

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

**Комитет образования администрации муниципального
образования Тосненский район Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Тосно»**

Принято
На заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
протокол № 8 от 31.05.2023 г

Утверждено
приказом директора
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
№ 365 от 01.06.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса
«Билет в будущее»

Направление: социальное

для 8 класса основного общего образования

Составитель: Бартновская А.О.,
Педагог-психолог

Тосно 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения курса.....	4
Тематическое планирование курса.....	7

Пояснительная записка

Подготовка подрастающего поколения к созидательному труду на благо общества - важнейшая задача всей образовательной системы государства. Ее успешное осуществление связано с постоянным поиском наиболее совершенных путей трудового воспитания и профессиональной ориентации. Передовой педагогический опыт, результаты научных исследований показывают, что только комплексный подход к решению вопросов трудового самоопределения молодежи способствует успеху профориентационной деятельности.

Профессиональная ориентация - это государственная по масштабам экономическая по результатам, социальная по содержанию, педагогическая по методам сложная и многогранная проблема. Профориентация содействует рациональному распределению трудовых ресурсов общества в соответствии с интересами, склонностями, возможностями личности и потребностями народного хозяйства в кадрах определенных профессий.

В выпускных классах дети сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно предполагает самоограничение, отказ от подростковых фантазий, в которых ребенок мог стать представителем любой профессии. Старшекласснику приходится ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения к профессии чаще всего лежит не свой собственный, а чужой опыт, т.е. сведения, полученные от родителей, друзей, знакомых и т.п.

Этот опыт обычно абстрактен, он не пережит, не выстрадан. Кроме того, нужно верно оценить свои собственные возможности: уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и главное - свои способности и склонности.

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и школьников, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Профориентация - это научно обоснованная система социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических и производственно-технических мер по оказанию молодёжи личностно-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов в выборе

профессии, а также формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка, многоукладности форм собственности и предпринимательства. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися.

На современном этапе можно выделить следующие основные проблемы, мешающие полноценной профориентационной работе:

1. Неопределенность целей профессионального самоопределения;
2. Отсутствие общепринятых (признаваемых разными слоями общества) образов жизненного и профессионального успеха;
3. Слабое взаимодействие профориентационной науки с представителями смежных наук и сфер познания;
4. Явно недостаточное время, отведенное в школах для профориентационной работы;
5. Слабое вовлечение в эту работу родителей учащихся;
6. Слабое внимание к профориентации (особенно школьной) различных социальных институтов.

Цели курса:

1. познакомить обучающихся с миром профессий в условиях современного рынка труда;
2. помочь обучающимся сформировать представление о своих индивидуально-психологических особенностях;
3. оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности;
4. развивать коммуникативные навыки и навыки самопрезентации;
5. способствовать личностному развитию обучающихся.

Задачи курса:

1. показать обучающимся многообразие мира профессий с учетом престижности и востребованности их в обществе и современным рынком труда;
2. определить интересы, склонности и способности обучающихся в области профессиональной деятельности;
3. сформировать у обучающихся навыки самопрезентации;
4. развитие у обучающихся стремления к трудовой деятельности как способу саморазвития и самореализации.

Основной формой организации образовательного процесса является урок. Данная программа предполагает тематический и итоговый виды контроля знаний. В качестве форм контроля предусматриваются устный или письменный опрос, а также практические работы и тестовые задания.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части, рассчитана на 17 часов.

Планируемый уровень подготовки обучающихся 8-х классов на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, заключается в том, чтобы выпускник знал:

1. роль адекватной самооценки при выборе профессии и в профессиональной последующей деятельности;
2. понятие о личности, направленности, структуре, потребностях личности; социально-типические и индивидуально-психологические качества личности;
3. приемы анализа индивидуальных особенностей личности;
4. сущность понятий профессиональные интересы, склонности, способности, их значимость в профессиональной деятельности;
5. природные свойства нервной системы; эмоциональные состояния личности;
6. ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленных свойствами нервной системы;
7. роль эмоций в профессиональной деятельности человека;
8. понятие о психических процессах и их роли в профессиональной деятельности; понятие о профессиональной деятельности и ее субъекте;
9. понятие о специальности и квалификации работника;
10. требования к качествам личности при выборе профессии; о возможностях личности в профессиональной деятельности;
11. характеристику профессий и специальностей;
12. понятие о личном профессиональном и жизненном плане, способы его составления и обоснования.
13. основные понятия, принципы и направления анализа рынка труда;
14. факторы, влияющие на уровень оплаты труда;
15. виды и формы получения профессионального образования;
16. виды учреждений профессионального образования.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

1. сопоставлять свои способности и возможности с требованиями профессии;
2. составлять и обосновывать профессиональный личный план с учетом профессий и специальностей с точки зрения их востребованности;
3. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В программе курса будут использоваться:

1. лекционные занятия;
2. практические занятия;
3. групповая работа, игровая деятельность.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения учебного предмета:

1. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
2. составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
3. использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
4. анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
5. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

1. развить самостоятельность;
2. оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
3. систематизировать, анализировать полученные данные;
4. освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

1. значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
2. правила выбора профессии;
3. понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
4. понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором

- профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
5. значение творческого потенциала человека, карьеры;
 6. о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
 7. о современных формах и методах организации труда;
 8. о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
 9. о предпринимательстве;
 10. о рынке труда.

Тематическое планирование учебного курса

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Что такое профориентация и для чего она нужна.	1	Лекция		
2	Характер и темперамент	2	Лекция, обсуждение		
3	Тип мышления	1	Лекция, диагностика		
4	Что такое профессия? Типы профессий, игра «Угадай профессию», методика Климова	1	Игра, лекция		
5	Современный рынок труда ????	1	Лекция		
6	Как выбрать профессию, методика «Каталог профессий»	1	Лекция, диагностика		
7	Методика «Карта интересов»	1	Диагностика		
8	Тест Холланда	1	Диагностика		
9	Что такое профессиональная пригодность? Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях.	2	Лекция, диагностика		
10	Стресс и профвыгорание	1	Лекция, диагностика		

11	Типичные ошибки в выборе профессии	1	Лекция		
12	Имидж и этикет современного делового человека.	1	Лекция, диагностика		
13	Самопрезентация. Правила поведения на собеседовании.	1	Лекция, обсуждение		
14	Виды профессионального образования в России. Самые высокооплачиваемые профессии 2019 г	1	Обсуждение, лекция		
15	Ошибки в выборе профессии. Игра «Советчик» Пряжников Н.С.	1	Обсуждение, лекция		

Урок №1

Профессиональная ориентация – это комплекс действий для выявления у человека склонностей и талантов к определённым видам профессиональной деятельности, а также система действий, направленных на помощь в выборе карьерного пути людям всех возрастов.

Функции профориентации:

- диагностическая

1. выявляет способности и склонности человека к тем или иным видам деятельности
2. находит положительные качества личности
3. изучает познавательные интересы детей
4. исследует влияние родителей и близких людей на выбор ребёнком профессии
5. определяет адекватность оценки человеком своих достижений и успехов и их взаимосвязь с различными видами деятельности

- организационная

1. организует культурно-досуговую и социально-значимую деятельность
2. организует передачу опыта и впечатлений от работающих специалистов
3. знакомит с многогранным и разнообразным миром профессий
4. помогает в самореализации и развитии заложенного природой потенциала
5. проводит разнообразные мероприятия по профориентации (знакомства с профессиями, экскурсии на предприятия и т.д.)

- информационная

1. проводит информационные мероприятия и кампании по вопросам получения образования, имеющихся специальностям в учебных учреждениях, правилам приёма и проходных баллах ЕГЭ и ОГЭ
2. информирует о текущей ситуации на рынке труда и планируемых переменах

- профилактическая

1. уменьшает количество ошибок при выборе профессии
2. предупреждает неправильное восприятие имеющихся на рынке труда профессий



Урок №2

Роль темперамента и характера в профессиональном самоопределении

При выборе профессии очень важно учитывать особенности своего характера и темперамента. Однако не следует при этом путать темперамент с характером.

Трудолюбие и лень, доброта и жестокость, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни.

Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, умений, навыков и направленности личности.

1. Темперамент.

Темперамент – это эмоциональная возбудимость человека и его реакция на внешние события. Темперамент зависит от врождённых качеств нервной системы.

Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.

Темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие — другого.

Темперамент оказывает влияние на:

- Скорость возникновения психических процессов (скорость мышления, восприятия, длительность сосредоточения внимания).
- Интенсивность психических процессов (активность воли, сила эмоций).
- Оценку и контроль деятельности.
- Дисциплинарные воздействия.
- Темп, ритм и ускорение деятельности.
- Направленность психической деятельности на определённые объекты (экстраверсия или интроверсия).

Древнегреческий врач Гиппократ живший в пятом веке до нашей эры выделил 4 типа темперамента:

Холерик — человек быстрый, порывистый, способный отдаваться делу с исключительной страстностью, но не уравновешенный, склонный к резким сменам настроения.

Сангвиник — человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности.

Флегматик — человек медлительный, невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним проявлением душевных состояний.

Меланхолик — человек легкоранимый, склонный глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующий на окружающее.

В чистом виде типы темперамента в жизни не встречаются, и можно говорить только о преобладании черт того или иного типа.

Помимо темперамента и в известной мере в зависимости от него каждый из нас может быть охарактеризован, как экстраверт, интроверт или амбиверт!

Экстраверт (от лат. слов *extra* — вне и *versio* — поворачиваться) — человек, характеризующийся направленностью на внешний мир, стремлением объяснять жизненные явления, делиться своими мыслями, чувствами. Для него характерны инициативность, гибкость в поведении, общительность, способность адаптироваться. Он как бы обращен к внешнему миру.

Интроверт (от лат. *intra* — внутрь) - противоположный тип личности. Для него характерна обращенность в свой внутренний мир, которому он придает особую ценность.

Интроверт необщителен, замкнут. Он склонен к самоанализу, ему труднее адаптироваться в непривычных условиях, вступить в контакт с новыми партнерами.

Амбиверт - человек, соединяющий в себе некоторые характеристики экстраверта и интроверта. Он нечто среднее, между ними. Наиболее значимые характеристики основных типов в нем выражены не так ярко: амбиверт в равной мере направлен и во вне и в свой внутренний мир; может быть достаточно общителен, но это зависит от обстановки; в большей мере адаптируется, чем интроверт, но в меньшей мере активен в общении, чем экстраверт.

2. **Характер**

Все психологические качества человека, соединяясь и взаимодействуя друг с другом, образуют характер. Характер — индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, проявляющихся в его действиях, поведении. Многие черты характера передаются по наследству. И все-таки человек способен изменять свой характер благодаря воспитанию и самовоспитанию.

Характер тесно связан с темпераментом. В характере личность раскрывается со стороны ее содержания, в темпераменте — со стороны своих динамических (силовых) деятельных проявлений.

Говоря о чертах характера (или качествах личности), можно выделить четыре крупных блока, отражающих отношение человека к различным сторонам жизни.

Взаимоотношение личности с окружающим миром и собой

<i>Отношение</i>	<i>Проявление характера</i>
К людям	Общительность, откровенность, чуткость, доброта, замкнутость, застенчивость, злобность, открытость, высокомерие, властолюбие, эгоизм, скупость, лживость, грубость, трусость
К деятельности	Добросовестность, трудолюбие, инициативность, небрежность, консерватизм, безответственность, лень, честность
К	Аккуратность, бережливость,

общественной и личной собственности	экономность, неряшливость, скупость, нечестность, склонность к хищениям
К себе	Самокритичность, требовательность, самолюбие, самоуверенность, тщеславие

Не следует путать черты характера и свойства темперамента. Честным, смелым, вежливым или лживым, трусливым и грубым, талантливым или бездарным человек может быть при любом типе темперамента.

Знание особенностей своего характера необходимо при выборе профессиональной деятельности. От личностных характеристик часто зависит не только ход выполнения работы, но и конечный результат. Например, летчику, оператору нужно обладать подвижным и сильным типом нервной системы; в деятельности актера, музыканта, художника важную роль играет эмоциональность. В профессиях врача, учителя, воспитателя необходимы доброжелательность, чуткость, общительность и т. д.

Такие профессии, как токарь, слесарь, ткачиха, продавец, инженер не предъявляют жестких требований к свойствам характера, но каждая из них подразумевает особое развитие каких-то определенных качеств. Например, профессия ткачихи — внимания, подвижности; продавца — вежливости, терпения, подвижности и т. п.

Тест Айзенка

Инструкция :

Ответьте на несколько вопросов об особенностях вашего поведения и эмоций в различных условиях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Работайте быстро и не тратьте время на обдумывание ответа – важна первая реакция. На вопрос можно ответить «да» или «нет».

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли такое, что тебя что-нибудь раздражает?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно, что тебе приятнее быть одному (одной), чем с ребятами?

7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствуешь себя несчастным(ой) без всякой причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?
12. Тебе приходилось когда-нибудь нарушать правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен(а) чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за страшных событий, которые могли бы произойти?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без труда внести оживление в скучную компанию?
18. У тебя бывает учащенное сердцебиение?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говоришь неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь усталость?
24. Ты всегда сначала делаешь необходимую работу, а потом все остальное?
25. Ты обычно весел(а) и всем доволен(льна)?
26. Обидчив(а) ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Твои действия и поступки иногда ставят людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты обычно сидишь и молчишь в обществе незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?

38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Ты обычно говоришь и действуешь быстро, не раздумывая долго?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе нравятся подвижные игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-то просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Бывал(а) ли ты когда-нибудь груб(а) с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Всегда ли у тебя есть уверенность, что ты справишься с делом, которое должен(на) выполнить?
54. Знакомо ли тебе чувство одиночества?
55. Ты стесняешься заговорить первым(ой) с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает, что ты чувствуешь себя веселым(ой) или печальным(ой) без причины?
59. Тебе трудно получить настоящее удовольствие от веселой компании?
60. Ты часто волнуешься из-за того, что ты сделал(а) что-то не подумав?

Обработка результатов

Ответ «да» = «+»

Ответ «нет» = «-»

Шкала экстраверсии – интроверсии (Ш1):

Значение по этой шкале определяется по сумме совпадения знаков в следующих вопросах: +1, +3, -6, +9, +11, +14, +17, +19, +22, +25, +27, +30, -33, +35, +38, +41, +43, +46, +49, -51, +53, -55, +57, -59.

Шкала эмоциональной стабильности (Ш2):

Значение по этой шкале определяется по сумме положительных ответов в следующих вопросах: 2,5,7, 10,13,15,18,21,23,26, 29,31,34,37,39,42,45,47,50,52,54,56,58,60.

Шкала достоверности (Ш3):

Значение по этой шкале считается по числу совпадений знаков в следующих вопросах: -4, +8, -12, +16, -20, +24, +28, -32, +36, +44, -48.

Интерпретация результатов:

Экстраверсия-интроверсия:

Ш1 < 8:

У тебя ярко выражены черты интроверта

Ш1 = 8-12

У тебя умеренно выражены черты интроверта

Ш1 = 12-18

У тебя умеренно выражены черты экстраверта

Ш1 > 18

У тебя ярко выражены черты экстраверта

Экстраверт : общителен, любит вечеринки, имеет множество друзей. Экстраверт жаждет возбуждения, новых впечатлений, рискует, действует под влиянием момента, не лезет за словом в карман. Экстраверты беззаботны, оптимистичны, активны, вспыльчивы, предпочитают движение и действие. Их эмоции и чувства строго не контролируются, на него не всегда можно положиться.

