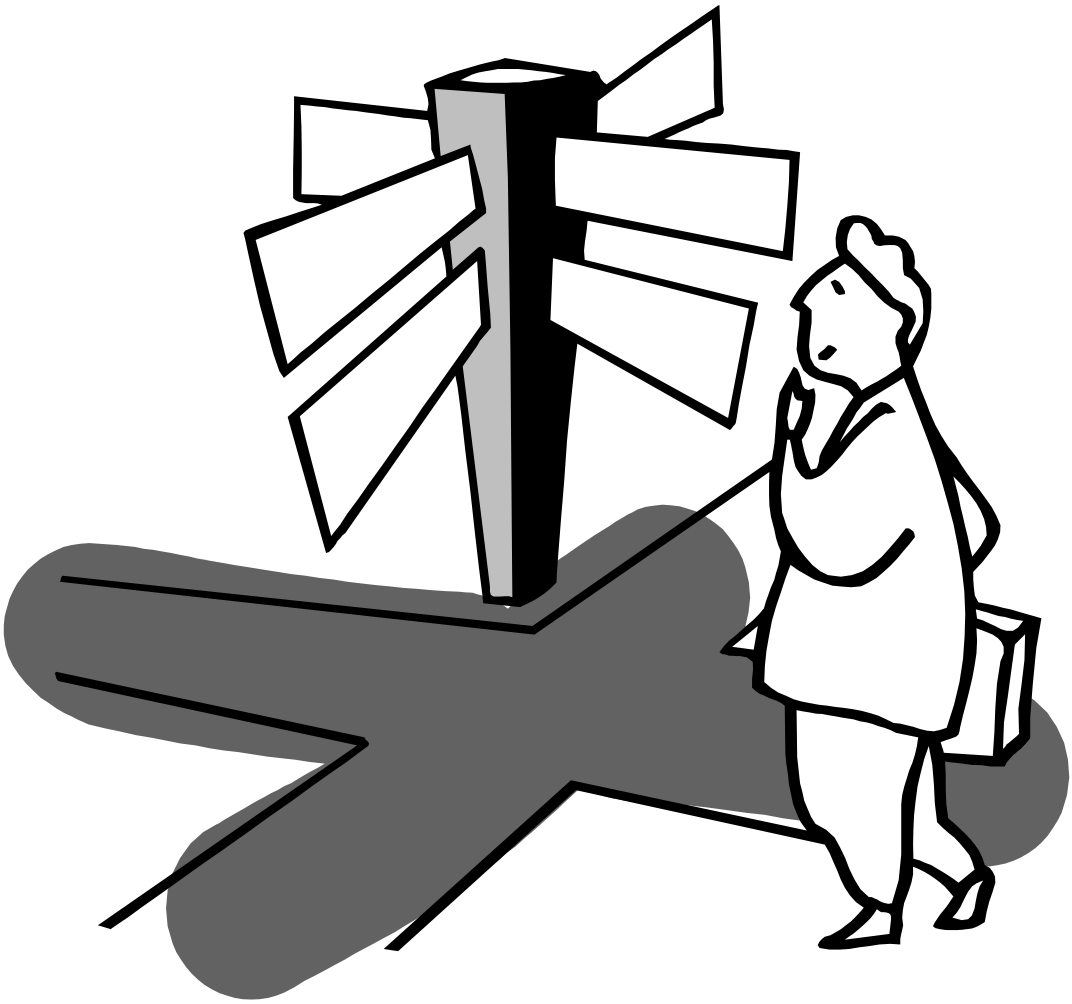
Управление Государственной Федеральной службы занятости населения Нижегородской области

Межрегиональная Общественная Организация Инвалидов «Социальная реабилитация»

Практическое руководство по профессиональному самоопределению



Дороги, которые мы выбираем

г. Нижний Новгород
2005 год

Настоящее пособие разработано и издано в рамках проекта «Профессиональная ориентация и поддержка молодых инвалидов в г. Нижний Новгород и Нижегородской области», осуществляемого при поддержке Посольства Канады.

Главная цель данного практического руководства - помочь молодым инвалидам самостоятельно без помощи профконсультанта узнать свои склонности и способности, подобрать себе наиболее подходящую профессию, составить проект профессионального жизненного пути и начать его осуществление.

