

Тетрадь для работы по профессиональному самоопределению



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«ОТКРЫТАЯ (СМЕННАЯ) ШКОЛА № 88»

Привет! Меня зовут Наталья Владимировна Дорогая, я школьный психолог. Мне радостно поддержать тебя в твоём профессиональном самоопределении! Выбрать свой профессиональный путь – непростая задача, которая потребует много времени, усилий, ориентировки в мире профессий, знаний в области рынка труда и профессионального образования, понимания своих интересов и способностей.

В этой тетради собран материал, который может дать информацию, сориентировать тебя на пути профессионального самоопределения. Тетрадь сможет сопровождать тебя, когда ты взаимодействуешь со школьным психологом по запросам, связанным с выбором будущей профессии.

Тетрадь включает в себя несколько блоков заданий и направлений:

1. Информация о путях профессионального самоопределения.
2. Анализ своих интересов и способностей.
3. Ориентация в источниках информирования о профессиях, программах подготовки.
4. Ориентация в образовательных учреждениях, которые обучают по интересующим специальностям.
5. Помощь в планировании шагов по профессиональному самоопределению.
6. Подсказки, как правильно ставить цели и принимать решения (обучение техникам).
7. Письменные практики, активизирующие вопросы, идеи о будущем.

Так же в тетради есть вспомогательные инструменты для самоподдержки на случай, если путь к профессиональному самоопределению покажется сложным и слишком тернистым.

Некоторые задания можно делать 1 раз в неделю (планировать, читать информацию, проходить диагностики), другим необходимо уделить больше времени, потому что энергия самоопределения и ресурс в целом может накапливаться в зависимости от реализации некоторых действий.

Тетрадь рассчитана на несколько недель сопровождения и подходит учащимся 8-11 классов, а так же более взрослой аудитории.

Работа с тетрадью помогает узнать себя глубже и почувствовать уверенность про свое будущее за счет возможности диагностирования, повышения информированности о мире профессий, благодаря изучению различных техник целеполагания и принятия решений. Так же тетрадь способствует развитию навыка планирования, самоподдержки, ориентирует на поиск ресурсов вокруг и внутри себя.

Помни, что маленькими шагами
ты делаешь своё большое будущее.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.

1. Можно двигаться последовательно, прочитав введение, освоив задания первого блока и далее. Но если возникнет потребность поменять очередность, попробуй и так. Если появятся сложности с инструкциями или поиском нужной информации, мы всегда сможем обсудить это на индивидуальных консультациях.

2. Чтение информации о профессиональном самоопределении повышает твою осведомленность, помогает лучше понять себя, свои потребности.

3. При планировании дел можно использовать разные планеры (на неделю или сразу на месяц).

4. Каждый блок заданий можно пробовать выполнять в течение одной недели, некоторые варианты заданий будут повторяться в следующих блоках тетради.

5. Результаты диагностик нужно выписывать в тетрадь в кратком виде, более полную информацию по результатам диагностик можно присылать мне на электронную почту (vistaha@mail.ru), я распечатаю для тебя и мы всё обсудим при встрече.

6. Чтобы некоторые техники усвоились, их необходимо практиковать, использовать. Да, очень похоже на школьные домашние задания..

7. Все ответы на вопросы этой тетради можно писать непосредственно в ней, но если тебе удобно другое пространство - используй его, главное, запиши!

Нулевой блок (или Введение)

Давай сначала определимся, что такое профессия. Профессия — это деятельность, требующая длительной подготовки. А что же такое работа? Работа - это практические действия в рамках определенной профессии. Впрочем, не всегда работа делается в рамках профессии. Есть работы, которые могут выполнять люди, пройдя обучение всего несколько дней или даже ограничившись просто пониманием своих обязанностей. Например, профессия продавца в магазине, оператора ПК, аниматора, дворника, блогера не нуждается в длительной подготовке. Подобные работы трудны и требуют внимания, но им долго не учатся. Любой способный к такой деятельности человек может начать эту работу практически сходу.

Но долго задерживаться на работе, не требующей подготовки, сложно. Есть много рисков, связанных с работами, для подготовки к которым не нужно длительной учебы. Чтобы крепче стоять на ногах в жизни надо приобрести профессию, и уже в ее рамках двигаться от одного работодателя к другому. Или открыть свое дело.

Говоря образно, профессия - это нить, на которую нанизаны бусы - работы.

Когда мы говорим о выборе профессии, мы говорим о выборе такой деятельности, к которой надо долго идти, от нескольких месяцев до нескольких лет. Слово "выбирать" предполагает активное поведение самого выбирающего и отсеив всего того, что не подходит ему.

Цель выбора профессии - это интересная жизнь на работе и крепкое стояние на ногах. Но что будет, если не выбирать профессию? Представим себе обратное: ты не выбираешь профессию. Но как тогда происходит выбор? За тебя его может сделать кто-то другой. Например, мама или папа или даже бабушка и тетя. Так нередко и бывает. Старшие в семье могут исходить из каких-либо соображений, никак не связанных с твоими желаниями и способностями. То есть они заботятся о твоём материальном благосостоянии, о твоём будущем. Думают примерно так: будешь работать «в серьезной профессии» - всегда будешь при деньгах. К "серьезным профессиям" чаще относят IT, бухгалтерию, экономику, строительство, нефтегазовую отрасль, энергетику, медицину, логистику, таможенное дело, банковское дело, инженерии. Это хорошо, если ты сам не прочь получить такое образование. А если ты совсем к этому не склонен, то ты либо оказываешь мужественное сопротивление, либо не оказываешь его. Если не оказываешь, то твоё дело - согласиться с выбором взрослых. Выбор взрослых вполне может учитывать твои ценности и способности. Тогда все отлично! Тогда получается так: за тебя выбрали профессию, но она тебе не противопоказана. Она подходит тебе и по духу, и по способностям.

Еще иногда за тебя выбирают друзья, приятели. Так называемый, выбор «за компанию». «Куда все пошли - туда и я пошел». Не исключено, что ты окажешься в хорошем месте. Но ты можешь оказаться в неподходящем для тебя месте. Потому что, как ни крути, а все же ты особенный. Друзья, может быть, могут такое, чего не можешь ты. А ты можешь такое, чего не могут они.

Например, тебе работать с людьми лучше, чем с техникой, люди тебе понятнее. А друзьям ничего не стоит разобраться в двигателе внутреннего сгорания. В общем, все люди разные, даже если они дети одних родителей. Если ты не любишь или не понимаешь какие-то учебные предметы, в этом нет ничего постыдного. Надо только понять, с каким материалом или предметом тебе интереснее работать.

А какие есть **объекты** или материалы? Люди (а среди них дети), группы людей, ткани для пошива, дерево, техника (разная), растения, животные, ткани живых (или бывших ранее живыми) организмов, картинки, документы, числа, иные знаки, чертежи, слово (текст), звук, и многое другое.

Выбрать профессию — это значит выбрать вот этот самый объект для себя. И потом уже выбирать действия с этим объектом. Если есть сложности, например, с цифрами производить манипуляции, то, вероятно, цифры – это не твой объект. Возможно, твой объект люди или животные.

Стоит спросить себя: какое животное? И стоит спросить: а что я буду с ним **делать**? Делать с ним можно разное: лечить (резать, уколы делать, даже усыплять иногда), дрессировать, разводить, объезжать, фотографировать, исследовать их, пасти, закупать и продавать, готовить к выставкам, мыть, чистить и стричь и многое другое.

Подробнее про соединение ОБЪЕКТА и ДЕЙСТВИЯ можно посмотреть в методике, разработанной в ПрофГиде: <https://www.profguide.io/professions/objects/> или с помощью QR-кода:



Попробуй поупражняться с этими двумя соединениями предпочитаемого **объекта** и **действия** по отношению к нему. И запиши полученные результаты профессий:

Многие будущие абитуриенты путают термины, которые необходимо знать, чтобы точнее сориентироваться при поступлении. Так, например, есть большая путаница в терминах “направление подготовки”, “специальность”, “профиль подготовки”, “образовательная программа” и т.п. Во всем этом можно разобраться тут: <https://tabiturient.ru/article/5/> или с помощью QR-кода:



Так же будет полезно ознакомиться с перечнем специальностей и направлений подготовки **среднего специального образования**, чтобы знать, какие вообще есть названия направлений подготовки <https://docs.cntd.ru/document/499056441>



А для тех, кто хотел бы поступать в вузы, полезно ознакомиться с перечнем специальностей и направлений подготовки **высшего образования**, чтобы знать, какие вообще есть названия направлений подготовки <https://docs.cntd.ru/document/499045862>



Ты можешь сразу же приступить к планированию первых шагов в профессиональном самоопределении. Ниже расположен планер на неделю. Внеси туда следующие шаги из прочитанного тобой в нулевом блоке и постарайся их выполнить в течение недели. Если какое-то задание не успеешь сделать, перенеси его на следующую неделю:

1. Поупражняться с двумя соединениями предпочитаемого **объекта** и **действия** по отношению к нему.
2. Разобраться в терминах.
3. Ознакомиться с перечнем специальностей СПО.
4. Ознакомиться с перечнем специальностей ВУЗ.