Интроверт : спокоен, застенчив, склонен к самоанализу, предпочитает общению с людьми книгу, сдержан и отдален от всех, кроме близких людей. Планирует свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям. Он серьезно относится к принятию решений. Любит во всем порядок, контролирует свои чувства, редко поступает агрессивно, не выходит из себя. Обладая пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Эмоциональная устойчивость-неустойчивость:

Ш2 < 10

Ты обладаешь высокой эмоциональной стабильностью.

Ш2=11-14

У тебя умеренная эмоциональная стабильность

Ш2=15-18

У тебя высокая эмоциональная нестабильность

Ш2=19-24

У тебя очень высокая эмоциональная нестабильность

Эмоциональная стабильность : эмоционально-психологическая устойчивость, зрелость, отличная адаптация.

Эмоциональная нестабильность : эмоционально-психологическая неустойчивость, нервозность, плохая адаптация.

Достоверность ответов:

Ш3=1-4

Твои ответы были искренними

Ш3≥5

Ты стремишься давать социально одобряемые ответы, в связи с этим достоверность полученных результатов невысока.

В зависимости от значений Ш1 и Ш2 определяется темперамент:

Ш1\Ш2	0-12	13-24
0-12	У тебя преобладает флегматический темперамент	У тебя преобладает меланхолический темперамент
13-24	У тебя преобладает сангвинический темперамент	У тебя преобладает холерический темперамент

Меланхолик : человека меланхолического темперамента можно охарактеризовать как, легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее.

Холерик : человека холерического темперамента можно охарактеризовать как быстрого, порывистого, способного отдаваться делу со страстностью, но не уравновешенного, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения.

Сангвиник : человека сангвинического темперамента можно охарактеризовать как живого, подвижного, быстро отзывающегося на окружающие события, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности.

Флегматик : человека флегматического темперамента можно охарактеризовать как медлительного, невозмутимого с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний.

Урок №3

МЕТОДИКА «ТИП МЫШЛЕНИЯ» (МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА МЫШЛЕНИЯ В МОДИФИКАЦИИ Г.В.РЕЗАПКИНОЙ)

Шкалы: типы мышления - предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное, креативность (творческое)

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Диагностика типа мышления респондента.

Инструкция к тесту:

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

ТЕСТ

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать значения древних символов.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я понимаю красоту природы и искусства.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Мне нравится работа, требующая физической активности.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

№	Тип мышления	Вопросы								
1	Предметно-действенное	1	6	11	16	21	26	31	36	
2	Абстрактно-символическое	2	7	12	17	22	27	32	37	
3	Словесно-логическое	3	8	13	18	23	28	33	38	

4	Наглядно-образное	4	9	14	19	24	29	34	39
5	Креативность (творческое)	5	10	15	20	25	30	35	40

Обработка результатов теста

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строк. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

- 0-2 – низкий,
- 3-5 – средний,
- 6-8 – высокий.

Интерпретация результатов теста

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* – словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

Урок №4

Что такое профессия? Люди характеризуются большим количеством социальных признаков. Занимая различное положение в экономической, политической и культурной структуре общества, они принадлежат к разным социальным группам, категориям населения. Так, человек может быть учащимся, работающим, безработным, пенсионером, инвалидом, руководителем, подчиненным, предпринимателем, преступником, следователем, учителем, строителем, родителем, супругом и т.п. Классовая, этническая, религиозная, семейная, профессиональная принадлежность – это наиболее важные социальные характеристики любого человека. По профессиональному признаку люди делятся на большие группы или категории людей, занимающихся одинаковым видом трудовой деятельности. Следовательно, выбрать себе профессию – значит не только выбрать себе работу, но и быть принятым в определенную группу людей, принять ее этические нормы, правила, принципы, ценности, образ жизни. Профессия – это социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности.

Типы профессий по Климову:

По предмету труда можно выделить пять типов профессий.

1. К профессиям типа "человек-человек" относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием (врач, медсестра, санитарка), обучением и воспитанием (воспитатель, няня, учитель, преподаватель, тренер), бытовым обслуживанием (продавец, проводник, официант), правовой защитой (юрист, следователь, участковый инспектор). Профессии этого типа предъявляют высокие требования к таким качествам работника как умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояние людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку, спокойствие и доброжелательность, речевые способности.
2. Тип "человек-техника" включает в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств (каменщик, монтажник, сварщик, инженер-конструктор), эксплуатацией технических средств (водитель, кочегар, крановщик, токарь, швея-мотористка), ремонтом техники (слесарь-ремонтник, механик, электромонтер по

ремонт оборудования). Этот тип профессий требует от работника высокого уровня развития наглядно-образного мышления, пространственных представлений, технической осведомленности и сообразительности, хороших двигательных навыков, ловкости.

3. Тип "человек-знаковая система" объединяет профессии, связанные с текстами (корректор, машинистка, переводчик, библиотекарь), с цифрами, формулами и таблицами (программист, экономист, бухгалтер, кассир), с чертежами, картами, схемами (штурман, чертежник), со звуковыми сигналами (радист, телефонист). Профессии этого типа требуют от человека способности к отвлеченному мышлению, оперированию числами, длительному и устойчивому сосредоточению внимания, усидчивости.

4. К типу "человек-художественный образ" можно отнести профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений (художник, журналист, модельер, композитор), с воспроизведением, изготовлением различных изделий по эскизу, образцу (ювелир, актер, закройщик, реставратор, столяр-краснодеревщик, цветовод-декоратор). От человека в профессиях этого типа требуется развитый художественный вкус, высокая эстетическая чувствительность, богатое и яркое воображение.

5. Наконец, к типу "человек-природа" можно отнести профессии, связанные с изучением живой и неживой природы (микробиолог, агрохимик, геолог), с уходом за растениями и животными (лесовод, овощевод, зоотехник), с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных (ветеринар). Этот тип профессий предполагает наличие у человека хорошей наблюдательности, способности ориентироваться в условиях непредсказуемости и отсроченности результатов, менять цели в зависимости от условий, выносливости и терпеливости к недостатку комфорта.

Какие бывают классы профессий? По характеру труда выделяются два класса профессий:

А) Профессии исполнительского класса связаны с выполнением решений, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем (агент, медсестра, продавец, приемщик заказов, социальный работник, машинист, оператор, станочник, плотник, кассир, машинистка, телефонист, парикмахер, озеленитель). В большинстве случаев профессии этого класса не требуют высшего образования.

Б) Профессии творческого класса связаны с анализом, исследованием, испытанием, контролем, планированием, организацией и управлением, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений, требуют независимого и оригинального мышления, высокого уровня умственного

развития и, как правило, высшего образования (врач, менеджер, референт, психолог, учитель, юрист, инженер, экономист, математик, архитектор, физик).

Задание: названную профессию необходимо правильно соотнести с одним из перечисленных типов (профессии уже распределены по группам, ведущий называет их вразнобой)

1 «Человек – художественный образ»: скульптор, художник, искусствовед, гравер, портной, стеклодув, гончар, паркетчик, фотограф, композитор, артист, дирижер.

2 «Человек – природа»: геолог, взрывник, метеоролог, техник-топограф, мастер-сыродел, пекарь, лесник, эколог, микробиолог, зоотехник.

3 «Человек – техника»: электромонтер, машинист экскаватора, монтажник, железобетонных, конструкций, слесарь-сантехник, арматурщик, столяр, моторист-рулевой, пилот, водитель.

4 «Человек – человек»: секретарь, проводник пассажирского вагона, официант, парикмахер, гид-переводчик, адвокат, участковый инспектор, юрисконсульт, врач, учитель.

5 «Человек – знаковая система»: программист, экономист, фармацевт, радиооператор, стенографистка, чертежник, штурман гражданской авиации, техник-математик.

Профсловарь

Определить, к каким профессиям относятся группы слов.

- лекало, ткань, раскрой, костюм, ножницы, ателье (портной)

- рисунок, проект, план, город, гармония, чертеж, конструкции, здания, строительство (архитектор)

- верстак, рубанок, мебель, станок, древесина, мастерская (столяр)

- грим, театр, сцена, зрители, аплодисменты (артист)

- игра, прогулка, сон, наглядные пособия, хоровод, утренник, ясли (воспитатель д/с)

- книга, фонд, каталоги, эрудиция, знания, тишина, читатели-пользователи (библиотекарь)

- газета, новости, люди, оперативность, факты, редакция (корреспондент, журналист)

- телефон, кабель, станция АТС, абоненты, аппаратура, коммуникации (инженер электросвязи)

- земля, поле, теплица, сорта, зерно, уход, удобрения, урожай (агроном)

- изучение, описание, местность, карты, масштабы, штатив, съемка, экспедиции, глазомер (техник-топограф)

Инструкция к тесту

Ниже приведены 20 пар утверждений, которые раскрывают в сжатой форме тот или иной вид деятельности. Каждое утверждение в свою очередь имеет два буквенных обозначения — а и б.

Прочитайте каждое из двух утверждений внимательно, а потом выберите одного из них, поставив рядом знак «+», которое Вы сочли наиболее соответствующим и подходящим именно Вам. Можете поставить два знака «+», что будет говорить о еще большей привлекательности выбранного Вами вида деятельности. В случае, если выбранная работа Вам очень нравится Вы можете, поставить три знака «+».

Знаком «-» отметьте работу, которая Вам не привлекательна. По степени несоответствия данного вида деятельности Вашим предпочтениям, Вы можете поставить два знака «-», и в случае, когда эта работа очень не нравится Вам, поставьте три знака «-».

Содержание теста:

1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины
2а. Помогать больным людям, лечить их	или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Участвовать в оформлении книг, плакатов, журналов	или	3б. Следить за состоянием и развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (древесину, ткань, металл, пластмассу и др.)	или	4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать)
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Содержать животных	или	6б. Тренировать товарищей (или

		младших школьников) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7б. Управлять подъемным краном, трактором, тепловозом и т. п.
8а. Сообщать (разъяснять) людям какие-либо сведения (в справочном бюро, на экскурсии)	или	8б. Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи (одежду, технику), жилище	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды изделий (машины, одежду, дома и т. п.)
12а. Разрешать споры, предупреждать ссоры, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах и т. п.
15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и т.п.	или	15б. Художественно описывать, отображать события (наблюдаемые или представляемые)

16а. Выполнять лабораторные анализы в больнице	или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены или помещения, поверхность изделий	или	17б. Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов
18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших товарищей (в театры, музеи), экскурсии, туристические походы и т. п.	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе и др.)

Ключи к тесту:

После заполнения таблицы, состоящей из пяти рядов, каждый из которых соответствует конкретному типу профессии, по вертикали подсчитывается число знаков «+».

Полученное число плюсов записывается в первую из трех пустых строчек внизу таблицы.

Затем аналогичным образом подсчитывается число знаков «-» и их количество записывается во вторую пустую строку таблицы.

После этого по каждому из пяти вертикальных рядов необходимо проделать следующую операцию: из числа плюсов вычесть число минусов и полученный результат записать в последнюю пустую строку внизу таблицы.

При интерпретации результатов рекомендуется использовать не только показатели последней строки таблицы, в которой прописана общая сумма набранных баллов, но и показатели двух других строк: число плюсов и число минусов. Например, в столбце «Ч-Ч» содержится 7 плюсов и 1 минус, сумма соответственно получается 6; а в столбце «Ч-Т»

содержится 13 плюсов и 7 минусов, сумма в итоге получается тоже 6; Вам в таком случае более соответствует профессия типа «Ч-Т», так как плюсов в данной колонке больше.

	Ч-Ч	Ч-Т	Ч-П	Ч-З	Ч-Х
	2а	1б	1а	2б	3а
	4б	4а	3б	5а	5б
	6б	7б	6а	9б	7а
	8а	9а	10а	10б	8б
	12а	11б	11а	12б	13а
	14б	14а	13б	15а	15б
	16б	17б	16а	19б	17а
	18а	19а	20а	20б	18б
+					
—					
Сумма					

Анализ теста и интерпретация результатов

Таким образом, в этой последней строке может появиться как положительное, так и отрицательное число. Полученный результат является показателем степени выраженности осознанной склонности к одному из пяти типов профессий, которые и закодированы в опросном листе под буквами Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-З, Ч-Х:

Ч-Ч — профессии типа «человек — человек»;

Ч-Т — профессии типа «человек — техника»;

Ч-П — профессии типа «человек — природа»;

Ч-З — профессии типа «человек — знаковая система»;

Ч-Х — профессии типа «человек — художественный образ».

Человек — Человек (Ч-Ч).

Труд людей этой группы профессий связан с:

- воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту и др.);
- медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медицинская сестра);
- правовой помощью (судья, адвокат, юрисконсульт, работник милиции и т.д.);
- организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и пр.);
- изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и пр.).

Человек- Техника (Ч-Т).

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием деталей, изделий, механизмов (изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно-сборочные работы, монтажные и электромонтажные, строительно-отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов);
- обслуживанием технических объектов (наладка и обслуживание оборудования, управление станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами);
- восстановлением (восстановление и ремонт технического оборудования, изделий);
- изучением (контроль и анализ качества изделий и механизмов, испытание качества изделий).

Человек — Природа (Ч-П).

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием, переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и пр.);
- обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
- заготовкой продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.);
- восстановлением, лечением (ветеринар, эколог, лесовод и пр.);
- изучением, описанием, изысканием (генетик, геолог, ботаник, зоолог, метролог и пр.).

Человек — Знаковая система (Ч-З).

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, почтальон и пр.);
- шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.);
- управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.);
- составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.);
- восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор и пр.).

Человек — Художественный образ (Ч-Х).

Труд людей этой группы профессий связан с:

- преобразованием, созданием (архитектор, дизайнер, скульптор, модельер, художник, режиссер, композитор и пр.);
- исполнением, изготовлением изделий по образцу в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель и пр.);
- с воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений (мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.).

Рынок труда в России в 2019-2020 годах: прогноз и особенности

28.01.2019

Ключевой социальной-экономической проблемой современной России многие годы оставалась безработица. В наступившем году аналитики Института Профессиональных Квалификаций решили сделать обзор этой актуальной во все времена темы и выяснить: какой же уровень безработицы был в 2018 г. и какая ситуация будет складываться на рынке труда России в 2019-2020гг.

Безработица в России в 2018 году, статистика

На сайте Росстата доступна информация по этому вопросу за второй квартал 2018гг. Уровень безработицы составляет 4,9% от числа трудоспособного населения (в 2017гг – 5.1%). По официальным данным Минтруда в 2019-2020гг численность безработных должна сохраниться на таком же уровне (в 2020г. - 4,7%), что не превысит 3,6 млн. человек.

Казалось бы, наблюдается положительная динамика. Однако, в этом подсчёте не отражены скрытая безработица, трудовая занятость в теневом секторе, а также следует учитывать ещё нежелание граждан вставать на учёт в центрах занятости.

Ситуация на российском рынке труда сегодня

По мнению многих авторитетных обозревателей, проблема рынка труда современной России заключается не в отсутствии работы как таковой, а в качестве существующих рабочих мест, появлении «работающих бедных» из-за низкого уровня оплаты труда. Нельзя не упомянуть о повышении НДС, которое, разумеется, повлияло на рынок труда, и о тенденции сокращения организациями расходов на обучение своих сотрудников. Поясним по порядку.