Предлагаемый материал предназначен для выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений и других людей, желающих выбрать профессию в соответствии со своим призванием, так же может быть использован и для проведения профориентационных занятий в различных учреждениях по работе с инвалидами.

МООИ «Социальная реабилитация» выражает благодарность Управлению Государственной Федеральной службы занятости населения Нижегородской области, лично руководителю Солоничевой В.Я. за оказанную помощь в подготовке данного пособия.

Авторы-разработчики:

Акопян Фарида Хатямовна,
практический психолог,
специалист по оценке профессиональной компетентности,
консультант по выбору профессиональной сферы деятельности

Пронина Анна Владимировна,
психолог Межрегиональной Общественной Организации
Инвалидов «Социальная реабилитация»

Косенкова Ирина Вячеславовна,
юрисконсульт Межрегиональной Общественной Организации
Инвалидов «Социальная реабилитация»

Редакторы:

Солоничева Валентина Яковлевна,
руководитель Управления Государственной
Федеральной службы занятости населения
Нижегородской области

Маркова Татьяна Ивановна,
директор Межрегиональной Общественной
Организации Инвалидов «Социальная реабилитация»

Содержание:

1. Введение…….....……..…4 стр.

2. Дороги, которые мы выбираем…….. …5-6 стр.

3. Отправляясь в путешествие…….....7-8 стр.

4. Мой жизненный опыт…….. ..8-11 стр.

5. Страна интересов и склонностей…… 11-18 стр.

6. Калейдоскоп профессий…….. 18-21 стр.

7. Страна новых профессий…….21-23 стр.

8. Страна моих возможностей…….23-40 стр.

9. Город медицинских противопоказаний……. 41-44 стр.

10. Ярмарка вакансий и учебных мест……. 45-47 стр.

11. Шесть способов поиска работы…….. 48-50 стр.

12. Препятствия и ограничения в реализации профессионального проекта…….51-52 стр.

13. Мой профессиональный проект……..53-56 стр.

Введение

Правильный выбор профессии делает вашу жизнь намного богаче. Любимая работа помогает раскрыться наиболее ярким сторонам вашей личности. Она в ладу с вашими наклонностями, в ней проявляется ваш характер. Когда вы занимаетесь любимым делом, то чувствуете заряд энергии.

Но как узнать, тем ли делом вы занимаетесь? Существует несколько общих принципов, позволяющих ответить на этот вопрос. Если вы еще не выбрали себе профессию, советуем руководствоваться ими в поисках наиболее подходящего для себя занятия. Если вы уже где - то работаете, проверьте, соответствует ли этим принципам ваша работа.

Если вы правильно выбрали себе работу, то:

- вы идете на работу с удовольствием;
- выполняя работу, вы заряжаетесь внутренней энергией;
- вы ощущаете полезность своего труда, знаете, что он высоко ценится в обществе;
- вы испытываете гордость, когда рассказываете о своей работе другим;
- вы уважаете своих коллег и восхищаетесь ими;
- вы смотрите в будущее с оптимизмом.

Существует бесчисленное множество самых разнообразных профессий. Чтобы найти себе работу по душе, вам нужно, прежде всего, определить свои собственные желания и наклонности, а потом искать такое дело, которое более всего им соответствует. Некоторые виды деятельности могут обеспечить вам размеренную жизнь, спокойствие; другие связаны с риском, требуют большой самоотдачи. Одни профессии связаны с жесткой организацией труда, с дисциплиной, другие - нет. В одном случае вам придется много общаться с людьми, в другом потребуется уединение и умение сосредоточиться.

Это очень хорошо, что все виды деятельности так различаются между собой, ведь и сами люди не одинаковы. У них разные способности, разные цели в жизни. Некоторые успешно управляют целым предприятием, для других принять важное решение - настоящая мука. Для некоторых людей важнейшим стимулом в жизни являются деньги. Они стремятся иметь их все больше и больше! Однако, есть и такие, для которых главное - приносить пользу обществу; деньги для них - вещь второстепенная. Некоторые люди наслаждаются работой с цифрами, фактами, статистикой, а у других от одного взгляда на таблицу доходов и расходов начинается головная боль. И так далее и так далее…

- ***Попробуйте провести небольшой эксперимент***.