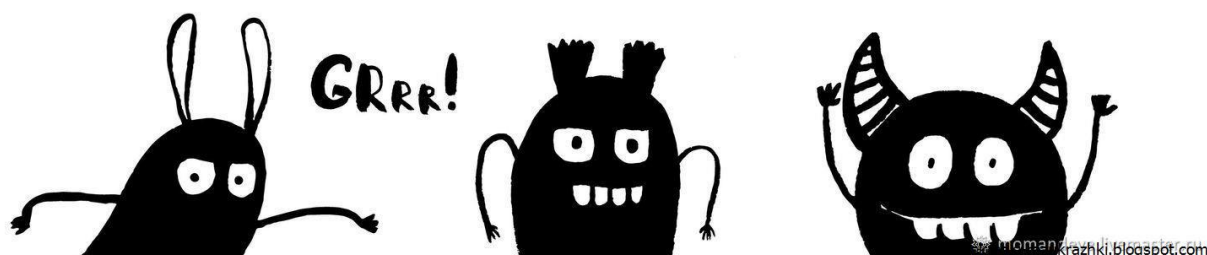
ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА



«О четырех подходах к профориентации: подход первый, диагностический»

(по материалам Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии»)

- информационный;
- диагностико-консультационный;
- развивающий;
- активизирующий.

В разных блоках мы рассмотрим все четыре подхода подробнее. В этом блоке ближе познакомимся с подходом диагностическим или диагностико-консультационным.

Диагностико-консультационный подход. Его цель - установление соответствия учащегося тому или иному виду деятельности путем сопоставления особенностей подростка и требований к профессиям.

Примеры:

- интервью-собеседование и анкетирование;
- профориентационное и психологическое консультирование;
- профориентационные тесты и комплексы тестирования, оценивающие потенциал обследуемого и его профессионально важные качества (компетенции).

Этот подход применяется в профориентации для выбора профильного обучения, учебного заведения, профессии, сферы деятельности, карьерного консультирования и т.п.; также диагностико-консультационные методы применяются в сфере HR для отбора кандидатов, аттестации сотрудников, формирования команды, исследования степени удовлетворенности персонала и т.п. В случае компьютерной диагностики **максимальная результативность этого метода достигается благодаря индивидуальной консультации психолога по результатам тестирования.**

Во введении (или нулевом блоке) ты поупражнялся в подборе профессии на основании соотнесения объекта и действия с ним. Похоже на то, что твой выбор был продиктован твоими симпатиями и интересами. Но давай попробуем глубже разобраться с твоими интересами, увлечениями, склонностями и дополнительными занятиями. Для чего это нужно? Среди разных занятий есть те, которые особенно доставляют удовольствие, в которых мы движемся, развиваемся, достигаем какого-то уровня. Среди таких систематических дел можно выделить те, которые являются для нас ресурсом, несут теплую энергию Жизни, наполняют нас. Такие дела и занятия очень нужны в течение дня и недели, их можно вносить в планер наряду с другими занятиями, освобождать для них время. Часть занятий и увлечений помогают нам продвигаться в каком-нибудь учебном предмете глубже, что, несомненно, можно использовать при профессиональном самоопределении.

Напиши в таблице все свои дополнительные занятия, хобби и увлечения, которым ты систематически уделяешь время в течение каждой недели. Обрати внимание, что если то или иное занятие не совсем твоя инициатива, то в соответствующей колонке напиши, кто мотивирует тебя этим заниматься:

Таблица 1.

Название занятия	Общее время для него в неделю	Интерес к нему по 10 балльной шкале	Кто мотивирует тебя на это занятие	Планируешь ли ты продолжать его в следующем году	Какой предполагается результат от этих занятий
Пример № 1: <i>Акварельный скетчинг</i>	<i>2 часа</i>	<i>8</i>	<i>я</i>	<i>да</i>	<i>Приподнятое настроение, улучшение навыка</i>
Пример № 2 <i>Школьный доп. по английскому</i>	<i>1 час</i>	<i>5</i>	<i>мама</i>	<i>Не знаю</i>	<i>Улучшение усвоения программы, выход за пределы программы класса, помощь при сдаче ОГЭ, ЕГЭ</i>

Замечательно, когда ты понимаешь, какие у тебя есть хобби и увлечения, какие занятия тебе пригодятся в будущем. Здорово, если ты развиваешься в своем увлечении не только самостоятельно, но и под руководством эксперта.

Так же может иметь значение, какие предметы в рамках школьной программы будут полезны в твоей будущей профессии. База любой профессии – комплекс знаний по предметам, основа которых закладывается еще в школе. Знания одних и тех же предметов пригодятся для разных специальностей. Сейчас важная задача – определиться со своими реальными возможностями: понять, способности к каким предметам у тебя есть. Эти способности и станут основой твоей будущей профессии.

Таблица 2.

Группа предметов	Способности, которые развивают эти учебные предметы	Для каких профилей обучения необходимы эти предметы	Примеры профессий
Математика, информатика и ИКТ	• Математическая логика • Пространственное воображение и абстрактное мышление • Внимательность, четкость, следование алгоритму • Гибкость ума, умение находить нестандартные решения	○ Информационно-технологический, математический ○ Инженерно-технический ○ Производственно-технологический ○ Финансово-экономический	Математик, информатик, IT, архитектор, экономист, аналитик, криптограф, проектировщик, эргономист, налоговый инспектор, инженер, менеджер, логист, финансист, ученый, бухгалтер, актуарий, трейдер, кредитный эксперт, сметчик, маркетолог, мобильный разработчик, 3D-аниматор, дизайнер мобильных приложений, и многие другие.
Русский, литература, ин/яз, родная литература	• Грамотность, богатый словарный запас • Умение формулировать свои мысли • Словесно-логическое мышление • Вербальная логика • Коммуникативность (умение понимать и убеждать других людей)	○ Социально-гуманитарный ○ Творческий	Преподаватель, лингвист, журналист, копирайтер, писатель, редактор, тренер, event-менеджер, культуролог, сценарист, режиссер, дизайнер, блогер, модератор, контент-менеджер, специалист в области медиа, PR, HR, инфостилист, переводчик, психолог, рерайтер, SMM-менеджер, филолог, диджей на радио, телеведущий, драматург, и многие другие
История, обществознание, МХК, ИЗО	• Память • Работа с большими массивами	○ Социально-гуманитарный ○ Творческий	Преподаватель, юрист, медиатор, историк, страновед, специалист в области международных

	информации (поиск, классификация, систематизация, сопоставление, анализ) • Креативный подход • Гибкость мышления, умение находить нестандартные решения	○ Финансово-экономический	отношений, философ, обозреватель, журналист, политик, блогер, критик, социолог, политолог, экскурсовод, психолог, музейный работник, телеведущий, торговый агент, коуч, правозащитник, библиотекарь и многие другие
Физика	• Внимательность • Аналитическое мышление • Понимание первооснов природных явлений • Опытнo-экспериментальный подход • Техническая грамотность	○ Естественнoнаучный ○ Инженерно-технический ○ Производственнo-технологический ○ Информационно-технологический	Преподаватель, строитель, конструктор, проектировщик, технолог, оператор, механик, техник, электрик, астроном, инженер, теплоэнергетик, диспетчер, программист, слесарь, урбанист, материаловед, метролог, буровик, фрезеровщик, спелеолог, токарь, разработчик, биотехнолог и многие другие
Химия	• Наблюдательность, концентрация внимания • Зрительная память • Ассоциативное и образное мышление • Пространственное воображение • Абстрактная логика • Опытнo-экспериментальный подход • Понимание основ безопасности жизнедеятельности	○ Естественнo-научный ○ Производственнo-технологический	Преподаватель, врач, фармацевт, вирусолог, биохимик, гидролог, инженер пищевой промышленности, почвовед, технолог, инженер, биолог, эколог, валеолог, геолог и многие другие
Биология	• Зрительная память • Наблюдательность • Понимание причинно-следственных связей в природе • Умение искать, классифицировать и систематизировать информацию, находить аналогии, ставить гипотезы	○ Естественнo-научный ○ Производственнo-технологический	Преподаватель, врач, агроном, зоолог, эколог, фармацевт, микробиолог, генетик, зоотехник, ветеринар, биохимик, лесник, дефектолог, сурдопедагог и многие другие,
География	• Зрительная память • Внимательность • Пространственное	○ Естественнo-научный ○ Финансовo-	Преподаватель, специалисты туристического бизнеса, геолог, спелеолог, геодезист, гидролог,

	мышление	экономический	картограф, почвовед, климатолог, метеоролог, спасатель МЧС, эколог, океанолог и многие другие
ОБЖ, физическая культура	• Моторная память • Физическое развитие • Внимательность • Техническая грамотность • Понимание основ безопасности жизнедеятельности	○ Естественно-научный ○ Производственно-технологический	Преподаватель, спортсмен, полицейский, пожарный, спасатель, водолаз, подводник, военный, космонавт, альпинист, спортивный обозреватель, военный психолог, инженер по охране труда, каскадер, инструктор, следователь и многие другие

По ссылке и **QR-коду** ниже выбери один или два предмета, которые тебе нравятся, и нажми кнопку «подобрать профессию».