«Работающие бедные» - печальное явление, укоренившееся в российской действительности: человек трудоустроен, но получает зарплату неадекватную его затратам. Стоимость рабочей силы не соответствует квалификации кадров.

Ситуация на рынке труда России 2019 г. тесно перекликается с повышением налога на добавленную стоимость.

По предварительной оценке экспертов, покупательская способность населения в 2019 г. из-за повышения НДС сократится на 800 млрд. рублей. Другими словами, каждый россиянин в этом году не досчитает в своём кошельке почти 7 тысяч рублей. Увеличение расходов обязательно затронет потребительский спрос. По данным Банка России, рост потребления

сократится с 3% до 1,5% в 2019г. Пассивность покупателей, разумеется, отразится на доходе компаний, что, в свою очередь, приведет к замедлению темпов роста оплаты труда. Организации-работодатели продолжают сокращать расходы и на обучение сотрудников. Забота о повышении квалификации в большинстве случаев будет возлагаться на самого работника. Наряду с этим рынок труда по-прежнему будет испытывать дефицит в высококвалифицированных кадрах и в специалистах рабочих профессий.

Самые востребованные профессии 2019 г. – бухгалтер и работник сферы образования

По данным мониторинга профессионально-квалификационной сферы Министерства труда, больше всего в 2018 г. требовались работники бухгалтерии. Если в 2017 г. было открыто вакансий бухгалтера чуть больше 100 тысяч, то в 2018г показатель – 130,8. По прогнозам экспертов, в 2019-2020гг. прогнозируется высокий стабильный спрос на работников этой профессии в связи с увеличением в стране количества экономических субъектов.

Кроме бухгалтера, наиболее востребованы в 2019 г будут работники сферы образования, IT- специалисты, медицинские работники.

Урок №6

Как выбрать профессию

Многие, можно даже сказать все, люди рано или поздно задаются вопросами «Кем быть?», «Где учиться?», «Как выбрать профессию?». Действительно, старшекласснику-выпускнику очень сложно самостоятельно ответить на эти и другие похожие вопросы, если ему заранее не помогли определиться с желаниями, предпочтительной сферой деятельности родители или школа. Несмотря на то, что существует огромное количество материалов по профориентации и профессиональному самоопределению в интернете и печатных изданиях, все они хаотично разбросаны и необходимо провести самостоятельную кропотливую работу по формированию цельной картины. Так и мучаются люди в попытках найти идеальную работу, чтобы и удовольствие от процесса труда получать, и заработная плата была на достойном уровне.

В этом материале мы подробно расскажем о нелёгком процессе выбора профессии, разных подходах и направлениях, рассмотрим разные классификации профессий и выведем простые шаги, которые помогут выбрать профессию правильно.

Формула выбора профессии «Хочу — Могу — Надо»

Наверняка Вы уже встречали известную формулу выбора профессии «Хочу – Могу – Надо», но знаете ли Вы, что именно скрывается за каждым из этих слов?

ХОЧУ

Необходимо чётко знать свои интересы, желания и цели. Ни одним из пунктов формулы пренебрегать нельзя, но этим особенно, так как правильная мотивация и интерес это основа всей будущей жизни как профессионала в своём деле. Работа должна приносить удовольствие и никакая мотивация со стороны в виде заработной платы или социального пакета не смогут изменить тот простой факт, что придётся ходить на работу как на каторгу и каждый день с нетерпением ожидать когда же, наконец, наступит пятница. Понятно, что с таким отношением достичь значительных высот в карьере вряд ли удастся или будет стоить несоизмеримых с наградой физических и эмоциональных затрат.

Не спорим, это очень сложный вопрос для самостоятельного решения, но от него зависит многое, поэтому стоит поднапрячься и приложить максимум усилий. В этом могут помочь разнообразные тесты на профориентацию, которые доступны как в интернете, так и в печатном виде. Как вариант, подобные **психологические тесты для детей и взрослых** можно бесплатно пройти на этом сайте в соответствующем разделе или просто продолжить чтение статьи, задав себе пару вопросов, а матрица выбора профессии Г.В. Резапкиной поможет определиться со специальностью.

Вопрос №1: С чем или кем хотелось бы работать?

Возможные варианты ответов включают в себя:

1. **Человек** – работа, связанная с взаимодействием с другими людьми, такими как: ученики, студенты, покупатели, клиенты, пациенты, зрители и т.д.
2. **Информация** – поиск, обработка, изучение, структурирование и применение различной информации и языков: текст, формулы, языки программирования, иностранные языки, схемы, чертежи.
3. **Финансы** – работа в сфере финансов, инвестирования, кредитования. Обычно связана с такими понятиями, как: деньги, кредиты, акции, лимиты, фонды, инкассация, бухгалтерское дело.

4. **Техника** – взаимодействие с техникой или различными конструкциями. Управление, стройка, разработка и т.д. В качестве деятельности выступают: станки, механизмы, здания, приборы, машины.

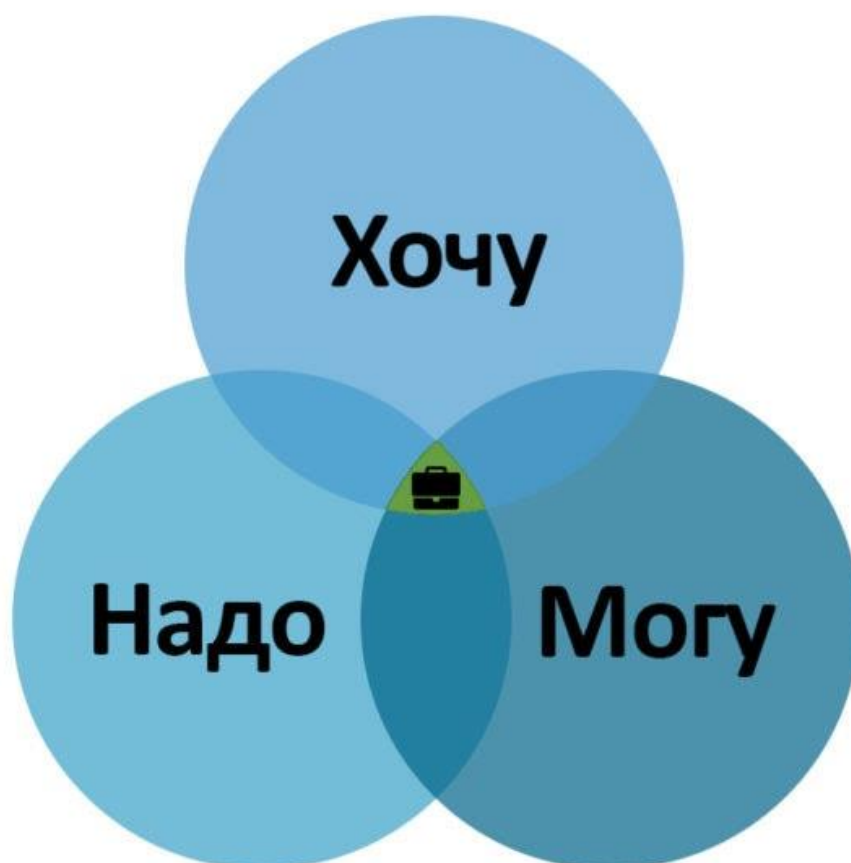
5. **Искусство** – творческие профессии, занимающиеся театром, литературой, музыкой, балетом, живописью, кино.

6. **Животные и растения** – работа с животными любых видов (служебные, дикие, домашние, промысловые) и растениями (декоративными, дикорастущими, сельскохозяйственными)

7. **Изделия и продукты** – изготовление любых видов готовой продукции: изделия из металла, ткани, дерева, камня, предметы обихода, лекарства и множество других.

8. **Природные ресурсы** – поиск, разработка, защита, эксплуатация и добыча всех видов природных ресурсов, таких как полезные ископаемые, леса, реки, водоёмы, горы, земли, месторождения.

Правильный выбор профессии



Хочу - желания, стремления, интересы

Надо - требования рынка труда

Могу - способности и таланты человека

(c) www.proforientatsia.ru

Вопрос №2: Как хочется работать?

1. **Управление** – руководство деятельностью других людей, принятие ответственных и самостоятельных решений, добиваться выполнения поставленных задач.
2. **Обслуживание** – удовлетворение потребностей других людей в самых разных сферах. Продажа, ремонт, лечение, разработка и т.д.
3. **Обучение и воспитание** – занятия образовательной деятельностью, формированием и развитием личности, дрессировкой.
4. **Производство и добыча** – эксплуатация ресурсов и изготовление конечной продукции. Большой выбор направлений, начиная от операторов станков и геологов до программистов и дизайнеров.

5. **Конструирование** – проектирование и создание новых или переосмысление в лучшую сторону старых объектов и деталей.

6. **Исследование** – различные виды научных и прикладных исследований различных видов и направленностей.

7. **Защита** – охрана от враждебных действий (физическая, юридическая), лечение болезней людей и животных.

8. **Контроль и оценка** – проверка и наблюдение за деятельностью других профессий любой направленности.

Честно ответив самому себе на эти два вопроса, можно быстро определить рекомендуемые профессии, которые вполне могут оказаться интересными и заслуживающими внимания. Достаточно лишь найти пересечение этих ответов на таблице «Матрица выбора профессий».

	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные и растения	Изделия и продукты	Природные ресурсы
Управление	Администратор Менеджер по персоналу Секретарь	Системный администратор Маркетолог Диспетчер	Консультант Финансист Экономист	Водитель Штурман Машинист Техник	Режиссёр Дирижёр Балетмейстер Продюсер	Зооинженер Фермер Дрессировщик Почвовед	Менеджер по продажам Товаровед Логистик Мерчендайзер	Инженер по кадастру Геодестехник Техник-энергетик
Обслуживание	Продавец Менеджер по туризму Социальный работник Медицинский работник	Оператор связи Информатик Гид-переводчик Менеджер по рекламе	Инкассатор Бухгалтер Брокер Кассир	Электромонтёр Слесарь Инженер Механик	Дизайнер Оператор Экскурсовод Парикмахер	Агрохимик Зоотехник Животновод Растениевод	Продавец Экспедитор Товаровед	Мелиоратор Эколог Озеленитель

	к							
Обучение и воспитание	Воспитатель Тренер Педагог Психолог	Филолог Лингвист	Консултант	Инструктор по вождению	Учитель музыки Учитель живописи	Дрессировщик Жокей Берейтор Кинолог	Учитель труда	Эколог
Производство и добыча		Программист Веб-дизайнер Верстальщик Кинооператор	Финансист Экономист Бухгалтер Кассир	Строитель Электрик Слесарь Фрезеровщик Токарь	Ювелир Резчик по дереву Вышивальщица	Агроном Зооинженер Селекционер Животновод Растениевод	Провизор Инженер-технолог Повар Слесарь Токарь Швея	Горный инженер Гидролог Гидрогеолог Горнорабочий
Конструирование	Имиджмейкер Генетик Пластический хирург	Переводчик Корреспондент Журналист Веб-дизайнер Программист Картограф	Аналитик Экономист Финансист	Конструктор Механик	Композитор Режиссер Дизайнер Модельер Артист Художник Музыкант	Селекционер Флорист Агротехник Ландшафтный дизайнер	Архитектор Инженер-технолог Модельер Закройщик Монтажник	Горный инженер Ландшафтный дизайнер Инженер-гидролог Озеленитель
Исследование	Психолог Физиолог Социолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Историк Маркетолог Статистик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Инженер-технолог Инженер-математик испытатель Хронометражист Метролог	Киновед Искусствовед Литературовед Культуролог	Биолог Микробиолог Зоопсихолог Зооинженер Лаборант-эколог	Санитарный врач Лаборант Товаровед Дегустатор Технолог	Почвовед Метеоролог Геолог Гидрогеолог
Защита	Адвокат Военный	Программист	Страховой агент	Инспектор по ТБ	Каскадер	Егерь Леснич	Таможенник	Мелиоратор

	й Сотрудник полиции Врач Спасатель	Нотариус Документовед	Юристы Инкассатор	Взрывотехник Испытатель Пожарный Водолаз	Постановщик трюков Реставратор Музейный работник	ий Ветеринар	Врач-эпидемиолог Врач-диетолог Лаборант	Эколог Метеоролог
Контроль и оценка	Прокурор Врач-эпидемиолог Ревизор Аудитор	Программист Редактор Корректор Оператор	Аудитор Бухгалтер Контролёр Налоговый инспектор	Инженер-технолог Инспектор по ТБ Контролёр Сотрудник ГИБДД	Редактор Критик Музейный работник Оценщик	Зооинженер Агроном Охотовед Агротехник Зоолаборант	Санитарный инспектор Контролёр Риэлтор Метролог Таможенник	Радиолог Эколог Метеоролог

Понятно, что абсолютно все профессии найти на ней не получится, но общее направление поисков будет очевидным.

МОГУ

Разобравшись с интересами и желаниями, переходим к не менее важному компоненту формулы решения вопроса «Как выбрать профессию» – своим возможностям, как физическим, так и психологическим. Для того, чтобы сделать правильный выбор профессии необходимо тщательно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны. Если при выборе профессии исключить эту часть формулы или не придать ей должного внимания, то значительно увеличивается вероятность не поступить в вуз или техникум на выбранную специальность или устроиться на работу в хорошую компанию. Если же удалось отучиться и трудоустроиться, то для достижения профессиональных успехов, а значит повышения заработной платы и продвижения по службе придётся прилагать намного больше усилий, чем окружающим коллегам, у которых имеются соответствующие задатки и предрасположенности. Даже просто держаться на одном с ними уровне может оказаться затруднительным и требующим большого количества сил.

Можно выделить несколько основных направлений, которые помогут определить собственные возможности.

Состояние здоровья

Самый банальный пункт, который, тем не менее, часто забывают. Для одних профессий состояние здоровья не играет большой роли, для других же такие особенности как слабое зрение, дальтонизм, плоскостопие или общая физическая подготовка играют решающую роль, и дорога к профессии будет закрыта навсегда. В снайперы не возьмут человека, который носит очки, а людям с дальтонизмом вряд ли получится стать всемирно известными дизайнерами или даже просто получить водительские специальности.

Даже если в требованиях к той или иной профессии не указаны противопоказания по здоровью, старайтесь соотнести свои физические особенности с процессом будущей работы.

Личностные качества и психологические особенности

Темперамент, особенности характера и прочие личностные качества, как положительные, так и отрицательные относятся именно сюда. Выявить их помогут психологические тесты, беседы с психологами-профконсультантами или простые вопросы к друзьям и знакомым.

При выборе профессии такие особенности личности играют значительную роль в удовлетворении от работы и её комфортности. Замкнутым людям не стоит выбирать профессии, связанные с большим количеством общения с другими людьми или бурными рабочими процессами. Активные люди вряд ли смогут полноценно реализовать себя на однообразной, монотонной работе.

Профессиональные предрасположенности и способности

Сюда относятся любые умения, которые получаются лучше других людей и проще для освоения именно Вам: рисование, пение, тонкая работа руками, чувство стиля, идеальный слух и другие подобные. Тот факт, что для освоения каким-либо навыком требуется меньше усилий для большего результата может сыграть огромную роль в выборе идеальной профессии.

Профессиональная квалификация и опыт

Для тех, кто уже получил образование и работал по выбранной специальности, возможно, имеет смысл не менять сферу деятельности кардинально, а выбрать что-нибудь смежное, где можно применить уже имеющиеся знания, умения, навыки. С имеющимся наработанным опытом проще устроиться на работу и достигнуть успехов.

