIONES. OPCIÓN PROFESIONAL-FORMATIVA. Objetivos personales y profesionales. Opción prioritaria y opciones alternativas.

CONOCIMIENTO DEL MUNDO DEL TRABAJO O INFORMACIÓN OCUPACIONAL. Estructura del trabajo y del empleo. Áreas ocupacionales. Experiencia laboral. Tendencias del mercado de trabajo.

AUTOEVALUACIÓN O CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO. Capacidades, intereses, valores. Conocimiento y estilo de aprendizaje. Habilidades y destrezas. Personalidad y actitudes.

*Fases en la trayectoria laboral del individuo (Corominas e Isus, 1998: 166).*