Выбор профессии по интересу к школьным предметам можно подробнее почитать <https://www.profguide.io/professions/school-items/> или перейдя по **QR-коду**:



Запиши, какие учебные предметы тебе нравятся, и какие итоговые оценки ты планируешь по ним получить в этом и следующем году:

Таблица 3.

предметы	Оценка в текущем году	Планируемая оценка в следующем году

На следующей странице ты найдешь двусторонний планер. При планировании дел можно использовать разные планеры (на неделю или сразу на месяц). Запланируй, в какие дни тебе удобнее будет пройти диагностики, запиши их все в планере. Не забудь запланировать любимые и обязательные дела.

Если тебе несколько сложно разглядеть свои интересы и способности самостоятельно, давай попробуем пройти несколько диагностик, которые в результате помогут подсказать про твои интересы и рекомендуемые профили.

<https://proforientator.ru/tests/#tocontent> «Личность и профессии», «Профперспектива», «Роли в профессии», «Гуманитарий или технарь», «Колледж или ВУЗ». И диагностики профилей: «Военно-спортивный», «Инженерно-технический», «Финансово-экономический», «Социально-гуманитарный», «Информационно-



технологический», «Производственно-технологический»,
«Творческий», «Естественно-научный».

Эти диагностики можно попробовать пройти в течение 2-3 недель.

Результаты диагностик нужно выписывать в тетрадь в кратком виде, более полную информацию по результатам диагностик можно присылать мне на электронную почту (vistaha@mail.ru), я распечатаю для тебя и мы всё обсудим при встрече.

«Личность и профессии» _____

«Профперспектива» _____

«Роли в профессии»

«Гуманитарий или технарь»

«Колледж или ВУЗ»

И диагностики профилей (проверить свои способности в данных направлениях):

«Военно-спортивный»

«Инженерно-технический»

«Финансово-экономический»

«Социально-гуманитарный»

«Информационно-технологический»

«Производственно-технологический»

«Творческий»

«Естественно-научный»

Предлагаю соотнести результаты со всеми дополнительными занятиями, хобби и увлечениями, которым систематически уделяется время, и добавить успеваемость по учебным предметам, которые являются основными для заинтересовавших тебя профессий. Запиши, что у тебя получилось:

Или если удобнее, в виде таблицы:

Таблица 4.

Доп.занятия	Хобби	Успешные дисциплины	Результаты диагностик (рекомендуемый профиль)	Результаты диагностик (рекомендуемые профессии)	Профессии, которые тебе нравятся

Пришло время планировать! Далее представлено 3 планера (на 3 недели), потому что объем заданий первого блока большой. Внеси в них следующие шаги из прочитанного тобой в первом блоке и постарайся их выполнить в течение этого срока. Если какое-то задание не успеешь сделать, перенеси его на следующую неделю:

1. Заполнить таблицу 1 на стр. 9.
2. Ознакомиться с таблицей 2 на стр. 10-12.
3. Поупражняться по ссылке или **QR-коду** выбирать 1-2 предмета, которые тебе нравятся, и нажимать кнопку «подобрать профессию» (стр. 12).
4. Заполнить таблицу 3 на стр. 12.
5. Пройти диагностики для уточнения склонностей и профилей на стр. 12.
6. Внести результаты диагностик на стр. 13-14.
7. Заполнить таблицу 4 на стр. 15.

НЕДЕЛЯ _____

ПН	ВТ	СР	Ч	ПТ
СБ	ВС	ДЕЛА		

HELEA _____

TH	BT	CP	CF	FT
CS	Bc	LENA		

HELEA _____

TH	BT	CP	CF	FT
CS	Bc	LENA		

«О четырех подходах к профориентации: информационный»

(по материалам Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии»)

Информационный подход. Его цель - обеспечение разнообразной достоверной информацией о современных профессиях, учебных заведениях и организациях, предоставляющих рабочие места, о рынке труда и о том, как планировать свою карьеру.

Примеры:

- образовательные выставки, дни открытых дверей, ярмарки вакансий, встречи со специалистами, представителями различных вузов и организаций, презентации, семинары, посвященные профориентационной тематике;
- справочники, статьи в СМИ, видеоматериалы;
- сайты, содержащие информацию об учебных заведениях, описания профессий, полезные статьи, рейтинги вузов и специальностей, обзоры рынка труда
- поисковые системы в интернете - банки вакансий для соискателей и работодателей

Сегодня недостатка в информации нет. Бурно развивается интернет, обширный и постоянно обновляемый источник сведений обо всем, включая сведения о профессиях, вузах и организациях-работодателях. У человека, выбирающего профессию или место работы, есть все для самостоятельного поиска информации, главное – это уметь искать и четко понимать, что же ему нужно.

Итак, ты прошел диагностику, по итогам которой образовалась группа профессий или специальностей. Некоторые названия тебе знакомы, про другие, возможно, ты имеешь смутное представление. Предлагаю подробнее ознакомиться с каждой профессией, которая получилась в результате диагностики. Что про нее нужно узнать? Далее будет представлен алгоритм, что необходимо узнать и записать в рамках пути профессионального сампоопределения:

1. **Профессия:** из чего состоит и в целом само описание профессии, основные компетенции (знания и умения), необходимые для ее выполнения, что непосредственно ты должен делать в течение рабочего дня. Описание профессии можно найти просто в поисковиках или на специальных сайтах.

<https://proforientator.ru/professions/#tocontent>

<https://www.ucheba.ru/prof/search>



Далее кратко запиши ответ на п.1 (самые часто рекомендуемые по результатам диагностики профессии, а так же те, которые ты сам видишь подходящими для

себя):

Если в рекомендованных по результатам диагностик несколько профессий, кратко опиши каждую:

Если в рекомендованных по результатам диагностик несколько профессий, кратко опиши каждую:

2. **Плюсы и минусы таких профессий.** Или по-другому – преимущества и трудности, которые могут встречаться.

3. **Популярные направления, специализации или смежные профессии.**

Например, в профессии архитектор есть такие направления:

- **Архитектор** (в узком смысле) разрабатывает архитектурные решения (эскизный проект, проектную документацию и рабочие чертежи), проводит авторский надзор.
- **Главный архитектор** проекта управляет процессом разработки всех

разделов проектной документации и комплектов рабочих чертежей, руководит командой архитекторов.

- **Градостроитель** (урбанист) создает генеральные планы населенных пунктов и градостроительную документацию.
- **Главный архитектор города** - муниципальный служащий, который разрабатывает и контролирует законодательство в сфере градостроительства.
- **Архитектор-дизайнер** - дизайнер интерьера, создающий планировку, предметное наполнение и декоративное оформление внутренних помещений.
- **Ландшафтный архитектор** разрабатывает решения по озеленению и благоустройству территорий, создает малые архитектурные формы (беседки, скамейки, фонари).
- **Промышленный архитектор** специализируется на проектировании промышленных зданий, заводов и фабрик.
- **Историк и теоретик архитектуры** изучает архитектуру как объект искусства и преподает студентам.
- **Архитектор-реставратор** восстанавливает старые здания и памятники архитектуры.
- **Архитектор-эксперт** проводит экспертизу проектной документации, контролирует деятельность архитектора и главного архитектора проекта.