Учитывая всё вышеперечисленное, при знакомстве с той или иной профессией будет несложно определить, какие подходящие профессиональные качества уже имеются, а над какими стоит поработать для их развития.

НАДО

Согласитесь, будет не очень умно выбрать профессию, которая не востребована на рынке труда или, что ещё хуже, постепенно теряет свою значимость и уходит в небытие. В формуле выбора профессии компонент «НАДО» выступает в качестве востребованности профессии на рынке труда. Точно предсказать перспективность профессии через несколько лет довольно сложно, но общие тенденции вполне возможно. Для этого можно почитать мнения специалистов, посмотреть государственные образовательные планы, найти соответствующую аналитику и составить своё мнение.

Рынок труда всегда находится в движении, с развитием технологий появляются новые профессии и постепенно отмирают старые. Даже после получения образования и успешной работы необходимо совершенствоваться и повышать свою квалификацию, чтобы оставаться конкурентоспособным и успешным специалистом в своей профессиональной области. Если же исключить «НАДО» при выборе профессии, то найти работу по специальности может оказаться затруднительно.

Результат формулы выбора профессии

Правильно оценив все компоненты формулы «МОГУ – ХОЧУ – НАДО» по отношению к себе шанс неправильного выбора профессии значительно уменьшится, а достигнуть профессионального успеха и стать востребованным специалистом будет проще. Вы найдёте такую профессию, которая будет одновременно:

- Интересной для вас (ХОЧУ)
- Лёгкой и приятной в освоении (МОГУ)
- Пользоваться спросом на рынке труда (НАДО)

Исключение же хоть одного из параметров формулы приводит к различным неблагоприятным последствиям, от невозможности получения удовлетворения от работы до значительно затруднённого трудоустройства по специальности.

Простые шаги выбора профессии

Для тех, кто любит хорошо структурированные пошаговые инструкции предлагаем воспользоваться алгоритмом выбора профессии и за семь несложных шагов значительно сузить перечень возможных профессий.

1. Составить список требований к идеальной профессии.

Чем больше требований получится придумать, тем лучше и точнее получится определить желаемую профессию. Можно начать с нижеперечисленных требований и расширить список своими.

- Условия работы
- Направление деятельности
- Уровень заработной платы
- Уровень требуемого обучения
- Содержание и характер работы
- Сложность трудоустройства по специальности
- Сфера деятельности
- Любые другие важные для Вас требования

2. Определить степень значимости каждого требования.

- Проранжировать каждое требование по шкале от 1 до 10 или разбить любым другим удобным для себя способом на те, которые являются жизненно важными и те, которыми можно пренебречь в пользу других. Возможно получится избавиться от тех или иных требований, которые показались важными лишь на первый взгляд.

3. Составить список интересных профессий

- Для знакомства с миром профессий можно использовать наш Каталог профессий или воспользоваться любым другим. В книжных магазинах продаются специальные справочники с подробным описанием существующих на рынке труда профессий. Основной отбор должен идти опираясь на интересность профессии, учитывая насколько хотелось бы получить такую специальность и начать карьеру в этой сфере.

4. Соотнести свой список требований с каждой из заинтересовавших профессий

Следует помнить, что кроме списка Ваших требований к идеальной профессии существуют и требования самих профессий. Учитывайте свои личные таланты и способности, а также физические особенности. Возможно, что в какие-то профессии путь окажется закрыт по объективным причинам, а справиться с другими будет заметно проще.

5. Проанализировать результаты

На основе предыдущих пунктов определите несколько наиболее подходящих профессий и познакомьтесь с ними поближе. Найдите больше информации, сходите на экскурсию, дни открытых дверей или ярмарки вакансий. Совсем хорошо, если удастся побеседовать со специалистом в данной отрасли.

6. Проверить результаты

Обсудите свой выбор с родителями, друзьями, учителями, психологом-профконсультантом. Узнайте их мнение и аргументы в пользу той или иной профессии. Можно пройти профориентационные психологические тесты для подтверждения правильности выбора.

7. Определить шаги к получению профессии

Если удалось твёрдо определиться с одной или несколькими идеальными профессиями, то можно смело начинать искать информацию о том, в каком учебном заведении можно получить желаемую специальность, что требуется для поступления, какие профессиональные требования и навыки стоит развить, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда и т.д.

Ещё один простой способ выбрать профессию

Приведём ещё один несложный способ как выбрать подходящую профессию. Для него потребуется всего лишь чистый лист бумаги и ручка.

Нарисуйте в центре листа себя или большую красивую букву «Я». Затем, как лучи от солнца, напишите вокруг свои любимые занятия и увлечения. Это могут быть уроки, хобби, просто приятные и простые занятия, совсем не обязательно связанные с миром профессий. Чем больше таких лучиков получится, тем лучше.

Дальше самое сложное, но и самое интересное – к каждому получившемуся лучу придумайте несколько подходящих профессий. Если возникнут сложности, то можно

поискать информацию в интернете, журналах, газетах, спросить совета у друзей и родителей.

Таким нехитрым образом получится список профессий, которые могут Вам подойти. Выберите из них от 5 до 10 наиболее интересных и узнайте о них как можно больше: необходимое образование, средний уровень зарплаты, требования компаний-работодателей и т.п. Можно добавить список подходящих учебных заведений и подходящих курсов для развития профессионально важных качеств.

Проверьте правильность выбора с помощью мнения значимых для Вас людей (родители, учителя, друзья и т.п.), прохождения тестов на профориентацию, консультацией с хорошим психологом-профконсультантом.

Заключение

Не забывайте, что решение вопросов «Как выбрать профессию», «Кем стать?» и подобных это только первый шаг на пути к успешной карьере, но именно от него зависит будущая успешность и востребованность как профессионала.

Также не стоит забывать, что многие профессии находятся на стыке разных дисциплин и необходимо хорошо разбираться во всех из них. Ещё одним немаловажным фактором, который стоит учитывать, является то, что профессиональные требования и обязанности значительно меняются по мере карьерного роста. Несомненно, можно попробовать себя сразу же в роли руководителя, но это будет менее эффективно, чем пройти весь путь до него с низов и зная всю работу изнутри. Помните, что на кону будут стоять Ваши репутация, время и деньги.

Надеемся, что информация из статьи «Как выбрать профессию» окажется Вам полезной и поможет легко определиться с профессией. Любой самостоятельный выбор стоит проверить и обсудить с практикующими профессионалами. В каждом городе и почти каждом учебном заведении есть отделы профориентации, куда можно обратиться за беседой или прохождением специализированных профориентационных тестов.

Станете ли Вы человеком, который получает удовольствие от работы, стремительно растёт по карьерной лестнице и успешно реализует себя в условиях современного общества зависит только от Вас и Ваших первых шагов в выборе желаемой и перспективной сферы деятельности. От всей души желаем удачного определения трудового пути и пусть Ваша работа будет любимой!

Урок №7

Лист вопросов «Карта интересов» для учащихся 8-9 классов

Нравится ли:

1. Читать книги по «занимательной физике» или «занимательной математике»?
2. Читать об открытиях в химии?
3. Выяснять устройство электро-, радиоприборов?
4. Читать технические журналы («Техника молодёжи», «Юный техник», Моделист-конструктор»)?
5. Узнавать о жизни людей в разных странах, о государственном устройстве этих стран?
6. Знакомиться с жизнью растений и животных?
7. Читать классиков мировой литературы?
8. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом?
9. Читать книги о жизни школы?
10. Знакомиться с работой врачей?
11. Заботиться об уюте в доме, в классе, в школе?
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки?
13. Читать книги о войнах и сражениях?
14. Читать научно-популярную литературу о физических (математических) открытиях?
15. Выполнять домашние задания по химии?
16. Исправлять бытовые электроприборы?
17. Посещать выставки по технике или слушать (смотреть) передачи о новинках техники?
18. Ходить в походы по родному краю с целью его изучения?
19. Изучать биологию, ботанику и зоологию?
20. Читать критические статьи о литературе?
21. Участвовать в общественной работе?
22. Давать объяснения товарищам, как выполнять учебное задание, если они сами не могут его сделать?
- 23.. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями?
24. Шить, вышивать, готовить пищу?
25. Читать об искусстве?
26. Знакомиться с военной техникой?
27. Проводить опыты по физике?
28. Проводить опыты по химии?
29. Читать статьи в научно-популярных журналах о новинках радиотехники?
30. Собирать и ремонтировать машины, например велосипед?

31. Собирать коллекции минералов?
32. Работать в саду, огороде?
33. Письменно излагать свои наблюдения, мысли (писать стихи)?
34. Читать книги по истории?
35. Читать, рассказывать детям сказки, играть с ними?
36. Ухаживать за больными, следить за правильным приёмом лекарств?
37. Помогать по хозяйству дома?
38. Заниматься в каком-либо кружке художественной самодеятельности?
39. Участвовать в военных играх, походах?
40. Заниматься в математическом кружке?
41. Готовить растворы?
42. Собирать радиоприёмники?
43. Моделировать, например, изготавливать модели лайнеров и т.п.?
44. Участвовать в географических или геологических экскурсиях?
45. Наблюдать за живой природой?
46. Изучать иностранный язык?
47. Выступать с докладами на исторические темы?
48. Выполнять работу воспитателя?
49. Ухаживать за детьми?
50. Делать разные покупки?
51. Беседовать с товарищами по вопросам искусства?
52. Заниматься в спортивных секциях?
53. Участвовать в физических (математических) олимпиадах?
54. Решать задачи по химии?
55. Выполнять работу с измерительными приборами?
56. Выполнять работу по механике с простыми расчетами?
57. Знакомиться с географическими (геологическими) картами?
58. Проводить опытную работу по биологии?
59. Обсуждать с товарищами прочитанные книги?
60. Изучать политический строй в разных странах?
61. Обсуждать вопросы воспитания?
62. Знакомиться с тем, как устроен организм человека?
63. Убеждать людей в чём-либо?
64. Знакомиться с историей искусства?
65. Быть организатором в походах и играх?

66. Производить математические действия по формулам?
67. Находить химические явления в природе?
68. Разбираться в радиосхемах?
69. Выполнять чертежи?
70. Производить топографическую съёмку местности?
71. Ухаживать за животными?
72. Выступать с докладами по вопросам литературы?
73. Знакомиться с историей культуры?
74. Давать объяснения младшим школьникам?
75. Изучать причины возникновения разных болезней?
76. Знакомиться, общаться с разными людьми?
77. Принимать участие в смотре художественной самодеятельности или выставках изобразительного искусства?
78. Соблюдать режим (распорядок дня)?

Лист ответов «Карта интересов» для воспитанников, учащихся 8-9 классов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Сумма													

Обработка полученных результатов

В листе ответов необходимо подсчитать сумму плюсов в каждом из 13 столбцов. Каждый столбец соответствует одному из направлений.

- 1-й столбец — физико-математическому;
- 2-й столбец — химии;
- 3-й столбец — электрорадиотехническому;
- 4-й столбец — техническому;
- 5-й столбец — географии и геологии;
- 6-й столбец — биологии и сельскому хозяйству;
- 7-й столбец — филологии и журналистике;
- 8-й столбец — истории и общественной деятельности;
- 9-й столбец — педагогической и воспитательной работе;
- 10-й столбец — медицине и врачебной деятельности;

11-й столбец — труд в сфере обслуживания;

12-й столбец — искусству;

13-й столбец — военному делу.

Урок №8

Тест Голланда. Методика профессионального самоопределения.

Теоретической основой опросника профессионального самоопределения служит теория профессионального выбора, разработанная американским профессором Дж Голландом. Её суть в том, что успех в профессиональной деятельности зависит от соответствия условия типа личности и типа профессиональной среды. Поведение человека определяется не только его личностными особенностями, но и окружением, в котором он проявляет свою активность. Люди стремятся найти профессиональную среду, свойственную своему типу, которая позволила бы им полнее раскрыть свои способности, выразить ценностные ориентации. Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда позволяет соотнести склонности, способности, интеллект с различными профессиями для наилучшего выбора профессии. Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда (Тест-опросник Холланда): Инструкция к методике Голланда.

Вам предлагается 43 пары профессий, нужно выбрать одну: наиболее желательную или наименее «противную».

№ Вариант А Вариант Б

1 Автомеханик Авиаконструктор

2 Егерь Интервьюер

3 Кондитер Делопроизводитель

4 Пасечник Администратор

5 Радиооператор Актер

6 Астроном Гид-экскурсовод

7 Бактериолог Корректор текстов

8 Зоолог Брокер

9 Минеролог Актер цирка

10 Гувернантка Работник архива

- 11 Священник Глава администрации
- 12 Консультант по профориентации Драматург
- 13 Финансовый контролер Директор
- 14 Шифровальщик Искусствовед
- 15 Директор магазина Композитор
- 16 Горный инженер Биофизик
- 17 Животновод Репетитор
- 18 Маляр Составитель каталогов
- 19 Охотовед Директор рынка
- 20 Электротехник Карикатурист
- 21 Биолог Семейный врач
- 22 Вирусолог Контролер-кассир
- 23 Генетик Менеджер
- 24 Гидробиолог Писатель
- 25 Воспитатель детского сада Чертежник
- 26 Инструктор по плаванию Начальник отдела сбыта
- 27 Медицинская сестра Манекенщица
- 28 Наборщик типографии Оптовый торговец
- 29 Переписчик нот Музыкальный аранжировщик
- 30 Начальник стройки Музыкант-исполнитель
- 31 Машинист тепловоза Инженер-исследователь
- 32 Портной Консультант службы знакомств
- 33 Рулевой-моторист Регистратор
- 34 Штукатур Предприниматель
- 35 Садовник Танцор
- 36 Редактор научного журнала Учитель
- 37 Физик-теоретик Копировальщик чертежей
- 38 Ихтиолог Президент банка

- 39 Ученый-теоретик Художник по интерьеру
40 Преподаватель ин. яз. Контролер качества продукции
41 Тренер по лечебной физкультуре Снабженец
42 Социальный работник Художник-мультипликатор
43 Продюсер телевидения Режиссер

Ключ к тесту Дж Голланда.

Реалистический тип (15): 1А, 2А, 3А, 4А, 5А, 16А, 17А, 18А, 19А, 20А, 31А, 32А, 33А, 34А, 35А.

Интеллектуальный тип (15): 1Б, 6А, 7А, 8А, 9А, 16Б, 21А, 22А, 23А, 24А, 31Б, 36А, 37А, 38А, 39А

Социальный тип (15): 2Б, 6Б, 10А, 11А, 12А, 17Б, 21Б, 25А, 26А, 27А, 32Б, 36Б, 40А, 41А, 42А.

Конвенциональный тип (14): 3Б, 7Б, 10Б, 13А, 14А, 18Б, 22Б, 25Б, 28А, 29А, 33Б, 37Б, 40Б, 43А.

Предприимчивый тип (14): 4Б, 8Б, 11Б, 13Б, 15А, 19Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30А, 34Б, 38Б, 41Б, 43Б.

Артистичный тип(13): 5Б, 9Б, 12Б, 14Б, 15Б, 20Б, 24Б, 27Б, 29Б, 30Б, 35Б, 39Б, 42Б.

За каждое совпадение в ключом начисляется 1 балл. Обработка результатов теста Дж. Голланда. Во втором варианте необходимо нормировать результаты по шкалам. Для этого набранное респондентом количество баллов по каждой шкале разделите на число, которое в ключе стоит в скобках рядом с названием шкалы (например, для реалистического типа – это 15) и умножьте на 100%. Доминирующим у испытуемого является тот тип по которому он набрал максимальное количество баллов.