Поставьте свою подпись на листке бумаги. Поставили? Хорошо. А теперь сделайте то же самое, но другой рукой. (Если при этом вы недовольно заворчите, или рассмеетесь, то вы не одиноки - большинство отреагирует точно так же). Теперь опишите, что вы ощущали, когда расписываетесь привычной рукой. Большинство скажет, что писали “естественно”, “ легко”, “быстро”, “машинально”. А как вы себя чувствовали, когда расписывались другой рукой? Вот некоторые типичные ответы: “неловко”, “тяжело”, “ утомительно”, “приходится прилагать большие усилия”,

Описать свои ощущения от того, как вы используете свои природные способности в работе, лучше всего такими словами, как “удобно” или “неудобно”. Когда вы пользуетесь привычной рукой, вам удобно, вы чувствуете себя уверенно. Если вы вынуждены пользоваться другой рукой, вы, безусловно, можете развить в себе определенные навыки, но никогда не сможете действовать другой рукой с такой же естественной легкостью, как привычной, а конечный продукт вашей деятельности обязательно потеряет в качестве.

Каждый, кто приходит в сей мир,
Несет в себе призвание.
И чтобы раскрыть его,
Необходимо лишь желание.
Д.Р.Лоули

Дороги, которые мы выбираем

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задает «тон» всему дальнейшему профессиональному пути.

Как же выбрать профессию по душе? Каковы основные критерии выбора профессии? На основании опроса молодых людей можно констатировать, что впервые выбирающие профессию хотят, чтобы она:

- хорошо оплачивалась;
- была престижной;
- соответствовала интересам;
- предполагала хорошие условия труда;
- легко приобреталась;
- соответствовала пожеланиям родителей;
- давала возможность учиться и работать с друзьями;
- обеспечивала дальнейшее трудоустройство по специальности.

О чем говорит этот список? Молодые люди, выбирающие профессию, либо не видят основных критериев, определяющих в дальнейшем профессиональную деятельность, либо снижают их значимость.

Основной критерий, на который следует обратить внимание в первую очередь, стоит в списке на третьем месте. Интерес к содержанию работы – залог того, что деятельность будет успешной. Человек охотно будет трудиться, повышать свою квалификацию, завоевывать авторитет у окружающих и, в конечном счете, больше зарабатывать. Только на восьмом месте второй важнейший критерий выбора – возможность трудоустройства. Молодые люди редко задумываются над тем, будет ли пользоваться выбранная специальность спросом у работодателей.

Существует еще один не менее важный критерий выбора, о котором молодые люди редко задумываются. Люди, как правило, хорошо представляют, что они ХОТЯТ от будущей профессии, но не склонны учитывать, что они МОГУТ делать. Собственные профессиональные возможности редко осознаются человеком, но профпригодность – это один из трех важнейших моментов, которые необходимо учитывать в процессе профессионального выбора.

Что такое профессиональная пригодность? Любая профессия предъявляет к человеку определенные требования:

- к квалификации;
- к индивидуальным личностным качествам ;
- к способностям;
- к состоянию здоровья и т.д.

Из этих трех требований только уровень профессиональной квалификации можно значительно повысить в одном из учебных заведений или непосредственно на рабочем месте. Что касается здоровья и способностей, то возможности улучшить их за короткий срок весьма ограничены.

Итак, для правильного выбора профессии необходимо учесть три важных момента:

- интересы и склонности **(«ХОЧУ»);**
- профессиональные качества: здоровье, способности, навыки и умения, личностные качества **(«МОГУ»);**
- потребность в профессии, спрос у работодателей **(«НАДО»).**

Если совместить «ХОЧУ», «МОГУ» и «НАДО», то ваш профессиональный выбор будет успешным.

Как показывают исследования, выпускники школ нередко испытывают затруднения в самостоятельном и адекватном выборе жизненного пути. Представления о мире профессий у них мало дифференцированы, представления о собственных ресурсах расплывчаты, интересы к той или иной деятельности недостаточно сформированы.

Эти проблемы призвано решить данное практическое руководство по профессиональному самоопределению. Далее представлена информация о том, какие шаги необходимо сделать, чтобы старшеклассник мог лучше узнать о своем уже имеющемся опыте, своих интересах и склонностях, своих способностях, а также о том, каким образом полученная информация поможет построить личный профессиональный проект. Как известно, период, связанный с необходимостью делать жизненно важный выбор, сопряжен с переживаниями и стрессами. Именно поэтому в данное пособие включены описания различных способов саморегуляции.