А какие смежные профессии или специализации есть у тех, которые рекомендовали тебе по результатам диагностик?:

4. **Где учиться по этой специальности**, куда нужно поступить, чтобы освоить профессию? В этом пункте на сайтах образовательных учреждений необходимо внимательно посмотреть баллы по предыдущему учебному году поступления, позволяющие пройти на бюджет и внебюджет (платное обучение, узнать размер оплаты). Если ты выберешь осваивать эту профессию не в вузе, а в колледже, то необходимо узнать, какой средний балл поступления (по конкурсу аттестатов предыдущего года) на бюджет и внебюджет, какое количество бюджетных мест. Подробности есть на этих многих других сайтах:

- <https://proforientator.ru/professions/#tocontent>
- <https://www.ucheba.ru/prof/search>
- <https://msk.postupi.online/professii/>
- <https://spo.mosmetod.ru/professions>
- <http://www.effecton.biz/109.html>
- <https://propostuplenie.ru/profession/>

Давай рассмотрим колледжи, в которых есть программы обучения, соответствующие твоей направленности (обрати внимание, колледжи по ссылкам после 9 и после 11 классов):

Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **спортивное направление**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с физической культурой и спортом. <https://colleges.mskvuz.com/sportivnye-kolledzhi>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **педагогическая направленность**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с педагогическими науками, перечень специальностей, дни открытых дверей, официальные сайты. <https://colleges.mskvuz.com/pedagogicheskie-kolledzhi>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **художественная направленность**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с изобразительными и прикладными видами искусств: <https://colleges.mskvuz.com/hudozhestvennye-kolledzhi>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **кулинарная направленность**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с кулинарией и кондитерским делом: <https://colleges.mskvuz.com/kulinarnye-kolledzhi>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **театральная направленность**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с театром и кино: <https://colleges.mskvuz.com/teatralnye-kolledzhi>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **медицинское направление**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с медициной: <https://colleges.mskvuz.com/meditsinskie-kolledzhi>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **техническое направление**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с технологиями и техникой: <https://www.uceba.ru/for-abiturients/college/engineering-and-technology>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **гуманитарно-социальное направление**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с гуманитарными науками и социальной сферой:

<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/college/humanities>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **финансово-экономическое направление**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с экономикой и финансами:

<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/college/economics-and-finances>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **информационно-технологическое направление**, то по ссылке можно увидеть список колледжей Москвы, в которых можно пройти обучение по программам среднего профессионального образования, связанным с информационными технологиями:

<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/college/it>



В Москве находится около 200 колледжей, которые обучают на базе 9 и 11 классов. Часть из них имеет свои преимущества: договоренности с профильными вузами, в некоторые поступить сложнее, чем в вузы. Список колледжей доступен по ссылке:

https://moeobrazovanie.ru/search.php?operation=show_result§ion=ssuz®ion_id=77



Так же удобный обзор колледжей на сайте Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии». На сайте представлены контакты и ссылка на главную страницу каждого колледжа: https://proforientator.ru/schools/qde_uchitsya-college/



По ссылке доступна информация по всем средним специальным учебным заведениям столицы: профессиональные училища, техникумы и колледжи Москвы после 9 и 11 класса. Список государственных ссузов разбит по направлениям обучения. Ты можешь найти колледжи при институтах и университетах (вузах), а также с общежитием и нужной специальностью.

<https://www.collegenews.ru/study/colleges-moscow/>



Ниже запиши все названия колледжей, которые готовят по заинтересовавшим тебя программам. Можно это сделать списком, а можно в таблице:

Если удобнее, воспользуйся таблицей. Как на примере ниже:

Таблица 5.(пример)

ССУЗ	Специальность/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость
ТХТК	Анимация Код программы: 55.02.02	22	4,26	?	4,0	85000 р в семестр
Есть дополнительные Вступительные испытания (ДВИ)						

В таблицах можно прописать информацию о каждом образовательном учреждении отдельно:

Таблица 5.1.

ССУЗ	Специальности/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость

Таблица 5.2

ССУЗ	Специальности/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость

Давай рассмотрим **вузы**, в которых есть программы обучения, соответствующие твоей направленности:

Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **спортивное направление**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с физической культурой и спортом:
<https://mskvuz.com/sportivnye-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **педагогическая направленность**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с педагогическими науками:
<https://mskvuz.com/pedagogicheskie-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **художественная направленность**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с изобразительными и прикладными видами искусств: <https://mskvuz.com/hudozhestvennye-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **юридическая направленность**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с юриспруденцией:
<https://mskvuz.com/yuridicheskie-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **театральная направленность**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с театром и кино:
<https://mskvuz.com/teatralnye-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **медицинское направление**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с медициной:
<https://mskvuz.com/medicinskie-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **музыкальная направленность**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с музыкой:
<https://mskvuz.com/muzykalnye-vuzy>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **техническое направление**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с технологиями и техникой:
<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz/engineering-and-technology>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **гуманитарно-социальное направление**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с гуманитарными науками и социальной сферой:
<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz/moskva-i-oblast/humanities>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **финансово-экономическое направление**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с экономикой и финансами:
<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz/economics-and-finance>



Если по результатам анализа интересов, склонностей и способностей у тебя преобладает **информационно-технологическое направление**, то по ссылке можно увидеть список вузов Москвы, в которых можно пройти обучение по программам высшего профессионального образования, связанным с информационными технологиями: <https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz/it>



Удобный обзор вузов на сайте Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии». На сайте представлены контакты и ссылка на главную страницу каждого вуза:
https://proforientator.ru/schools/gde_uchitsya-vuz/



Ниже запиши все вузы, которые готовят по заинтересовавшим тебя программам. Можно это сделать списком, а можно в таблице:

Если удобнее, воспользуйся таблицей. Как на примере ниже:

Таблица 6.(пример)

ВУЗ	Специальность/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость
РУДН	Прикладная математика и информатика (Факультет физико- математических и естественных наук) Уровень программы: Бакалавриат Код программы: 01.03.02	42	254			245150 рублей за год
Вступительные ЕГЭ		Русский Математика Физика/ химия				

Таблица 6.1

ВУЗ	Специальность/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость
Вступительные ЕГЭ						

В рамках информационного подхода очень полезно знать, что такое проходной балл в вуз, чем он отличается от среднего и суммарного
<https://vuzopedia.ru/articles/811>



Таблица 6.2

ВУЗ	Специальность/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость
Вступительные ЕГЭ						

Таблица 6.3

ВУЗ	Специальность/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость
Вступительные ЕГЭ						

Таблица 6.4

ВУЗ	Специальность/ программа	Бюджет		Внебюджет (контракт)		
		Количество мест на бюджете	Проходной балл на бюджет	Количество мест на внебюджете	Проходной балл на внебюджет	Стоимость
Вступительные ЕГЭ						



← Наверное, ты слышал словосочетание «топ-100 вузов», рейтинг прошлого года можно найти по ссылке <https://www.ucheba.ru/for-abiturients/vuz/rankings>. Но вот из чего складываются эти рейтинги? Оказывается, экспертами анализируется много критериев при составлении рейтинга. Подробнее можно почитать тут: <https://raex-rr.com/methods/1>. →



Иногда учащиеся школы прогнозируют, что результаты ЕГЭ и в целом их текущая успеваемость не позволит им поступить в рейтинговые образовательные учреждения. В этом случае есть несколько вариантов направлений:

- 1) Шансы поступить на бюджет при низких результатах, конечно, минимальные. Но в интернете есть удобные сервисы, которые помогут заранее оценить ваши шансы. Есть калькуляторы ЕГЭ. Пользоваться ими очень удобно: нужно только ввести нужный регион России и баллы за ЕГЭ. В результате получится список вузов, куда шансы поступить всё-таки есть.



- 2) Подавать документы в вузы Москвы на платную основу.
- 3) Поступить в колледж на базе 9 классов, по конкурсу аттестатов, не используя результаты ЕГЭ.
- 4) Подавать документы в областные вузы, где с невысоким баллом можно пройти на бюджет.
- 5) Можно найти работу, в которой можно прокачать навыки для будущей профессии, параллельно готовиться к пересдаче ЕГЭ на следующий год
- 6) **Gap year.** Практика свободного от учебы года популярна в европейских странах. Это прекрасная возможность для нахождения своего места в мире. Не нужно никуда бежать, поступать наобум и в итоге работать не по специальности. Этот год можно посвятить подготовке к сдаче ЕГЭ на более высокие результаты.

Двигаемся дальше по алгоритму, пути профессионального самоопределения:

5. Укажите, какие ДВИ (дополнительные вступительные испытания) есть при поступлении по интересующей специальности – искать на сайтах ВУЗ и колледжей, которые готовят специалистов по этим направлениям.

Зачем нужны ДВИ – читайте по ссылке <https://unium.ru/blog/how-to-prepare-for-entrance-exams-to-the-university-admission-2019/>, так же <https://edunews.ru/otchetnye/vidy/vstupitelnye-ehkzameny.html> и <https://edunews.ru/otchetnye/vidy/vnutrennij-ehkzamen.html>



6. Кроме ДВИ в течение учебного года, предшествующего поступлению, имеет смысл принять участие в предметных олимпиадах, которые помогут тебе поступить в выбранный колледж или вуз.

Все олимпиады, в которых ты можешь принять участие в течение года можно посмотреть по ссылке <https://olimpiada.ru/article/992>,



Ниже напиши названия олимпиад, в которых ты мог бы принять участие.

7. Когда в этих колледжах и вузах дни открытых дверей? День **открытых дверей** – это особый день в жизни образовательного учреждения. Главная цель мероприятия – познакомить школьников и их родителей с университетом (колледжем), с факультетами и специальностями, рассказать об обучении и поступлении, о преимуществах учреждения. За один час на **дне открытых дверей** ты получишь концентрированную информацию о факультете: направления, трудоустройство, проходные баллы и даты проведения приёмной кампании. Обычно **дни открытых дверей** организуют 2-3 раза в год, главная цель встречи — рассказать о поступлении, факультетах, дополнительных возможностях и трудоустройстве. Ты узнаешь, какие документы обязательно нужны для поступления, когда и где их можно подать. Некоторые мероприятия проводятся дистанционно.