Интерпретация результатов теста на профориентацию Дж. Голланда. Ниже приводятся названия типов с их кратким описанием и перечисляются некоторые профессии в которых представители соответствующего типа смогут наиболее полно раскрыть свои способности, достичь успеха и личного удовлетворения. Важно подчеркнуть, что каждый человек обладает личностными свойствами характерными для всех шести типов, однако доминируют при этом черты всего лишь одного или нескольких типов.

Реалистичному типу личности свойственна эмоциональная стабильность, ориентация на настоящее. Представители данного типа занимаются конкретными объектами и их практическим использованием: вещами, инструментами, машинами. Отдают предпочтение занятиям требующим моторных навыков, ловкости, конкретности.

Профессии – механик, электрик, инженер, моряк, шофер и т. п.

Артистичный тип отстраняется от отчетливо структурированных проблем и видов деятельности, предполагающих большую физическую силу. В общении с окружающими опираются на свои непосредственные ощущения, эмоции, интуицию и воображение. Ему присущ сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость суждений. Свойственна несоциальность, оригинальность. Профессии – музицирование, занятие живописью, литературное творчество, фотография, театр и пр.

Социальный тип ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют им установить тесный контакт с окружающей социальной средой. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Стремятся поучать, воспитывать.

Гуманны. Способны приспособиться практически к любым условиям. Стараются держаться в стороне от интеллектуальных проблем. Они активны и решают проблемы, опираясь главным образом на эмоции, чувства и умение общаться. Профессии – врач, учитель, психолог, социальный работник и т. п.

Конвенциональный тип отдает предпочтение четко структурированной деятельности.

Из окружающей его среды он выбирает цели, задачи и ценности, проистекающие из обычаев и обусловленные состоянием общества. Ему характерны серьезность, настойчивость, консерватизм, исполнительность. В соответствии с этим его подход к проблемам носит стереотипичный, практический и конкретный характер. Профессии – машинопись, бухгалтерия, программирование и пр.

Предприимчивый тип избирает цели, ценности и задачи, позволяющие ему проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, реализовать любовь к приключенчеству. Ему не по душе занятия, связанные с ручным трудом, а также требующие усидчивости, большой концентрации внимания и интеллектуальных усилий. Предпочитает руководящие роли в которых может удовлетворять свои потребности в доминантности и признании. Активен, предприимчив. Профессии – директор, журналист, администратор, предприниматель и др.

Интеллектуальный тип ориентирован на умственный труд. Он аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические и в некоторой степени эстетические ценности. Размышления о проблеме он предпочитает занятиям по реализации связанных с ней решений. Ему нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления.

Профессии в первую очередь научные – математик, физик, астроном и т. д.

Урок №9

Профессиональная пригодность.

Профессиональная пригодность – совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимых и достаточных для достижения им – при наличии специальных знаний, умений, навыков – общественно приемлемой эффективности труда.

Профпригодность – это гибкое динамическое образование, которое складывается непосредственно в ходе самой профессиональной деятельности специалиста.

Выделяют два вида профпригодности:

1. абсолютную (когда человек должен соответствовать жестким требованиям профессии);
2. относительную (соответствие общим требованиям профессии).

Структура профессиональной пригодности.

1. **Гражданские качества** (мировоззрение, отношения к обществу, людям, моральный облик).
2. **Отношение к труду, к профессии, интересы, склонности к данной области труда** (профессионально-трудова направленность и характер личности).
3. **Дееспособность общая** (физическая и умственная). Она складывается из качеств, нужных не в одном, а в очень многих видах деятельности: широта и глубина ума, самодисциплина, развитый самоконтроль, бескорыстная умственная инициатива, активность.
4. **Единичные, частные, специальные способности** (качества нужные в определенных видах деятельности: память на ароматы для кулинара, звуковысотный слух для музыканта, способность мысленно представлять пространственный предмет, мысленно поворачивать его – для инженера-конструктора и т.п.)
5. **Навыки, опыт, выучка.**

Профессиональная пригодность складывается из следующих особенностей человека:

- психофизиологические особенности: признаки физической тяжести работы, пространственных, временных, информационных, энергетических ее ограничений, а также производные от них (требования к скорости действий, к перенесению

скоростных, информационных и иных перегрузок, недостаток движений, невесомость);

- особенности познавательной деятельности и взаимодействия с людьми;
- характеристики личностных качеств – идеалы, убеждения, потребности, отношения к разным сторонам мира.

Наиболее общими результирующими **признаками соответствия человека** работе являются ее *успешность* и его *удовлетворенность* избранным трудовым путем.

Удовлетворенность выражается в заметной выраженности благоприятных душевных состояний в ходе трудовой деятельности (внутренняя мобилизованность, бодрость, хорошее самочувствие, приятные эмоциональные переживания). Неудовлетворенность работой (даже при наличии хороших способностей) может дать эффект частичной непригодности человека к данной работе. Он «может», но «не хочет». И это тоже факт, сказывающийся и на успешности работы, и на профессиональном развитии самого человека.

Таким образом, профессиональная пригодность определяется не только профессиональными способностями, но и зависит от склонностей и мотивации, знаний и умений, черт характера, психических состояний, удовлетворенности процессом и результатом труда.

Выделим четыре **степени профессиональной пригодности**:

- *Непригодность*. Она может быть временной или практически непреодолимой по разным причинам. Существует развитая практика восстановления дееспособности (трудовой реабилитации) людей. Придумываются и технические средства, возмещающие утраты способности движений, зрения, слуха.
- *Годность*. Об этой степени профпригодности можно говорить в случаях, когда нет противопоказаний в отношении той или иной области труда, но нет и особых показаний. Эта ситуация не исключает того, что человек может оказаться очень хорошим работником, профессионалом в ходе дальнейшего своего развития, самовоспитания, профессионального образования.
- *Соответствие*. Установлено, что нет противопоказаний, и при этом можно выделить хотя бы некоторые личные качества, включая и опыт, которые явно ценны в данной профессии или в работе на данном трудовом посту.
- *Призвание*. Эта степень профессиональной пригодности характеризуется тем, что во всех составляющих ее структуры, рассмотренной выше, есть признаки

соответствия человека и требований деятельности. «В этом и именно в этом деле я смогу быть наиболее успешен и удовлетворен» — вот краткая характеристика данной степени профпригодности.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых?

Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах).

По условиям труда, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы:

1. бытовые условия;
2. умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
3. одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
4. тяжелые и вредные условия труда.

Медицинские ограничения профессиональной пригодности

Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.

Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому, что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки – алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

Косвенным образом оценить состояние своего здоровья вам поможет Опросник «Вегетативная лабильность», составленный чешскими психологами и апробированный в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ.

Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения:

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
 5. Я часто мерзну.
 6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
 7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
 8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
 9. У меня часто бывают головные боли.
 10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
 11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
 12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
 13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
 14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
 15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.
- Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.
- Если больше, чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, вам следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, вам следует проконсультироваться с врачом.

Урок №10

Что такое стресс

Притча.

В начале лекции профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил - сколько, по-вашему, весит этот стакан?

- 50 грамм! 100 грамм! 125 грамм! - предполагали студенты.

- я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это его нужно взвесить. Но вопрос в другом, что будет, если я подержу так стакан в руке в течение нескольких минут?

- ничего, - ответили студенты.

- хорошо, а что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- у вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- так. А что будет если я, таким образом, продержу стакан весь день?

- ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить вас в больницу. - сказал один студент.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- что мне нужно сделать, что бы избавиться от боли? - спросил профессор.

- опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, ничем другим вы не сможете заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня.

Известный исследователь стресса Ганс Селье говорил, что важно не то, что с Вами происходит, а то, как Вы это воспринимаете.

Стресс - состояние напряжения, которое возникает вследствие действия сильного раздражителя в нестандартной ситуации. В зависимости от раздражителя, действующего на человека, различают 2 вида стресса:

· Дистресс - действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, которые снижают сопротивляемость организма до неблагоприятных факторов среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться.

· Эустресс - действие позитивных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любви, когда за плечами как будто вырастают крылья.

Рабочий стресс -- болезненное психоэмоциональное состояние, образующееся в процессе труда. Понятие охватывает большой набор расстройств, включая психические заболевания (депрессию, тревогу, посттравматические стрессовые расстройства) и другие типы эмоциональных расстройств (неудовлетворённость, утомление, стресс), неадекватное поведение (агрессия, наркомания), нарушения памяти или концентрации.

Эти нарушения могут привести к неудовлетворительному исполнению работником своих обязанностей и нанести вред его здоровью.

Каково влияние стресса на человека и на организацию

Стресс способен пробудить скрытые резервы человека. Главное при этом - направить их в необходимое русло и выяснить причины стресса. Если этого не сделать стрессовые гормоны нагромождаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию - человек становится агрессивным, раздражительным, начинает нервничать.

Однако через какое-то время стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций - опускаются руки, развивается депрессия. Если на этой стадии человек продолжает игнорировать стресс, то надпочечные железы начинают вырабатывать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно - сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, проблемы с кожей, раннее старение.

Есть 4 основных реакции организма на стресс:

1. Кровь приливает к мозгу и большим группам мышц, при этом кожа, конечности и некоторые органы недополучают кислород и питательные вещества.
2. Активизируется зона мозга, расположенная около мозгового ствола, что вызывает сильное чувство тревоги, обостряя зрение и слух.
3. В кровь выбрасываются глюкоза и жирные кислоты.
4. Ухудшается работа пищеварительной и иммунной систем

Сочетание правильной организации труда и средств контроля за стрессом является самым результативным методом борьбы с рабочим стрессом. Вот несколько возможных мер по улучшению ситуации на рабочем месте:

- Приведение требований к работникам в соответствие с их возможностями;
- Поощрение личной инициативы работников;
- Чёткое разграничение обязанностей;
- Предоставление некоторой свободы в принятии решений, связанных с выполнением работы;
- Чёткое обозначение перспектив продвижения работников по карьерной лестнице;
- Обеспечение возможностей социальной активности между работниками;
- Приведение рабочего расписания в соответствие с желаниями и возможностями работников;
- Борьба с дискриминацией в любом виде (расовой, половой, национальной, религиозной, языковой и других).

стресс личность эмоциональный выгорание

3. Причины стресса

Внешние причины стресса:

- * Резкие изменения в жизни человека.
- * Работа.
- * Затруднения в отношениях с людьми.
- * Материальные проблемы.
- * Высокая занятость.
- * Личная жизнь (семья и дети).

Внутренние причины стресса:

- * **Невозможность принять неопределенность.**
- * Пессимизм.
- * Негативный диалог с самим собой.
- * Нереалистичные ожидания.
- * Отсутствие усердия и настойчивости.

* Перфекционизм.

Существуют десять наиболее распространенных стресс-факторов:

- * Смерть супруга.
- * Развод с супругом.
- * Расставание с партнером.
- * Тюремное заключение.
- * Болезнь либо смерть близкого человека.
- * Болезнь или травма.
- * Увольнение с работы.
- * Заключение брака.
- * Примирение супругов в браке.
- * Уход на пенсию.

Причиной стресса на рабочем месте могут так же являться следующие факторы:

- Конкуренция внутри компании, вызванная внешней конкуренцией.
- Неспособность работников приспособиться к меняющимся условиям работы в условиях давления со стороны работодателя.
- Запугивание, грубость или выживание с работы тоже приводит к стрессу.

Что такое синдром эмоционального выгорания

Синдром профессионального выгорания - это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек - человек».

СПВ - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Симптомы синдрома эмоционального выгорания

Первый признак - эмоциональное истощение. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

Второй признак - личная отстраненность. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные ни отрицательные.

Третьим признаком является ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

Симптомы профессионального выгорания:

- чувство постоянной усталости;
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли и расстройства желудочно-кишечного тракта;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы;
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим;
- постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег

Причины синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Причины эмоционального выгорания:

- Особая ответственность за выполнение своих профессиональных функций, ответственность перед начальством;
- Отсутствие близких, доверительных отношений и поддержки;
- Отсутствие каких либо интересов вне работы;
- Загруженность рабочего дня, большие нагрузки;
- Невозможность влиять на принятие важных решений;
- Пессимистический взгляд на себя и окружающий мир;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Недостаточно времени для отдыха и общения;
- Принятие на себя слишком большого количества обязанностей, и недостаток помощи от других;
- Недостаток сна;
- Несоответствие результатов затраченным силам;
- Недостаток вознаграждения за работу, как моральное так и материальное;
- Ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным;
- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций;
- Работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопатиями или акцентуациями);
- Неудовлетворенность работой.

Техники профилактики синдрома эмоционального выгорания

1. Физическая и психологическая направленность:

- освоение разных способов снятия напряжения и различных способов саморегуляции (психическая саморегуляция)

2. Формация и стереотипизация:

- развитие творческого подхода к деятельности;
- креативность (нестандартный подход к делу стандартному);
- восстановление смысла работы (получение обратной связи о своей деятельности)

3. Умение общаться с людьми:

- взаимодействие и взаимообмен (тренинг эффективного взаимодействия);

4. Получение энергии и пространства от природы.

Психическая саморегуляция.

Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин);
- делать зарядку;
- проходить медицинский осмотр у врачей;
- брать больничный лист на время болезней;
- пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж);
- достаточно спать;
- носить одежду, которая нравится;
- брать отпуск;
- ограничить время телефонных разговоров;
- удовлетворять сексуальные потребности;
- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.).

Удовлетворение психологических потребностей:

- выделять время для саморефлексии;
- читать литературу, не относящуюся к работе;

- иметь хобби;
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни;
- умение говорить «нет»;
- проявлять любопытство;
- обращаться за помощью к другим, когда нужно;
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования;
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон;
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям).

Удовлетворение эмоциональных потребностей:

- проводить время с людьми, которые симпатичны;
- поддерживать отношения со значимыми людьми;
- поощрять и награждать себя;
- любить себя;
- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы;
- позволять себе иногда плакать;
- играть с детьми;
- смеяться и улыбаться;
- осознавать свои потребности;
- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно.

Удовлетворение духовных потребностей:

- проводить время на природе;
- поддерживать в себе оптимизм и надежду;
- ориентироваться не только на материальные ценности;
- не брать на себя ответственность за все;
- быть открытым новому и неизвестному;

- участвовать в осуществлении того, во что верится;
- медитировать, молиться или петь.

Создание благоприятных условий работы:

- делать перерывы в работе в течение дня;
- позволять себе поболтать с сотрудниками;
- уметь отстаивать свои принципы;
- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок;
- выделять время для завершения определенной работы;
- уделять время профессиональному росту;
- заботиться о своих финансовых интересах;
- создать себе удобное рабочее место.

Обретение жизненного баланса:

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня;
- стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом.

А помочь при этом могут следующие способы:

- управление дыханием;
- управление тонусом мышц и движением;
- воздействие словом;
- использование образов.

ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ (ДЖ.ТЕЙЛОР, АДАПТАЦИЯ Т.А.НЕМЧИНА)

Шкалы: уровень тревожности

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Методика предназначена для измерения уровня тревожности.

Описание теста

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо

списком, либо как набор карточек с утверждениями.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера.

Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

ТЕСТ

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Ожидание меня нервирует.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Меня нередко охватывает отчаяние.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

- Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.
- Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется.

Оценка результатов теста

- 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,
- 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,

- *15-25 баллов* – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,
- *5-15 баллов* – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,
- *0-5 баллов* – о низком уровне тревожности.