Подробнее про то, что можно узнать, как подготовиться к этому мероприятию можно прочитать в статье <https://www.ucheba.ru/article/6115#>

А **анонсы дней открытых дверей** можно узнать на сайте <https://www.ucheba.ru/for-abiturients/events>



Ниже запиши даты дней открытых дверей в вузах или колледжах, которые обучают по заинтересовавшим тебя профессиям

8. Когда немного более понятно с образовательными учреждениями, можно посмотреть, насколько востребована данная специальность в поисковиках работ. Например, на сайте www.hh.ru можно увидеть количество вакансий по запрашиваемой тобой специальности, требования к специалисту и примерную заработную плату. Опиши ниже количество предложенных вакансий, примерную зарплату.

Например: педагог-психолог – 8 вакансий, з/п от 55.000

9. Для более полной картинки-представления профессии, которая тебя заинтересовала, можно добавить следующие пункты:

- ✓ Какие есть медицинские противопоказания в этих профессиях: <http://bishelp.ru/rich/medicinskie-protivopokazaniya-k-professiyam-psihofiziologicheskaya-klassifikaciya-professiy>
- ✓ Какие soft skills (мягкие навыки, такие как коммуникативные навыки, лидерские, внимательность, умение формулировать свои мысли и т.д.) необходимо развить для этих профессий (запиши, которые есть и которые тебе предстоит развить)

есть _____

надо развить _____

Еще несколько полезных сайтов и ссылок в рамках информационного направления:

• Канал «Жиза», «10 глупых вопросов профессионалу». Онлайн проект "10 глупых вопросов" помогает узнать больше о современных интересных профессиях. В нем задают "глупые" (или очевидные, важные, популярные) вопросы профессионалам, и они рассказывают о своей профессии.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLkghqUNdkjCC43di6igZ80NUJxFFfZNa>



- Сайт профессионального самоопределения с актуальной афишей профориентационных мероприятий в городе <https://www.spo.mosmetod.ru/>



- Салон «Город образования». Ежегодно Московский международный форум «Город Образования» объединяет ученых и бизнесменов, педагогов и родителей, учащихся школ и студентов — всех, кому интересны современное образование, уникальные практики и новейшие образовательные технологии. <https://moscowglobalforum.ru/>



- Московская международная выставка «Образование и карьера». Более 100 учебных заведений дважды в год собираются в Гостином дворе, чтобы в режиме реального времени рассказать о своих программах, условиях приема, проходных баллах, ответить на любые вопросы <http://znanie.info/msk/rus/about/>



- Образовательный форум «Навигатор поступления». Портал, который помогает людям найти свое призвание в жизни и поступить в вуз мечты. <https://propostuplenie.ru/>



Пришло время планировать! На следующей странице представлен планер на месяц, потому что объем заданий второго блока требует систематического усилия в течение месяца. Распредели в планер следующие шаги из прочитанного тобой во втором блоке и постарайся их выполнить в течение этого срока. Если какое-то задание не успеешь сделать, перенеси его на следующую неделю/месяц:

1. Почитай самые полные описания профессий, которые вышли по результатам нескольких диагностик, и выпиши основное на стр. 18.
2. Используя ссылки по направлениям, заполни таблицу 5.1-5.2 (про колледжи) на стр. 22 или таблицу 6.1-6.4 (по вузам) на стр. 25-26.
3. Выбери для себя оптимальный калькулятор по ЕГЭ на стр. 27 и попробуй оценить свои возможности
4. На стр. 28 напиши, в каких предметных олимпиадах ты смог бы принять участие (информация по олимпиадам по ссылке).
5. Запланируй даты посещения выбранных образовательных учреждений, Дни открытых дверей можно найти по ссылке на стр. 28.
6. Подсчитай, как часто встречается заинтересовавшая тебя вакансия на сайте www.hh.ru, какой размер оплаты труда предлагается по этому направлению.
7. Какие мягкие навыки необходимо развить для этой профессии.
8. Перейти на канал «Жиза» 10 глупых вопросов и просмотреть интервью профессионалов интересующих тебя направлений.
9. Изучить на сайте профессионального самоопределения актуальные мероприятия, вписать в планер 1-2 по интересующим тебя направлениям.
10. Если в ближайшие недели планируется хотя бы одно из трех мероприятий («Образование и карьера», «Город образования», «Навигатор поступления»), запланировать и посетить, задавать вопросы специалистам, представляющим заинтересовавшие тебя образовательные учреждения, посетить лекции по лайфхакам на ОГЭ, ЕГЭ, они очень информативны и ценны, чаще всего подобные лекции организуют эксперты, проверяющие экзаменационные работы.

МЕСЯЦ:

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

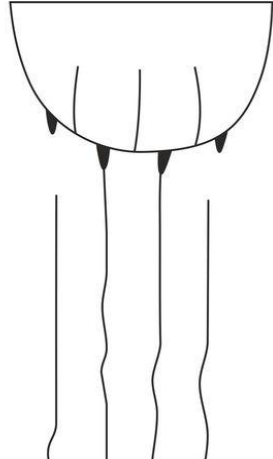
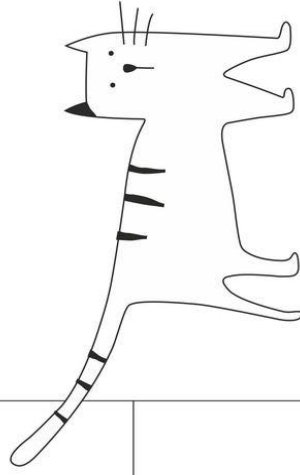
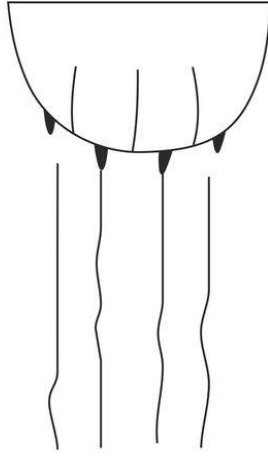
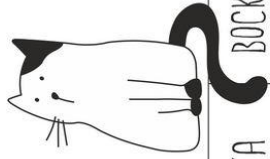
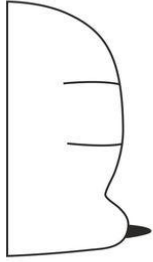
СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



НЕ ЗАБЫТЬ:



«О четырех подходах к профориентации: развивающий»

(по материалам Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии»)

Развивающий подход. Его цель – формирование различных знаний, умений и навыков, необходимых для овладения той или иной профессией и успешного трудоустройства.

Примеры:

- тренинги и мастер-классы, развивающие отдельные компетенции, необходимые для успешного освоения профессии или для оптимизации обучения («Моя профессия», «Облака знаний», «Внимание-сила» и другие тренинги для школьников, студентов и взрослых);
- деловые деятельность игры, позволяющие примерить на себя различные профессиональные роли и воспроизвести ситуацию трудовых отношений и решения специфических задач в группе;
- коучинг;
- психотехнические упражнения, развивающие навыки саморегуляции;
- компьютерные программы («Интеллект-тренажер»);
- обучающие консультации, формирующие навыки эффективного поиска работы, составления резюме, самопрезентации и адаптивного поведения на современном рынке труда.

Развивающий подход актуален как для подростков, так и для взрослых. Подросткам он помогает преодолеть неуверенность в себе, чувство неопределенности, разобраться в себе. К таким формам развивающих методов относятся тренинги личностного роста, тренинги повышения учебной и трудовой мотивации, профориентационные тренинги. Еще один пример такого подхода – принятый в Японии метод «Фукуяма-тест», позволяющий школьникам попробовать себя в различных видах профессиональной деятельности, чтобы почувствовать, насколько они им подходят, и получить объективную оценку своей успешности от преподавателя.

Компьютерные программы, улучшающие различные способности и психические функции, и психотехнические упражнения, формирующие навыки саморегуляции, актуальны в любом возрасте.

Эффективность развивающих методов можно проверить путем сопоставления результатов тестирования по проблемным факторам до и после применения этих методов.

Давай рассмотрим самые доступные ресурсы, реализующие развивающий подход.

<https://events.educom.ru/> **Субботы московского школьника**
Просветительно-образовательный проект для школьников, студентов и родителей с детьми. Мастер-классы, семинары и лекции от ведущих программистов, разработчиков, 3D-инженеров и других специалистов отрасли. Проект предлагает интерактивные лекции, мастер-классы, квесты и другие активности на разных площадках города. Школьников, студентов и родителей с детьми ждут в музеях, парках, выставках, воинских частях, ТВ-студии, арт-площадках и других объектах проекта.



<https://worldskills.ru/> **Чемпионат Ворлдскиллс** - содействие выбору профессии гражданами, в том числе посредством профессиональных проб с ориентацией на опережающую подготовку кадров



Профессиональное обучение без границ.

Профессиональное обучение без границ предполагает освоение основных программ профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих за счет средств бюджета города Москвы в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы
<https://school.mcrpo.ru/o-proekte/obshhie-svedeniya/>



В рамках развивающего подхода можно применять различные техники, поддерживающие тебя на пути профсамоопределения. Например, техника принятия решения «Квадрат Декарта». **«Квадрат Декарта»** — это техника принятия решений, позволяющая рассмотреть проблему с разных сторон, получить о ней полное представление и только потом принять сложное решение. Техника требует небольшого количества времени и позволяет сократить наименее значимые критерии выбора, отсеять их в угоду самым перспективным. Также **«Квадрат Декарта»** помогает оценить последствия каждого из возможных выборов и сравнить их.

Поэтому вооружись листом бумаги и ручкой и ответь на следующие вопросы:



Подели лист на 4 части и в каждой ячейке запиши в каждой свои ответы.

1. Что будет, если это произойдет? Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от получения желаемого. Под словом «это» следует иметь в виду реализацию принимаемого решения. Первый вопрос является наиболее очевидным и по этой причине очень важно находить как можно больше ответов, то есть не останавливаться на том, что первым приходит на ум. Ответы на этот вопрос будут служить тебе мотивацией к принятию решения.

2. Что будет, если это не произойдет? Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от неполучения желаемого. Другими словами, ответы на второй вопрос покажут тебе, что случится, если ты откажешься от реализации принимаемого решения, и все останется так же, как и было раньше. Отвечая, записывай все преимущества настоящего положения дел, которые ты не хотел бы потерять.

3. Чего не будет, если это произойдет? Данный вопрос подразумевает поиск минусов от получения желаемого. Проще говоря, ответы на третий вопрос будут представлять собой ту цену, которую ты должен будешь заплатить за реализацию принимаемого решения.

4. Чего не будет, если это не произойдет? Данный вопрос подразумевает поиск минусов от неполучения желаемого. Отвечая на четвертый вопрос, ты отсекаешь оставшиеся «не», мешающие реализации принимаемого решения. На этом этапе рекомендуется отвечать как можно быстрее, опираясь на интуицию. С этим вопросом будь внимателен, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответ может быть похож на ответ на первый вопрос. Не допускай этого.

Обычно, принимая решение, человек заикливается только на положительных моментах. «Квадрат Декарта» помогает рассмотреть ситуацию более объективно.

Проясни для себя последствия каждого возможного решения, и ты сможешь поступить правильно. Посмотри на ответы и разберись со своими приоритетами: от чего ты готов отказаться, чтобы получить желаемое, а от чего — нет. Можешь присвоить каждому пункту свой вес. Например, очень важный для тебя пункт будет весить 10 баллов, менее важный 9, вообще не важный 1 или 0. По сумме веса в каждом квадрате Декарта ты можешь понять, насколько тебе важно принимать то или иное решение.

Почему эта техника работает? Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью «Квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон. Это и помогает сделать осознанный и взвешенный выбор. На самом деле, применять «Квадрат Декарта» можно не только к сфере профессиональной деятельности, но и к любой другой области жизни. Но важно понять и осознать, что все свои ответы нужно именно записывать, а не отвечать мысленно. Во-первых, ты можешь просто запутаться в своих ответах, а во-

вторых, подсознание человека работает таким образом, что игнорирует частицу «не», по причине чего велика вероятность допущения ошибок. Поэтому обязательно используй листок и ручку, можно даже распечатать «Квадрат» в большом формате и отвечать на каждый из вопросов в соответствующем секторе. А сам процесс записи ответов будет как бы конвертировать мысленные доводы и фантазии в логическую буквенную форму, что и окажет тебе существенную помощь в принятии решения.

Пример:

Перед абстрактным человеком может стоять выбор, поступить в колледж после 9 класса или поступить в 10 класс. Если рассматривать этот выбор по технике принятия решения «Квадрат Декарта», то можно предположить такие ответы:

Поступление в колледж после 9 класса

1. Что будет, если это произойдет?	2. Что будет, если это не произойдет?
• Достаточно быстрое (по сравнению с путем после 11 класса) освоение профессии, ремесла • Появление новых друзей • Обучение с людьми, которым интересна та же специальность, что и мне • Много практики по будущей профессии • Сокращение количества часов и предметов по основному общеразвивающему блоку, появление узких, специальных дисциплин • Смена образовательного учреждения (вместо школы колледж) • Появление новых учителей, которые могут помочь мне в освоении моей будущей профессии • Появится больше возможности для самостоятельности, больше моей ответственности (потому что студенты отличаются от школьников и в этом тоже) • Изменение моего режима • Что-то еще...	• Я останусь в 10 классе со знакомым коллективом учащихся и преподавателей • Не порвутся старые отношения • Я глубже подготовлюсь по профильным предметам
3. Чего не будет, если это произойдет?	4. Чего не будет, если это не произойдет?
• Размерности и предсказуемости моей жизни • Определенности • Прошлых отношений с людьми, которые уже сложились в школе	• Более быстрое освоение профессии • Упущенные возможности • Кардинального изменения моей жизни

Еще одна техника, которая помогает повысить качество планирования и таймменеджмента – «Цветущий Лотос». Как тщательно обдумать проблему - и ничего не упустить? Как составить список - и ничего не забыть? Попробуйте применить методику "Цветущий лотос". Это таблица 9x9 клеток, которая помогает составить список или обдумать идею. Автор, японец Ясуо Мацумура, применял эту таблицу в бизнесе, но позже она стала популярным инструментом для развития креативности и гибкости мышления. Подробное объяснение есть по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=SrpgFKSDiK8>.



Так же на сайте психолога Марии Долиновой есть короткие видеоролики о прокрастинации, мотивации, целеполагании, планировании учебного года, месяца <https://www.youtube.com/c/timemanagement2020/videos>



И еще один эпизод полезной информации.

Выбор можно считать правильным, если соблюдаются следующие условия:

Во-первых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств – интеллектуальных, физических, личностных.

Во-вторых, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда.

В-третьих, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость, то есть она должна вам быть интересна.

Представим эти условия в виде трех окружностей «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО», и посмотрим, что означает несовпадение или частичное совпадение этих окружностей:



Что такое «ХОЧУ»? – это твои интересы, склонности, то, что ты любишь, чем хотелось бы заниматься на работе каждый день, профессии, которые нравятся.

«МОГУ» - это то, что ты хорошо умеешь делать, твои способности. Например, интеллектуальные: способности к математике, иностранным языкам; творческие: литературные, актёрско-сценические, художественные, музыкальные. Так же это твои черты характера, помогающие в профессиональной деятельности (например, эмоциональная устойчивость, способность сдерживать и контролировать свои эмоции особенно важны для менеджеров, спасателей, учителей и всех, кто работает в тесном контакте с

людьми). А еще это твои возможности здоровья (ты помнишь, что по некоторым профессиям есть ограничения и противопоказания по здоровью).

Что же такое «НАДО»? Это востребованность конкретной профессии на рынке труда и уровень ее оплаты государством или частными компаниями, клиентами.

Как же здесь реализуется развивающий подход? Чтобы «хочу», «могу» и «надо» пересекались и ты ощущал свою успешность и удовлетворенность от профессиональной деятельности, очень важно своевременно и правильно ставить цели и двигаться к ним.



Цели должны быть:

- позитивными (умножающими меру добра, а не меру зла);
- конкретными (хочу успешно закончить обучение в школе 88, хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, хочу поступить в колледж по гуманитарной специальности.);
- реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями – физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д. (если нет литературных способностей, то Нобелевская премия в области литературы – цель нереалистичная, если никогда не бегал, то лучше внезапно не выходить на марафонскую дистанцию);
- ограниченными во времени («цель – это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку»).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами – интересом, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними – деньги, связи, случай. При выборе профессии необходимо учесть следующие моменты:

- главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);
- пути и средства достижения целей (знания и умения, связи и деньги);
- внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
- внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
- запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Если твоя цель – выбор профессии в соответствии с твоими возможностями и потребностями, задай себе следующие вопросы:

- ✓ на какой уровень образования (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще) я могу рассчитывать, учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности, умения;
- ✓ каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;
- ✓ какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд – реальный минимум заработной платы;
- ✓ какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время – или свободный,

позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу, а так же – какие еще есть варианты, кроме предложенных двух;

✓ хочу я работать рядом с домом, или я не против добираться несколько десятков минут до работы.

В мире разработано множество различных техник постановки цели. Одна из них, называется «Постановка цели по SMART». Критерии SMART:

SMART-цель должна быть:

- S — Specific — конкретной;
- M — Measurable — измеримой;
- A — Achievable — достижимой;
- R — Relevant — значимой;
- T — Time bound — ограниченной во времени.

Specific: Конкретная цель

Specific: цель по SMART— конкретна и однозначна, её нельзя интерпретировать по-разному. Цель должна фокусировать и задавать направление работы. Если цель сформулирована не конкретно, вероятность, что при выполнении задач, все побегут в разные стороны, увеличивается в разы.