Урок №11

Типичные ошибки при выборе профессии

Незнание мира профессий

Одна из самых основных и распространённых ошибок выбора профессии, из которой и следуют многие другие. Многие школьники, приближаясь к выпускным классам и необходимости сдавать единые государственные экзамены (ЕГЭ и ГИА), слабо представляют себе какие вообще бывают профессии, и что происходит на рынке труда в настоящее время. Ситуацию усугубляет необходимость срочно определиться с набором сдаваемых экзаменов, требуемых для поступления в ВУЗы и продолжения обучения на определённую специальность. Для более успешного выбора и начального ознакомления с интересными и подходящими именно Вам профессиями можно порекомендовать пройти бесплатные психологические тесты на профориентацию. Для ещё более точного выбора, обязательно воспользуйтесь услугами квалифицированных психологов – профконсультантах. В каждом городе и практически каждом учебном заведении есть соответствующие службы и специалисты. Государственные службы занятости также могут помочь в решении этого вопроса.

Ориентация на престижность профессии

Яркий представитель ошибок при выборе профессии. Очень часто молодые люди при выборе будущего карьерного пути ориентируются исключительно на престиж той или иной профессии. В результате на рынке труда оказывается огромное количество свежесвыпущенных специалистов, которые ходят на работу как на каторгу, мечтая о пятнице и смене карьеры. Обычно в категорию престижных профессий попадают юристы, финансисты, маркетологи, банкиры, сфера шоу бизнеса и прочие подобные. Бесспорно это хорошие профессии, но подходят они далеко не всем и не стоит выбирать опираясь исключительно на престижность. Как минимум существуют ещё такие же важные понятия как востребованность на рынке труда, интерес к профессии, физические и умственные предрасположенности к той или иной профессиональной сфере.

Выбор под давлением окружающих

Обычно в роли окружающих оказываются родители, искренне и от всей души желающие пристроить своего любимого ребёнка в наилучшую, на их взгляд, сферу деятельности. К сожалению, очень часто при этом не рассматриваются интересы, таланты, возможности и стремления самого ребёнка, что приводит к ссорам в семьях или необходимости переучиваться и менять профессию впоследствии.

Ещё хуже, когда родители пытаются воплотить свои нереализованные мечты молодости в ребёнке. В таких случаях ребёнку необходимо уметь отстаивать свою точку зрения защищая свои интересы. Сложно учиться против воли, а работать ещё сложнее.

Идти по стопам своего кумира

Обычная ошибка выбора профессии для школьников, когда влюблённость или другая увлечённость другим человеком (нравящийся учитель, актёр, певец и т.д.) может предопределить желаемую профессию или сферу деятельности. Однако на самом деле интерес к человеку и интерес к профессии соответствуют даже меньше чем никак и во время обучения может наступить разочарование.

Если есть возможность, то стоит поговорить со своим кумиром, расспросить его о работе и её требованиях, посоветоваться стоит ли выбрать такую же профессию и куда лучше пойти учиться. В качестве программы минимум обязательно необходимо узнать о профессии как можно больше, возможно она окажется не такой интересной, как казалась издавна. Конечно же, при этом необходимо здраво оценивать свои возможности, интересы и стремления, а также желательно пройти несколько профориентационных тестов и побеседовать с грамотным психологом-профконсультантом.

Пойти учиться «за компанию»

В случаях, когда интересной профессии так и не нашлось, а определиться с экзаменами и поступлением в ВУЗ нужно срочно, выпускники школ выбирают варианты ЕГЭ для сдачи и университеты для поступления за компанию со школьными друзьями. Иногда такой вариант оказывается неплох, так как в уже сложившейся приятной компании учиться проще и веселее, а там, возможно, и профессия понравится.

Увы, намного чаще получается совсем по-другому: с интересом и успехом поглощающие новые знания школьные друзья вырываются вперёд и обзаводятся новыми знакомыми, с которыми можно обсудить услышанное на лекции, организовать совместный проект или устроить эксперимент в то время, как друг детства, не обладая соответствующими талантами, плетётся в хвосте без возможности поучаствовать в совместной деятельности.

По сути, данная ситуация это уход от личной ответственности и перекладывание её на других. Но окружающие совершенно не могут нести всю полноту ответственности за столь нелёгкий выбор каждого человека, как выбор профессии. Получается лотерея, в которой может и повезти, но гораздо чаще билет оказывается без выигрыша.

Такие ошибки выбора профессии совершаются ещё вследствие недостаточной работы как школьных психологов и учителей, которые не обеспечили нужный уровень профориентационных занятий, так и родителей, которые пустили процесс определения с профессией школьника на самотёк и не принимали в нём активно участие.

Желание учиться только в определённом месте

Желание учиться в определённом колледже или ВУЗе само по себе похвально, так как оно говорит о проявленном интересе и проведённом сборе информации. Другое дело, что в понравившемся учебном заведении может просто не оказаться подходящей и интересной программы обучения. Несколько сглаживают проблему федеральные университеты, которые охватывают широкий спектр профессий гуманитарных и технических направленностей, а также владеют отличной материально-технической базой для обучения. Но и они не могут научить многим узким специальностям, которые, как правило, преподают отдельно выделенные учебные учреждения: врачи, педагоги, юристы и многие другие специальности окажутся недоступными при таком подходе.

Задумайтесь, стоит ли старое, красивое здание или наличие бассейна для студентов того, чтобы пойти учиться на неинтересную или далекую от желаемой специальность.

Устаревшая или неправильная информация о профессии

Мир профессий не стоит на месте и непрерывно меняется. Одни специальности уходят в прошлое, другие только появляются. С развитием науки и появлением новых методов постоянному изменению подвергаются практически все имеющиеся на современном рынке труда профессии.

Поэтому в процессе определения необходимо хорошо знать, что представляет собой та или иная профессия в настоящее время. В этом может помочь наш Каталог профессий или же можно самостоятельно найти в интернете требования к специалистам, описание процесса работы или сходить на ярмарки вакансий и дни открытых дверей на интересующих предприятиях. Таким образом, возможные ошибки выбора профессии из-за незнания текущего положения дел будут сведены к минимуму.

Учитывание только видимой стороны

Многие любят помечтать о карьере известного актёра, певца или ведущего. Действительно, на первый взгляд представители подобных профессий легко собирают полные залы и получают большие гонорары, но немногие при этом представляют настоящее положение дел и огромное количество закулисной работы, будь то бесконечные репетиции, разезды по стране или тренировки для поддержания себя в форме. Не будем забывать и о вынужденной публичности, которая понравится далеко не всем.

Перед тем, как окончательно выбрать предпочтительную сферу деятельности необходимо как можно подробнее изучить её как можно подробнее со всех сторон.

Отсутствие желания разобраться в себе

Фундаментальная ошибка выбора профессии, когда по тем или иным причинам человек отказывается разобраться в себе, выделить свои сильные и слабые стороны. Одной из таких причин может быть избегание ответственности за совершённый выбор и перекладывание её на других. Другой причиной может быть общая неуверенность в себе и сильно заниженная самооценка. В любом случае результат выбора, скорее всего, будет неудовлетворительным, сделанным без оглядки на объективную реальность, а работа не будет приносить радость и удовлетворение.

Помощь в выборе профессии в таком случае может прийти от хорошо знакомых людей, таких как родители, другие близкие родственники, друзья, коллеги. Но гораздо лучшим выбором будет пройти психологические профориентационные тесты с последующей объёмной консультацией опытного психолога – профконсультанта, вместе с которым получится выделить наиболее выраженные и важные особенности личности и подобрать профессию на их основе.

Неправильная оценка своих способностей

Неправильное оценивание своих сильных и слабых сторон может привести к ошибочному выбору профессии и, как следствие, неудовлетворённости от процесса трудовой деятельности и понижению качества жизни. Если Вы неуверенно общаетесь с другими людьми и предпочитаете книги общению, то вряд ли стоит выбирать профессию журналиста или учителя.

Ошибки выбора профессии также происходят при заниженной или завышенной самооценке, которая мешает адекватно определить имеющиеся таланты и способности к тому или иному виду деятельности. Как и в других случаях помогут решить

проблему профориентационные тесты онлайн или в письменной форме, а также обязательная беседа с профконсультантом.

Привязанность к любимому школьному предмету

Профессий существует в разы больше, чем школьных предметов, к тому же многие специальности в своей деятельности охватывают множество направлений и соотносить их с конкретным предметом весьма затруднительно.

Например, даже если самым любимым языком в школе был иностранный язык, то выбор профессии не ограничивается одним лишь переводчиком. Вариантов намного больше: от экскурсовода и переводчика до дипломата и посредника между отечественной компанией и иностранными предприятиями.

Определиться с желаемым видом деятельности и выбрать конкретную специальность помогут сервисы типа нашего Каталога профессий, в котором собраны самые популярные профессии России с подробным описанием и примерами деятельности. Также перед окончательным выбором стоит подробно изучить рынок труда и предлагаемых вакансий, где указываются определённые требования и образование для каждой из вакансий.

Незнание перспектив и требований рынка труда

Правильный выбор профессии, помимо всего прочего, зависит от рынка труда региона проживания и перспектив его развития. При выборе профессионального пути однозначно необходимо анализировать газеты и сайты с вакансиями, описанием профессий и аналитическими материалами про предполагаемые изменения на рынке труда в ближайшие 5-10 лет.

После проведённого анализа может оказаться, что выбранная профессия по прошествии нескольких лет утратит свою популярность или престижность, а найти работу по специальности будет затруднительно. Стоит учитывать и тот факт, что очень часто непрестижные рабочие и технические специальности оплачиваются куда лучше и более востребованы, чем очередной молодой экономист без опыта на перенасыщенном рынке труда.

Таким образом, с помощью анализа рынка труда региона проживания можно избежать ошибки выбора профессии и сделать более удачный выбор с учётом своих стремлений, желаний и возможностей.

Игнорирование собственных способностей и интересов

Очень часто при выборе профессии люди сознательно отменяют значимость своих интересов и способностей, выдвигая на первый план исключительно уровень заработной платы или эфемерную престижность профессии. Однако достичь вершин при таком выборе способны немногие – банально неприятно и сложно вкладываться в работу, которая неприятна и вызывает отторжение. А при отсутствии заметной отдушины в свободное время такой человек будет постоянно несчастлив, что приведёт к снижению качества жизни.

Простым решением такой ошибки выбора профессии будет выбор именно такой специальности, которая нравится и заниматься которой будет интересно большую часть жизни.

Слушать некомпетентных в проблемах выбора профессии людей

По старой памяти и доброй традиции многие люди готовы дать совет практически по любому поводу. Вот только в таком вопросе, как профессиональное самоопределение слушать советы некомпетентных людей, пусть даже близких и хорошо знакомых, значит только одно – сознательно вредить себе. Ни один человек, не занимаясь этим вопросом профессионально, конечно же, не сможет дать грамотную консультацию, а допущенные в юности ошибки выбора профессии будут сказываться ещё долгое время.

Можно и нужно прислушиваться к мнению о профессии, в которой советующий человек является специалистом. Досужие домыслы, не подтверждённые опытом, знаниями, исследованиями слушать ни в коем случае не стоит. Обратитесь к заслуживающим доверия профессионалам своего дела, которые занимаются этим не один год!

Продолжать семейные традиции против своей воли

Очень хорошее и правильное дело, когда ребёнок идёт по стопам своих родителей. В его распоряжении богатый опыт, наработки и секреты профессии из первых рук, а поддержка и совет близких и понимающих людей при первых шагах совершенно неоценима, полезна и своевременна. Именно из таких семей выходят талантливые врачи, инженеры, актёры, учёные. Но в бочке мёда может оказаться и весомая ложка дёгтя, которая перечеркнёт все плюсы такого подхода. Такой ложкой окажется желание ребёнка идти по стопам своих родителей и продолжать семейную династию. Кто-то под напором сломается и примет навязываемые правила игры, кто-то будет воевать за право идти своей дорогой. Главное, чтобы семья не воспринимала такое поведение как предательство и не начала вставлять

палки в колёса на пути к профессии мечты. Такие действия приведут лишь к конфликтам и возможному разрыву отношений.

Относиться к профессии, как к единственно возможной

Любая сфера деятельности подвержена постоянному изменению и по мере роста опыта, квалификации и продвижения по карьерной лестнице будут меняться и занятия со сферой ответственности. Естественно, что наиболее успешен будет тот человек, который прошёл начальные ступени на отлично.

Кроме непосредственно самой профессии заранее ознакомьтесь с карьерными перспективами и состоянием рынка труда. Будьте готовы к постоянному повышению квалификации, освоению смежных и похожих профессий или даже кардинальному изменению направления деятельности. Всё это превратит Вас в ценного специалиста, который будет всегда востребован и успешен.

Таким образом, не стоит думать, что начальный выбор профессии это единственный шанс, который определит всю дальнейшую судьбу. В любой момент можно будет переучиться на другую профессию или смежную специальность, а допущенные ранее ошибки выбора профессии помогут сделать верное решение.

Недооценка своих физических особенностей и возможностей

В некоторых профессиях необходимо максимально здраво оценивать свои физические возможности и особенности. Военная служба, спецназ, МЧС, служба в правоохранительных органах требуют отличной физической подготовки. Авиация требует идеального зрения и быстрого мышления. Для творческих профессий обязательно наличие вкуса и соответствующих умений.

Часть профессий может быть освоены при должном настрое и постоянных усилиях на пути к намеченной цели, другие же могут оказаться закрыты навсегда. В таком случае можно освоить близкие или относительно смежные профессии. Например, если не получилось стать лётчиком гражданской авиации, то можно попробовать стать механиком по обслуживанию самолётов, диспетчером или даже стюардом.

Неверная оценка своих физических возможностей может привести к необходимости последующего получения другой специальности, что выльется в потерю времени и финансов.

Несвоевременность выбора или форс-мажор

«Благодаря» плачевной ситуации со школьной профориентацией в нашей стране очень часто выпускники оказываются в ситуации, когда необходимо срочно определяться с желаемой профессией, и, как следствие, набором сдаваемых ЕГЭ. Такая ситуация таит в себе многие ошибки выбора профессии, о которых было написано чуть выше и школьники начинают выбирать профессию наобум, за компанию с друзьями или основываясь на самых лёгких для освоения школьных предметах.

Однозначного решения для тех, кто уже оказался в такой ситуации не существует. Можно срочно пройти профориентационные тестирования и беседы с профконсультантами, на основе которых выбрать профессию и прикинуть возможность сдачи требуемых для поступления ЕГЭ. Другим вариантом можно назвать перерыв в год, который будет потрачен на изучение рынка труда, принятие решения и качественную подготовку к выбранной специальности. Потеря времени очевидна, но она может компенсировать другие временные потери от переучивания в дальнейшем.

Ориентировка только на зарплату

Плохой практикой при выборе профессии является ориентироваться только на размер будущей заработной платы. Во первых указанная в вакансиях зарплата соответствует специалистам с опытом и до неё ещё нужно дорасти. Во вторых учиться на нелюбимую или нелёгкую для освоения специальность будет сложно морально и физически. В третьих работать исключительно ради денег, не получая от работы совершенно никакого удовлетворения приводит к быстрому эмоциональному выгоранию с непредсказуемыми последствиями.

Выбор профессии назло или вопреки кому-нибудь

Очень часто молодые люди выбирают профессию в пику высказываниям родителей или других значимых людей типа «Да ты считаешь с трудом, какой из тебя программист?», «Два слова связать не можешь, а хочешь в журналистику!», «Да тебе в жизни не стать хорошим специалистом, ты ничего не умеешь!». Иногда такие высказывания соответствуют действительности, иногда говорятся в порыве эмоций, чтобы уязвить человека.