Вопросы для постановки конкретной SMART-цели:

- Какого результата вы хотите достичь с помощью выбранной цели?
- Почему именно эта цель поможет в достижении необходимого результата?

Measurable: Измеримая цель

Measurable: SMART-цель измеряется в количественных показателях, по которым мы определяем, насколько компания приблизилась к результату. Если цель не выражена в количественном показателе, определить, на каком этапе весь процесс по достижению результата, будет невозможно. У SMART-целей есть конкретные критерии оценки.

Неизмеримо	Измеримо
Похудеть	Похудеть на 3 кг

Вопросы для постановки измеримой SMART-цели:

- Как понять, что цель достигнута?
- Над каким показателем необходимо работать, чтобы достигнуть цели?

Achievable or Attainable: Достижимая цель

Achievable or Attainable означает, что SMART-цель реалистична и достижима. Цели должны открывать новые возможности, а не становиться заоблачными планками. При постановке цели необходимо опираться на прошлый опыт и твои ресурсы. Если цель **слишком** амбициозна, а ресурсов для ее достижения нет, она может тебя демотивировать и причинить вред.

Не достижимо	Достижимо
Похудеть на 15 кг за 1 месяц	Похудеть на 3 кг за 1 месяц

Что нужно помнить:

- Цель по SMART формулируется, исходя из твоих возможностей: опыта и знаний, умений, состояния, ситуации вокруг тебя.
- Недостижимые цели тебя демотивируют. Ощущение, что цель невыполнима, отстранит тебя от её достижения и сделает тебя невовлечённым.
- Цель должна быть амбициозной. Заниженные показатели не особо мотивируют тебя на результат и не выведут на новый уровень развития.
- Лучше выполнить амбициозную цель на 70%, чем перевыполнить заурядную.

Вопросы для постановки достижимой SMART-цели:

- Реально ли добиться этой цели в установленные сроки?
- Что может помешать достижению результата?
- Твоих ресурсов, навыков самоорганизации и знаний достаточно для выполнения цели?

Формулируя SMART-цель, необходимо соблюдать баланс между нереалистичными ожиданиями и при этом не занижать результат. Цель должна быть одновременно амбициозной и достижимой.

Relevant: Значимая цель

Цель по SMART должна быть **ОЧЕНЬ** значима для тебя.

Что нужно помнить:

- Значимая SMART-цель соответствует твоим планам на жизнь, актуальна на ближайшее время
 - и не противоречит другим целям.
- Достижение значимой цели может вывести тебя на новый уровень развития.

Вопросы для постановки значимой SMART-цели:

- Какие преимущества ты получишь после достижения цели?
- Выбранная цель соответствует твоим планам на жизнь?
- Что произойдет, если цель не будет достигнута?

Time bound: Ограниченная во времени цель

Цель по SMART ограничена во времени. Оптимальный срок достижения цели — три месяца, полгода или год. Более длительные сроки могут тебя расфокусировать. Если цель выбрана на три года, существует большая вероятность, что ты можешь о ней, а сама цель потеряет актуальность.

Не ограничено во времени	Ограничено во времени
Похудеть на 3 кг	Похудеть на 3 кг за 1 месяц

Что нужно помнить:

- Если срок достижения цели больше трех месяцев, определи промежуточные этапы. Они помогают контролировать движение к результату.
- Цели со сроками выполнения больше чем на год могут быть забыты. Максимально приемлемый срок — один год.

Вопросы для постановки ограниченной во времени SMART-цели:

- Сколько понадобится времени, чтобы достигнуть цели?
- На какие промежуточные этапы цель будет разбита?

Цель с конкретной датой окончания помогает определить ход твоей работы и спланировать задачи на установленный период.

Предлагаю поупражняться в постановке цели по **SMART**. Цель может быть связана с одним из моментов профессионального самоопределения.

Итак, напомним, SMART-цель должна быть:

- S — Specific — конкретной;
- M — Measurable — измеримой;
- A — Achievable — достижимой;
- R — Relevant — значимой;
- T — Time bound — ограниченной во времени.

Ниже попробуй записать подобную цель:

Пришло время планировать! На следующей странице представлены планеры на 2 недели, распредели в планер следующие шаги из прочитанного тобой в третьем блоке и постарайся их выполнить в течение этого срока. Если какое-то задание не успеешь сделать, перенеси его на следующую неделю:

1. Зарегистрируйся на портале «Субботы московского школьника».

2. Зарегистрируйся на любое интересное для тебя мероприятие с этого портала и посмотри/посети его.
3. Если тебе нужно принять решение, и ты колеблешься между двумя вариантами, самое время практики техники «Квадрат Декарта».
4. Если подумать над идеей «Выбрать специальность для поступления» в технике «Цветущий Лотос», то можно учесть все шаги. Попробуй попрактиковать.
5. Попробуй поставить цель в технике **SMART**

НЕДЕЛЯ _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
СБ	ВС	ЦЕЛЬ		

НЕДЕЛЯ _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
СБ	ВС	ЦЕЛЬ		

«О четырех подходах к профориентации: активизирующий»

(по материалам Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии»)

Активизирующий подход. Его цель – формирование внутренней готовности к самостоятельному и осознанному построению своего профессионального и жизненного пути.

Основная особенность этого подхода, автор которого профессор Н.С. Пряжников, заключается в том, чтобы путем использования элементов игры, нестандартных вопросов и провокаций вызвать интерес к проблематике профессионального самоопределения, по-новому взглянуть на привычные явления, заставить задуматься о себе, о явных и скрытых особенностях профессий, о жизненных ценностях и их связи с предполагаемым путем профессионального развития. Именно эти размышления и открытия позволяют более осознанно делать выборы.

Примеры:

- активизирующие опросники («Будь готов!», «За и против» и др.);
- активизирующие карточные игры («Профессьянс», «Кто? Что? Где?», «Человек-Судьба-Черт» и др.);
- активизирующие настольные игры («Или-Или», «Бизнес-мусор» и др.);
- системы принятия решений («Схема альтернативного выбора» и др.).

К активизирующе-развивающим подходам также можно отнести прохождение практики, стажировки и т.п., в процессе которой человек может попробовать себя в нескольких областях и выбрать наиболее предпочтительную. Данный прием используется во многих западных компаниях в стажировке молодых специалистов.

О необходимости применения всех четырех подходов

Таким образом, все направления, о которых я писала в этом и предыдущих блоках, тесно взаимосвязаны и могут использоваться при профессиональном самоопределении, в противном случае существует опасность, что выбор будет сделан недостаточно осознанно или не будет сделан вовсе.

Рассмотрим некоторые крайние случаи «однобокой» профориентации.

Если человека, еще толком не научившегося выделять значимые критерии выбора, снабдить подробной информацией обо всех вузах его города, то есть большая вероятность, что такой объем сведений только еще больше запутает его и в итоге больше навредит, чем поможет. Иными словами, мы должны также научить этой информацией пользоваться и принимать на ее основе решения. Это невозможно без достаточного уровня самопонимания, без навыков анализа сложных ситуаций с множеством вариантов и факторов выбора.

Если же мы будем только помогать разбираться в себе, в своих особенностях, безотносительно мира профессий, то есть риск, что у ищущего останется очень смутное представление о том, кем же он может стать и куда ему идти с этим набором личностных свойств, интересов и способностей. Информация о профессиях, вузах и рынке труда, как мы видим, также необходима, как знание о себе, и очень важно уметь их соотносить.

Несколько идей для самостоятельного исследования в рамках активизирующего подхода:

Проект «ПроеКТОрия». Представители вузов, крупнейших российских компаний и лучшие педагоги страны делятся со школьниками опытом и помогают им выбрать профессию мечты.
<https://proektoria.online/>



На следующем развороте представлена «Матрица выбора профессии» или «Молекула профессии». Ее модификация использовалась в активизирующей карточной игре «Профессьянс» и в методике «Профгида», которую ты освоил на стр. 4. Что предстоит сделать? В каждом столбце обведи 2-3 предпочитаемых варианта и перенеси их на следующую страницу в ячейки. У тебя получится примерная структура профессии. Под такой выбор может попадать одновременно несколько профессий. Некоторые из них, вполне возможно, уже рекомендованы тебе по результатам диагностик, часть предстоит отыскать по таким критериям. В любом случае, активизирующие методики не дают ответов, они позволяют натолкнуть тебя на мысль, еще сильнее и глубже прислушаться к своим желаниям и потребностям, и, конечно, побудить тебя искать ответы.

Итак, пришло время планировать! Ниже представлен планер на неделю, распредели в планер следующие шаги из прочитанного тобой в четвертом блоке и постарайся их выполнить в течение этого срока. Если какое-то задание не успеешь сделать, перенеси его на следующую неделю:

1. Исследовать ресурс «ПроеКТОрия».
2. Заполнить «Матрицу выбора профессии» (на следующей странице).