Выбор, совершаемый с целью доказать окружающим, что они были не правы это плохой выбор, так как работать на нелюбимой или слишком сложной работе придётся совсем не людям, дававшим неприятные комментарии.

Учиться только ради корочки о высшем образовании

Среди всех имеющихся ошибок выбора профессии эта относится в основном к России. У нас сложилась ситуация, в которой наличие высшего образования является необходимым требованием многих вакансий, даже если объективно оно не нужно. Иногда доходит до абсурдных ситуаций, когда диплом о высшем образовании в обязательном порядке требуют для сотрудников службы уборки или других профессий, требующих исключительно прикладного опыта и образования.

Ещё одним усугубляющим фактором становится угроза службы в армии для парней, единственным шансом оттянуть которую становится поступление в высшее учебное заведение и всеми правдами-неправдами учиться в нём до наступления 27 лет. В результате на выходе получают отлично подготовленные специалисты с уклоном в научную деятельность и имеющимися диссертациями, но которые не видят себя и не планируют работать в этой сфере.

Полезные советы для избежания ошибки выбора профессии

Подытоживая все вышеперечисленные типичные ошибки выбора профессии, можно сказать, что выбор профессии это очень сложный и ответственный шаг, подходит к которому стоит максимально ответственно и серьёзно.

Можно вывести несколько простых правил и советов, которые помогут избежать большей части ошибок:

1. Разобраться в себе: своих способностях, талантах, интересах, физических возможностях.
2. Определить свои сильные и слабые стороны по отношению к будущей работе.
3. Пройти профориентационные тесты в интернете или в бумажном виде и получить развёрнутую консультацию опытного психолога-профконсультанта.
4. Познакомиться с разнообразным миром профессий, особое внимание уделить подходящим под результаты из первых трёх советов.
5. Для подтверждения правильности выбора познакомиться со специалистами из выбранных направлений и узнать незаметные на первый взгляд тонкости и особенности профессии.
6. На основе вышеперечисленного выбрать наиболее интересное учебное заведение для получения высшего образования и узнать необходимый набор ЕГЭ для поступлений.

7. Хорошо подготовиться по выбранным предметам и сдать единые государственные экзамены на максимально хороший результат.

8. Поступить в выбранный ВУЗ и, отучившись, стать отличным специалистом, который получает удовольствие от работы и движется вверх по карьерной лестнице.

Урок №12

Имидж делового человека составляют стили одежды, прически, обуви, макияжа, аксессуаров, а также соответствующий статусу стиль поведения.

Современный деловой человек. Имидж современного делового человека

Профессионализм - главное условие, без которого продвижение по карьерной лестнице невозможно. Его надо постоянно совершенствовать

Один из основных стилей в одежде и деловой жизни - классический. Он настолько давно существует, что кажется, само понятие стиля пошло именно от людей, которые одеваются по определенным правилам и ведут определенный образ жизни. Он зарождался в Великобритании - стране утонченных манер и строгого этикета. Современный вариант делового имиджа представляет собой совокупность норм деловой этики, манер и формы одежды. Деловой человек производит впечатление безупречно нравственного подтянутого индивидуума, умеющего держать под контролем любую ситуацию, спокойного, уверенного в себе, не допускающего в общении фамильярности, сленга, грубости. Его репутация намного важнее, чем финансовое состояние, и во внешнем облике, манере общения должны быть принципиальность и честность. Этому призваны соответствовать манеры, речь, одежда. Современный классический стиль сегодня принят во всех сферах жизни, охватывает все перспективные отрасли. На основе лучших старых элементов классического стиля сформирован новый, более раскрепощенный и демократичный имидж делового человека XXI века.

Одежда делового человека

Практически все бизнесмены считают своей основной одеждой костюмы. Это визитная карточка деловых людей. Окружающие часто связывают внешний вид и деятельность

человека. Например, аккуратность одежды зачастую при знакомстве воспринимают как свидетельство организованности в работе. А неопрятный внешний вид ассоциируется с забывчивостью, суетливостью и неорганизованностью.

У деловых людей должны быть строгие костюмы классического покроя, не перегруженные декоративными деталями. Костюм-двойка включает в себя брюки и пиджак, а костюм-тройка состоит из брюк, пиджака и жилета. Тройка идеально подходит для рабочей деятельности предпринимателя, совещаний, официальных встреч, презентаций и т. д. Классический костюм имеет английский воротник. Допустим однобортный или двубортный пиджак. Обычно костюмы шьют на заказ в ателье, так как главное в деловом имидже - идеальная подгонка по фигуре. Его строгий покрой демонстрирует серьезное отношение делового человека к работе. Ткань допустима набивная, мелкий рисунок не должен быть броским. Жилет, брюки и пиджак должны сочетаться по цвету, сорту материала или фактуре ткани.

При подборе одежды для работы соблюдайте следующие правила.

Как одеваются деловые люди

Мужчина должен обязательно иметь при себе два носовых платка

- Вызывающая и яркая одежда, экстравагантные украшения и яркий макияж, фантазийная прическа никак не поспособствуют карьерному росту. Скорее, наоборот - обострят отношения с коллегами, вызовут недовольство руководителя и, быть может, увольнение. Одевайтесь на работу строго и аккуратно.

- Деловой костюм - идеальный выбор как для мужчины, так и для женщины. Мужчинам обязателен галстук. Без него в соответствии с деловым этикетом костюмы не носят. Спортивный пиджак - исключение, но он выпадает из делового стиля одежды. Особое внимание следует уделить подтянутому классическому стилю. Плотнo облегающая фигуру женская одежда на работе - нонсенс.

- Слишком светлые костюмы не соответствуют деловому этикету. Лучшие цвета - темно-серые и темно-синие.

- С костюмом не сочетаемы спортивные сумки. Все необходимые документы и вещи следует носить в папке, портфеле или кейсе. При необходимости использования сумки выбирают однотонный вариант.

- Деловому человеку не следует носить пестрые и темные сорочки, яркие галстуки с броскими узорами, светлые носки. При сомнениях в отношении цвета выбирают черные туфли и белую сорочку.
- Манжеты сорочки, надетой под деловой пиджак, согласно этикету, должны быть видны из-под рукавов на 2 см. Нагрудных карманов на сорочке быть не должно.
- Затяжной конец галстука не должен быть виден из-за лицевой части.
- Галстук в завязанном состоянии касается пряжки ремня нижним концом. По цвету он должен быть темнее сорочки, но светлее, чем костюм. По ширине - соразмерен лацканам пиджака.
- Женщина может надеть платье полуприлегающего или прилегающего силуэта, но лучше всего иметь несколько строгих офисных юбок темного цвета и блузок спокойных оттенков. Мужчина - костюм-тройку или двойку, галстук. Излишне говорить, что вся одежда должна быть идеально чистой, отглаженной, застегнутой.
- Обувь для работы также выбирают не кричащую. Для мужчин - офисные туфли темного цвета, строгие и всегда хорошо вычищенные. Женщинам для офиса нужны туфли на низком или среднем каблуке. Допустим и высокий каблук, но при этом модель обуви должна быть близка к классической лодочке, не вычурная и не вечерняя.
- Мужчины должны носить носки темного цвета, а женщины - колготки или чулки, лучше всего естественного телесного цвета, не ажурные и не сетчатые.

Пуговицы пиджака необходимо в официальной рабочей обстановке застегивать. Выходной, парадный костюм всегда должен быть в порядке, как и запонки, носки, обувь. Вечером носят темные костюмы, днем допустим более светлый цвет. В театре или во время ужина можно расстегнуть пуговицы полностью, но, поднимаясь, стоит застегнуть пиджак на верхнюю. Следует выбирать удобный для ношения костюм. Галстуки-бабочки надевают исключительно к темным костюмам. Деловой человек должен иметь два платка - рабочий в кармане брюк и во внутреннем пиджачном кармане, абсолютно чистый.

Аксессуары

Рассмотрим еще несколько правил.

- Женщине желательно всегда иметь на работе экстренный набор - запасные носки, упаковку прокладок или тампонов, дезодорант и пилочку для ногтей на случай, если нужно будет срочно привести руки в порядок. Но художественный неестественный маникюр для офиса также не подходит - все должно быть в меру. Лак спокойных оттенков, дневной натуральный макияж.
- Мужчинам нельзя использовать одеколон с резким запахом, а женщинам - пряные духи. И женщинам, и мужчинам подойдет легкая туалетная вода. Мужчины должны быть всегда идеально выбриты.
- Крупные золотые цепи на шее мужчины, изобилие бижутерии или золотых украшений на женщине в рабочей обстановке - нарушение делового этикета. Допустимы обручальное кольцо, запонки, зажим для галстука, маленькие серьги, часы, тонкий браслет.

Манеры и поведение

- Не занимайтесь личными делами во время работы. Никогда и ни при каких обстоятельствах.
- Постарайтесь вести себя доброжелательно со всеми, участвуйте в разговорах на корпоративных вечеринках, но не присутствуйте там до конца и не пейте спиртного. Держите бокал наполненным, чокайтесь, но пить не следует. Будьте трезвы.
- Не выпячивайтесь, не выставляйтесь нарочито напоказ, не демонстрируйте свои достоинства. И в то же время не бойтесь предлагать разумные инициативы на собраниях, совещаниях или личных переговорах с коллегами, которые отвечают за ту сферу деятельности, по поводу которой у вас есть интересные идеи.
- Старайтесь думать, анализировать все ситуации, которые происходят в рабочем процессе. Не спешите с выводами, не торопитесь с критикой.

Урок №13

ТЕХНОЛОГИЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

Восприятие человека с первого взгляда или после непродолжительного общения подразделяется:

- на личностное отношение – возникновение симпатии, привязанности, любви;

- на социальное – уровень популярности, авторитетности, доверия.

Самопрезентация – это создание определенного для окружающих образа, который будет положительно воспринят оппонентом. Для вхождения в психическое пространство собеседника нужно:

- привлечь внимание к собственной персоне;
- вызвать определенный интерес;
- простимулировать ответную реакцию.

В понятие самопрезентации входит умение правильно подать себя, заострить интерес аудитории на определенных качествах. Подобное поведение можно наблюдать у менеджеров: неумение утвердиться в качестве лидера в трудовом коллективе или завоевать личный авторитет приводит к неудачам, невозможности управлять и правильно общаться провоцирует игнорирование со стороны сотрудников.

Обаятельная личность, обладающая даром убеждения, скорее заключит договор между компаниями, чем человек, от которого веет безразличием. На данном утверждении основывается коммуникация в маркетинге: презентация, продвижение и продажа товаров. Вряд ли кто-то поспорит с тем, что умение правильно преподнести себя в обществе открывает многие двери. Люди, обладающие навыками самопрезентации, быстрее и проще находят друзей, спутников жизни и, конечно, работу.

Из чего же складывается самопрезентация?

Домашнее задание

Произвести хорошее впечатление на собеседовании сложно без тщательной домашней подготовки. Сядьте и подумайте, как и о чём Вы будете говорить с потенциальным работодателем, запаситесь фактами, подтверждающими Ваши достижения на предыдущих местах работы, продумайте ответы на возможные вопросы. Такой психологический тренинг позволит увереннее чувствовать себя на интервью, вести диалог на равных, да и просто поднимет Вам настроение.

Правило 30 секунд

Существует мнение, что у человека есть лишь 30 секунд, для того чтобы понравиться. Действует это правило и при трудоустройстве. Ваша задача – сделать так, чтобы после Вашего появления с Вами захотелось общаться ещё и ещё. Произвести позитивное первое впечатление поможет тщательно продуманный внешний облик для визита к потенциальному работодателю. Ваш голос – также немаловажный штрих к портрету, поэтому постарайтесь, чтобы он звучал уверенно, но вместе с тем вежливо. И, конечно,

будьте пунктуальны – серьёзные специалисты (а ведь Вы именно из таких) на деловые встречи не опаздывают!

Расскажите о себе

Как правило, на собеседовании работодатель просит кандидата рассказать о себе. Здесь важно не теряться и выделить главное, что характеризует Вас – как личность и как специалиста. Расскажите о том, как реализуете себя в выбранной профессии, чего достигли за годы работы и чего хотите достичь на заинтересовавшей Вас должности в новой компании. Говорите быстро, чётко, убедительно. Никакой «воды» и лирических отступлений – только самое важное, имеющее непосредственное отношение к цели Вашего визита – получить желаемую работу.

Проявите интерес

На собеседовании Вы должны не только заинтересовать рекрутера своей персоной, но и проявить ответный интерес к компании, работу в которой хотите получить. Когда основана организация, как устроены бизнес-процессы отдела, в который Вы трудоустраиваетесь, чего ждут от Вас в самые первые месяцы работы и какие карьерные перспективы могут открыться впоследствии? Подобная заинтересованность — ещё один плюс в Вашу пользу.

Без слов

Помните, что впечатление о Вас складывается не только из того, что и как Вы говорите. Невербальные средства в деловом общении играют не меньшую роль. При этом отрицательное впечатление производят скрещённые на груди руки (признак закрытости, нежелания быть искренним), ёрзание на стуле, чрезмерная жестикуляция, а вот хорошая осанка, открытый взгляд на собеседника, приветливая улыбка – без слов скажут о Вашем расположении и заинтересованности.

На расстоянии

Самопрезентация — это всё то, что формирует Ваш образ, даже когда Вы не находитесь рядом с человеком. Телефонный разговор или письмо по электронной почте — это тоже способы заявить о себе. На следующий день после встречи с рекрутером полезно позвонить ему или отправить письмо, в котором Вы благодарите за встречу и уделённое Вам внимание, а также тактично интересуетесь, когда будет принято решение по Вашей кандидатуре. Такой разговор или письмо – не только элемент делового этикета. С его помощью можно вовремя исправить оплошности, допущенные во время разговора, уточнить детали.

Стать мастером самопрезентации непросто, ведь азам этого искусства не учат в школе, и

соискателям приходится постигать эту важную науку самостоятельно. Но практика творит чудеса – и со временем навыки правильной подачи себя войдут у Вас в привычку. Как известно, дорогу осилит идущий!

Урок №14

Виды профессионального образования в РФ

Профессиональное образование представляет собой систему подготовки кадров высокой квалификации на производстве, а также в училищах профессионально-технического профиля. Каковы особенности данного направления? Профессиональная программа образования способствует решению задач постепенного повышения общеобразовательного и профессионального уровней тех учебных заведений, которые занимаются подготовкой специалистов определенной квалификации.

Виды. Приведем особенности классификации. В настоящее время выделяют несколько основных групп. К первой относится начальное профессиональное образование, которое способствует подготовке служащих и рабочих (сотрудников квалифицированного труда) по разным направлениям общественно значимой деятельности в рамках основного общего образования. Получение его осуществляется в училищах.

Ко второй группе относят среднее профессиональное образование. Приведем его характеристику. Предполагается расширение и углубление знаний человека на основе среднего (полного) и начального профессионального образования. В настоящее время данная группа пользуется особой востребованностью у молодых людей. В третью группу входит высшее профессиональное образование. Его цель заключается в подготовке и переподготовке специалистов определенного уровня, а также удовлетворение запросов личности в расширении и углублении знаний, которые получены в вузе. Лица, овладевшие начальным либо средним уровнями, могут переходить на эту ступень обучения.

Формы. Учреждения профессионального образования предлагают различные формы обучения для своих слушателей: очная, вечерняя, заочная, семейное образование, самообразование, экстернат. В нашей стране на данный момент предусмотрены следующие виды высшей ступени обучения: бакалавриат (4 года); специалитет (5 -5,5 лет); магистратура (6 лет). Государственное профессиональное образование на каждом уровне предполагает постоянное повышение квалификации служащего, рабочего, специалиста с учетом модернизации образовательных стандартов. –

Факторы, влияющие на качество подготовки. Есть ли какие-то критерии для оценки качества? Как должно быть организовано профессиональное образование?

Профессиональное обучение зависит от следующих факторов: социальной и профессиональной ориентации; состояния технической и материальной образовательной базы; методов и программы обучения, информационной обеспеченности; кадрового состава преподавателей; финансового обеспечения; конкуренции на рынке труда, социально-психологического климата внутри коллектива.

Специфика образования. Это единый направленный процесс обучения и воспитания, который является общественно важным благом. Организация профессионального образования проводится в интересах семьи, человека, государства, способствует приобретению конкретных навыков, умений, ценностных установок. В рамках образовательного процесса человеком приобретается опыт работы, формируются компетенции конкретного объема. В нашей стране право на получение образования гарантировано Конституцией РФ. Развитие профессионального образования — это важная задача, от успешности реализации которой напрямую зависит экономическая и политическая стабильность страны.

Компоненты образования. В системе российского образования есть следующие компоненты: федеральные государственные требования и стандарты; программы разной направленности, уровней, видов; органы управления на разных уровнях, а также консультационные органы; общественные объединения, предприятия, на базе которых осуществляется производственная практика.

Остановимся подробнее на всех видах профессионального образования.

СПО. Среднее образование - это составляющая системы профессионального образования. Его предназначение в удовлетворении запросов общества и потребностей личности. В наши дни данная ступень охватывает 22% населения Российской Федерации. В социальной и экономической сфере задействовано порядка 20 миллионов специалистов со средним профессиональным образованием. Согласно международной стандартной классификации образования, эта ступень соответствует практико-ориентированному доуниверситетскому обучению. Его реализация осуществляется по основным двум программам: повышенного и базового уровня. После освоения первого этапа, выпускник получает квалификацию «техник». При повышенном уровне профессионального среднего образования предполагается существенное расширение и углубление подготовки в сравнении с базовым вариантом.

Важные моменты. Выпускники данной программы получают квалификацию «техник с дополнительной подготовкой в конкретной области». Регламентируется содержание образовательных программ профессионального среднего образования Государственными образовательными стандартами (сокращенно ГОС СПО). Документ состоит из двух

частей: федерального компонента, который определяет государственные требования к минимальному уровню подготовки, а также национально-регионального компонента. Реализуется данный вариант обучения в нескольких формах: очной, заочной, очно-заочной на основе девятилетнего общего образования. Поступление в учебные заведения среднего специального образования осуществляется на конкурсной основе (учитывается средний балл в аттестате). Срок обучения составляет 2-3 года с учетом профиля подготовки учебного заведения. Педагог профессионального образования данной ступени — это преподаватель колледжа или техникума (училища). В техникуме осуществляется реализация основных образовательных программ базового уровня. Колледж функционирует не только на базовых, но и на обучающих схемах повышенного уровня. Деятельность всех учебных заведений данного звена осуществляется на основе Типового положения об образовательном учреждении профессионального среднего образования (2001 г.). В РФ данная ступень представлена 300 специальностями в социальной, информационной, туристической сферах. Лица, которые получили такое образование, имеют право на прохождение дальнейшего обучения того же профиля по ускоренным (сокращенным) программам (год при базовом профессиональном среднем образовании, 2 года при повышенном уровне).

Специфика среднего профессионального образования в РФ. В нее входит порядка 2 600 муниципальных и государственных специальных средних заведений, а также подразделений вузов, которые реализуют программы профессионального среднего образования. Среднее количество слушателей на данной ступени составляет 261 млн человек, а количество педагогов, занятых в данной образовательной отрасли, оценивается 2,1 миллионами человек. В 2005 году учреждения среднего и начального профессионального образования были переданы на региональный уровень, что способствовало созданию интегрированных учреждений, функционирующих на основе программ разного уровня сложности. Колледжи представляют собой государственные образовательные организации профессионального среднего образования, которые реализуют интегрированные и преемственные программы общего, полного, профессионального базового и повышенного уровней. Они гарантируют обучающимся постепенное повышение образования, профессиональный рост, конкурентоспособность на современном экономическом рынке. Организуются колледжи по отраслевому принципу, который предусматривает организацию обучения по специальностям и программам, необходимым для конкретных отраслей производства.

Специфика высшего образования. Согласно законодательству РФ, в стране функционируют следующие типы подобных учебных заведений: институты, академии,

университеты. Само учебное заведение, а также его филиалы имеют право по ФЗ «Об образовании» реализовывать программы общего начального, среднего, полного, начального и среднего профессионального обучения. Также у образовательных учреждений этого типа есть право на реализацию дополнительного профессионального обучения (при наличии государственной лицензии). Все три типа учреждений предлагают студентам переподготовку либо повышение квалификации после завершения обучения, возможности для ведения прикладных и фундаментальных научных исследований. Учебная нагрузка по отдельным дисциплинам, содержание программ, требования к уровню подготовки — все это указано в новых образовательных федеральных стандартах, специально разработанных для данной ступени.

Образовательный процесс организуется в дневной, дистанционной, заочной, очно-заочной формах обучения. Для каждого варианта разрабатываются специальные программы на основе ФГОС. Выпускники этой ступени обучения получают один из следующих вариантов квалификации: дипломированный специалист, бакалавр, магистр по конкретной специальности. Для того чтобы стать обладателем документа о завершении высшего образования, необходимо пройти итоговую госаттестацию (сдать государственные экзамены). Функционирование учебных заведений высшей ступени в РФ регламентируется Законом о высшем профессиональном образовании.

Подведем итоги. В настоящее время многие молодые люди осознают значимость получения качественного профессионального образования. Они осознают, что от того, насколько ответственно человек относится к выбору специальности, будет зависеть трудоустройство, размер заработной платы, социальный статус. Среди последних тенденций необходимо отметить повышение интереса среди молодых людей к среднему профессиональному образованию. Многие юноши стремятся поступить после завершения обучения в школе в колледжи и техникумы, функционирующие при поддержке крупных производственных компаний.

Самые высокооплачиваемые профессии в России в 2019 году (рейтинг)

10 место. Врач-стоматолог. Врач, который занимается профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний зубов, полости рта и челюстно-лицевой области. Самыми высокооплачиваемыми считаются стоматологи-хирурги и стоматологи-ортопеды. Средняя зарплата стоматолога в России - 70 000 рублей. В частных клиниках выше, чем в государственных. Максимальные зарплаты в Москве достигают 350 000 рублей.

9 место. Акушер-гинеколог. Врач, который лечит гинекологические патологии, болезни, препятствующие зачатию и вынашиванию ребенка, контролирует состояние мамы и

будущего ребенка до родов и сам процесс родов. Особой популярностью пользуются врачи-репродуктологи. Они занимаются проблемами бесплодия как у мужчин, так и у женщин. Средняя зарплата гинеколога: 80 000 рублей. Максимальная для репродуктолога в коммерческом медицинском центре в Москве - 500 000 рублей.

8 место. Инженер по бурению / буровой мастер. Организует и контролирует процесс бурения скважин для добычи полезных ископаемых. Инженер оценивает риски, с которыми связано бурение: возможности обрушения, нарушение экологии, безопасность сотрудников. Учиться на инженера по бурению можно после 11 класса, для успешной работы необходимо изучить химию, физику и математику. Средние зарплаты по стране - 90 000 рублей. Максимальные - 180 000 рублей.

7 место. Риск-менеджер. Специалист по оценке рисков в финансовом секторе. Работает в банках, страховых компаниях и на предприятиях в энергетике. В его задачи входит оценка риска на основе статистики прошлых лет и текущих условий. На основе своих исследований он может предотвратить экономические и финансовые потери компании. Это наемный специалист, который необходим в крупном бизнесе. Средняя зарплата: 100 000 рублей. Максимальная - 350 000 рублей.

6 место. Разработчики IOS и Android. Программисты, которые создают приложения для смартфонов, планшетов и других портативных устройств на двух популярных платформах - iOS и Android. Все коммерческие организации нет-нет, да и задумываются о создании собственного мобильного приложения. И пока спрос на разработчиков сильно превышает предложение, их средние зарплаты колеблются около 140 000 рублей, а максимальные - около 240 000 рублей. Научиться мобильной разработке можно по интернету, на российских и зарубежных онлайн-курсах.

5 место. Аналитик Big Data. Программист, который работает с большими массивами данных разной степени разрозненности и структурированности. Работа с большими данными открывает недоступные ранее возможности в самых разных областях – сейчас анализ Big Data широко используется в IT, маркетинге, банковском секторе, государственном управлении, сельском хозяйстве. Поэтому средняя зарплата специалиста по Big Data - 140 000 рублей. А максимальная около 250 000 рублей.

4 место. Пилот гражданской авиации. Очень привлекательная профессия, особенно с учетом того, что для нее не требуется высшего образования. Но конкуренция среди пилотов тоже высока, поэтому для получения должности первого пилота потребуется не менее 150 часов налета, опыт и международная сертификация. Средняя зарплата первого пилота, капитана воздушного судна в России 150 000 рублей. Максимальная - 650 000 рублей.

3 место. Консультант по SAP. Разновидность ERP-консультанта, который внедряет IT-автоматизацию на средних и крупных предприятиях. Для консультанта по SAP нужно иметь высшее IT или экономическое образование, знать английский и, желательно, немецкий язык. Все вакансии требуют опыта внедрения и сопровождения SAP не меньше 1 года. Средняя зарплата: 160 000 рублей. Максимальная - 350 000 рублей.

2 место. Программист Java/Ruby. Еще одни узкие специалисты, которые разрабатывают высоконагруженные системы, веб-приложения и различные виды программ на языках программирования Java или Ruby. Далеко не во всех российских IT-вузах осваивают именно эти популярные в мире языки, поэтому, чтобы их освоить, нужна мотивация, усидчивость и умение учиться самостоятельно. Средняя зарплата программиста на Java и Ruby - 160 000 рублей. Максимальная - 470 000 рублей.

1 место. Капитан судна. Очень романтичная и ответственная профессия. Капитан несет ответственность за пассажиров, груз и за сохранность самого судна. Больше всего зарабатывают капитаны морских судов и океанских лайнеров. Их средняя зарплата - 185 000 рублей, а максимальная - 500 000 рублей. Но, чтобы стать капитаном, недостаточно отучиться в морской академии, придется поработать сначала штурманом или помощником капитана, получить опыт мореплавателя и только потом получить заветный штурвал. Обратите внимание, что в этом списке нет топ-менеджеров и руководителей. Здесь только узкие специалисты, которых пока не хватает на рынке труда, и их зарплаты выше средних по стране. В изобилии, конечно, различные виды "айтишников", медицинские специальности и сотрудники с повышенной ответственностью - пилоты и капитаны. И, как видите, нет специалистов гуманитарного профиля.

Высокооплачиваемые профессии в Санкт-Петербурге

Больше всего в Санкт-Петербурге, как и в целом по стране, зарабатывают финансовые директора, директора по продажам и руководители IT-департаментов. А из специалистов неруководящих должностей снова IT-специалисты, маркетологи, финансовые аналитики. После 9 класса можно получить востребованные рабочие профессии - администратор в туристическом бизнесе или электромонтажник. Средние зарплаты для этих специалистов в Санкт-Петербурге - 50 000 рублей. У мастеров рабочих специальностей, при условии, что они работают "на себя", нет верхней границы зарплаты. Квалифицированный сантехник, газовщик, электрик при полной загрузке может зарабатывать 200-300 тыс. рублей в месяц.

Высокооплачиваемые профессии для девушек (для женщин)

Девушки, по российскому законодательству, не могут работать в опасных военных профессиях и на вредных производствах. К наиболее подходящим для девушек и

высокооплачиваемым профессиям на данный момент можно отнести: маркетолога, бортпроводника/стюардессу, PR-менеджера, частного психолога, риэлтора, юриста, бухгалтера. Хотя из девушек получаются отличные технические специалисты - инженеры и программисты. Например, сотрудники IT-компаний считают, что тестировщик ПО/ QA инженер - это работа, которую женщины делают успешнее мужчин, потому что она требует усидчивости и полной концентрации внимания.

Высокооплачиваемые профессии для мужчин

Кроме IT-специалистов, пилотов и капитанов, о которых мы уже сказали, традиционно мужскими считаются инженерные специальности - инженер-проектировщик, инженер на производстве - и суровые профессии в добыче и переработке сырья. Самый высокий уровень зарплат по стране сегодня именно в нефтегазовой отрасли. Это связано с тем, что добыча ведется в суровых природных условиях. Отправиться в командировку на атомном ледоколе, устанавливать новую буровую вышку или обогащать алмазную руду хоть и труднее, но может быть выгоднее, чем работать в офисе с 9 до 6.

Урок №15

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СОВЕТЧИК»

Данное упражнение является не столько игрой, сколько специально организованной упрощенной процедурой групповой экспертной оценки с элементами игры.

Целью процедуры является получение обобщенных представлений о профессиональном будущем каждого из участников на основании групповых рекомендаций, сделанных товарищами-одноклассниками.

Занятие может проводиться с целым классом, но наиболее эффективно эта методика при работе в подгруппе из 12–15 человек. Время проведения — от 15 до 25 мин. Процедура включает **следующие этапы:**

1. Все участники вырывают из тетрадей чистые листочки.
2. Листочки кладут вертикально и делят на три равные колонки, т.е. делают бланк.

3. Каждый участник выписывает в своем бланке фамилии и имена всех присутствующих в классе (или в группе) под диктовку ведущего. Важно, чтобы все присутствующие были выписаны в одном и том же порядке.

4. Всем дается задание напротив каждой фамилии (включая собственную) проставить наиболее подходящие профессии и соответствующие учебные заведения, которые можно было бы порекомендовать данному человеку. Желательно не пропустить никого. Желательно также отнестись к этому заданию как можно серьезнее и не писать глупости. На все это отводится примерно 7–10 мин.

5. Ведущий собирает листочки и начинает подведение итогов. Берется первый листочек и зачитывается первая по списку фамилия. Сразу же зачитывается рекомендуемая профессия и учебное заведение. После этого берется второй листочек, зачитываются эта же фамилия и соответствующие рекомендации и т.д. После того как зачитывается все по первому человеку, ведущий переходит ко второму и т.д.

Образец бланка для упражнения «Советчик»

Ф.И.О. всех учащихся в классе (в строго определенном порядке и по номерам)	Рекомендуемая профессия	Рекомендуемое учебное заведение (или место работы) после школы
1.		
2.		
3.		
4.		

5.		
6.		
7... и т.д.		

Всем присутствующим ведущий может посоветовать повнимательнее прислушаться к советам своих товарищей, а что-то может для себя и пометить в тетрадях. По нашему опыту, в среднем 5—7 человек в классе обычно действительно что-то для себя записывают (правда, в основном это подростки-девушки).

К сожалению, и здесь возможны глупые шутки, но ведущий их просто не зачитывает и не обращает на это никакого внимания.

Если кто-то в классе попросит не зачитывать рекомендации своих одноклассников, то ведущий должен спокойно удовлетворить эту просьбу, предложив подростку после урока самому посмотреть советы, которые написали ему товарищи.