**Пояснение к терминам и сокращениям, используемым
в матрице выбора профессии:**

Нормированный график - Нормированным можно считать такой рабочий день, для которого установлена определенная продолжительность работы в часах. Поэтому можно сказать, что нормированным рабочий день является для всех работников, за исключением тех, которым установлен ненормированный рабочий день, а также тем работникам, по которым ведется суммированный учет рабочего времени (ст.ст. 101, 104 ТК РФ)

Ненормированный график – (Ненормированный рабочий день) - особый режим работы, в соответствии с которым отдельные работники могут по распоряжению работодателя при необходимости эпизодически привлекаться к выполнению своих трудовых функций за пределами установленной для них продолжительности рабочего времени.

Готовность к переезду на пмж. ПМЖ – постоянное место жительства. Некоторые компании целенаправленно ищут соискателей, готовых к переезду. Это происходит в следующих ситуациях:

- необходимы узкоспециализированные, ценные кадры;
- нужны топ-менеджеры с определенным уровнем экспертизы;
- соискатель блестяще проявил себя на первичном этапе отбора и обошел локальных претендентов.

От того, насколько работодатель нуждается в иногороднем сотруднике, будет зависеть, придется ли вам оплачивать переезд самостоятельно или расходы можно частично либо полностью возложить на приглашающую сторону.

Примеры бонусов	
Оплата квартиры (временно или на весь период работы в компании)	Выплата «подъемных» для адаптации на новом месте жительства
Компенсация расходов на переезд	Поиск работы для супруга (супруги)

Работа по найму - это работа, при которой лицо заключает явный (письменный или устный) или подразумеваемый трудовой договор, гарантирующий ему базовое вознаграждение (деньгами или натурой), которое прямо не зависит от дохода единицы, где лицо работает. Основные фонды, некоторые или все инструменты, помещение, которые использует лицо в процессе труда, могут принадлежать другим лицам. Деятельность работника может осуществляться под непосредственным контролем владельца или лиц, определенных владельцем и работающих у него по найму. Заработная плата варьируется от договоренностей и может оплачиваться почасово, ежедневно, еженедельно, два раза в месяц и раз в месяц.

Фриланс - Это работа в частной практике. Фрилансер — это человек, который:

- Сам организует свой труд, ищет клиентов, получает прибыль и платит налоги.
- Выполняет разовые проекты или периодически решает задачи одного заказчика.
- Работает по гражданско-правовому договору или на основе других договоренностей.
- Человек может использовать фриланс как источник дополнительного заработка. В этом случае фрилансер параллельно имеет работу, которую выполняет у работодателя по трудовому договору. Значит, фрилансом будет только та часть занятости, которую человек организует самостоятельно.

Стартап-проект - (от англ. start up «запускать») – это временная организация, направленная на поиск новой бизнес-модели. В отличие от классического проекта, развивается очень быстро и не ограничивается открытием точек в одном регионе или даже стране. Если стартап «выстреливает», то быстро приносит хороший финансовый результат. При этом созданная модель ложится в основу создания крупной корпорации

Окладная часть заработной платы - Окладная система — это разновидность повременной системы **оплаты труда**. Она подразумевает, что в случае полностью отработанного месяца работник получает фиксированную сумму денег, то есть оклад. На таких условиях трудятся, как правило, офисные работники: руководители, администраторы, бухгалтеры и проч. Если месяц отработан не полностью, то работнику выплачивают часть оклада, пропорциональную фактически отработанному времени.

KPI (расшифровка Key Performance Indicator) — это ключевой индикатор выполнения, результативности сотрудника. Проще говоря, это показатель достижения результата в той или иной деятельности, который возможно оцифровать и измерить. Вычислить его можно по формуле: **(Факт – База) / (Норма – База) x 100% = коэффициент эффективности**. Если результат больше 100%, то сотрудник отлично справляется с обязанностями. Если ниже, то сотрудник не оправдывает ожиданий руководства.

Белая зарплата - это полностью официальный доход работников, который указан в трудовом договоре и который работник в действительности получает. Белая зарплата также отражается во всех финансовых документах, с неё работодатель удерживает подоходный налог и делает отчисления в пенсионный фонд. Если по итогу работы сотруднику положена премия, то она так же проводится по всем необходимым финансовым документам.

Матрица выбора профессии

Место работы	График работы	инструменты	объект	Характер работы	геолокация	масштабность	статус	Реализация талантов	Финансы на начальном этапе	Финансы через 5 лет построения карьеры
Офис	Стандарт 5/2	Компьютер (ПК с программным обеспечением, приложения)	Люди	Творческая деятельность	Одна геолок. Одно место работы	Работа по найму в маленькой/средней компании (до 50 чел.)	Статусность, престижность профессии	Функции связаны только с моими талантами	Окладная часть з/п ниже или равна средней	Окладная часть з/п ниже или равна средней
Удаленная работа (дома)	Посменный	Неодушевлен. предметы (детали, холсты, измерит.приборы, товар)	Природа	Структурные логические задачи	Разъездной график работы	Работа по найму в гос. структуре	Статусность, престижность внутри компании	Соотнош. моих талантов к остал.деят. 80/20	Окладная часть зарплаты выше средней	Окладная часть зарплаты выше средней
Без привязки к месту работы	Гибкий график	Физические упражнения	Техника	Планирование	Работа на дому	Работа по найму в крупной компании (от 500 до 5000 чел.)	Статусность, престижность вне рамок компании	Соотнош. моих талантов к остал.деят. 50/50	Часть оклада + KPI	Часть оклада + KPI
Открытая местность/ природа	Гибкий день	Взаимодействия с людьми	Творческий образ	Самоорганизация	Отсутствие командировок	Собственный бизнес	Профессия, позволяющая устанавлив. выгодные внеш.контакты	Соотнош. моих талантов к остал.деят. 20/80	Премии	Премии
Технический объект	Нормированный график	Документы	Знаковая система (цифры, знаки, символы)	Оперативные задачи/ незапланированные задачи	Командировки 2-5 раз в месяц	Фриланс	Перспектив., престиж профессии через 5-10 лет	Таланты практически не реализов. в работе	3/п выше средней + % от результата	3/п выше средней + % от результата
Разъезды в течение дня	Ненормирован. график	Идеи (придумывать новое мышление+ воображение)	Спорт	Многозадачность	Готовность к переезду на пмж	Работа в иностранной компании	Развиваться в профессии и иметь статус высококласс. эксперта	Совсем не реализов. в работе	% от результата, даже если з/п ниже средней	% от результата, даже если з/п ниже средней
Работа в учреждении (магазин, мастерская, ресторан, салон и т.п.)	Ночные смены	Чертежи	Различные предметы	Управление		Работа в стартап-проекте	Развиваться в профессии и иметь статус управленца		100% белая з/п	100% белая з/п

В каждом столбце обведи 2-3 предпочитаемых варианта и перенеси их на следующую страницу в ячейки

Матрица выбора профессии

Место работы	График работы	инструменты	объект	Характер работы	геолокация	масштабность	статус	Реализация талантов	Финансы на начальном этапе	Финансы через 5 лет построения карьеры

У тебя получилась примерная структура профессии. Под такой выбор может попадать одновременно несколько профессий. Например:

Место работы	График работы	инструменты	объект	Характер работы	геолокация	масштабность	статус	Реализация талантов	Финансы на начальном этапе	Финансы через 5 лет построения карьеры
Разъезды в течение дня	Гибкий день	Неодушевлен. предметы (детали, холсты, измерит.приборы, товар)	Люди	Оперативные задачи/ незапланированные задачи	Разъездной график работы	Работа по найму в маленькой/средней компании (до 50 чел.)	Развиваться в профессии и иметь статус высококласс. эксперта	Соотнош. моих талантов к остал.деят. 20/80	% от результата, даже если з/п ниже средней	3/п выше средней + % от результата

Под такой набор подходят несколько профессий – мерчендайзер, маркетолог, менеджер по региональным продажам, торговый представитель, ревизор, аудитор, ризлтор.

Эта тетрадь подошла к концу, но твои шаги в профессиональном самоопределении продолжают.

Помни, что ты можешь поддержать себя на пути, сориентироваться и наполнить свою жизнь, придерживаясь некоторых правил:

1. Расширяй свой кругозор о мире профессий.
2. Пробы, мастер-классы, интенсивы, ярмарки профессий, форумы, профлагерь, тренинги – это здорово, они развивают и наполняют тебя новыми мыслями о своем настоящем и будущем, участвуй в них.
3. Вокруг тебя есть эксперты и люди, которые многое знают о мире профессий, это и школьные учителя, психологи, профконсультанты, родители – спрашивай, уточняй, проси поддержки.
4. Ты увидел, как много информации о направлениях, как много диагностик, помогающих разобраться в себе, какое разнообразие ресурсов об образовательных учреждениях, опираясь на это, выбор сделать проще.
5. Техники работают тогда, когда их освоил и используешь)

Помни, что маленькими шагами
ты делаешь своё большое будущее.