Отправляясь в путешествие

Если вы не знаете, в какую гавань держите путь,
То ни один ветер не будет для вас попутным.

Сенека

Мой юный друг!
Я хочу пригласить тебя в **увлекательное** и очень **необычное** путешествие, которое поможет тебе сделать шаг навстречу себе, т.е. лучше познать самого себя и определиться в профессиональном плане. Это и будет конечной целью нашего путешествия.

Увлекательное – потому, что нет ничего интереснее, чем познание самого себя!
Необычное – потому, что маршрут наш будет пролегать через необычные города и страны с необычными названиями!
Каждый путник, собираясь в дорогу, - берет с собой все необходимое… И тебе потребуется взять с собой «необычные вещи»:

- Желание познать самого себя
- Стремление достичь цели
- Интерес к необычному маршруту
- Азарт
- Терпение
- Время и удобное для тебя место
- Вера в себя!

Чтобы не сбиться с пути - открой карту нашего маршрута. Стрелки будут указывать тебе путь – на посещение интересного города или необычной страны.

Итак, все «необычные вещи» собраны в дорогу…. И как говорится: «Присядем на дорожку!»

Чтобы пройти первый отрезок пути, нам понадобится: много положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выход из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

В этом нам поможет:

- **Упражнение *“Целительные воспоминания”*** *(зрительная техника).*

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза… глубокий вдох – задержите дыхание, сосчитав до 10…выдохните, еще раз глубокий вдох – задержка дыхания –выдох…и еще раз, глубокий вдох – задержка дыхания –выдох. Возобновите естественный темп дыхания… С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы .... . В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны.. Когда были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, постарайтесь увидеть это..,

вслушайтесь в звуки, которые сопровождают это событие…услышьте, ощутите и почувствуйте…постарайтесь определить эти чувства и ощущения и запомнить их… Не торопитесь….Дайте себе столько времени, сколько вам для этого необходимо…..Теперь медленно-медленно сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности….»

Рекомендации автора:

- ***Предварительно сделай магнитофонную запись этого текста или пусть близкие вам люди помогут зачитать текст.***
- ***Не затягивай время выполнения упражнения, но и искусственно не ускоряй его.***
- ***Данные рекомендации можно применять ко всем подобным упражнения для саморегуляции, которые встретятся на твоем маршруте.***

А теперь, когда ты готов сделать шаг навстречу самому себе - вперед!

Познай самого себя – и ты познаешь весь мир.

Надпись на храме в Дельфах

Мой жизненный опыт

Первая наша остановка называется «Мой жизненный опыт».

Человек, появляясь на свет, каждый день приобретает бесценный жизненный опыт:

- научился ходить, говорить, писать, рисовать, вырезать, как-то шить,
- правильно пользоваться различными предметами,
- общаться, оказывать влияние на других людей (родителей, друзей и т.д.), получать необходимую ему информацию и т.д. и т.п…..

Ты можешь продолжить этот список сам. Но мы не всегда осознаем всего того, что мы уже умеем делать в этой жизни.

В этом нам с тобой поможет тест-анкета, разработанная учеными – психологами, специалистами в области детской психологии А. Де Хааном и Г. Кафом и получившая распространение в США (адаптирована автором пособия). Эту анкету можно применять для анкетирования детей уже с 6-7 лет. Предлагаю её твоему вниманию.

Главное, помни, что ты обязательно имеешь одаренность в одной из восьми областей человеческой деятельности!

Тест - анкета

Мои умения и достижения	Оценка в баллах				Ито-го
	2	3	4	5	
В области техники: 1. Интересуюсь самыми разнообразными механизмами и машинами 2. Люблю конструировать модели, приборы, радиоаппаратуру 3. Сам докапываюсь до причин неисправностей механизмов или аппаратуры 4. Могу чинить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек, поделок, приборов, нахожу оригинальные решения 5. Люблю и умею рисовать чертежи и эскизы механизмов 6. Интересуюсь специальной технической литературой, даже взрослой					
В области музыки: 1. Люблю музыку и музыкальные записи, стремлюсь туда, где можно послушать музыку 2. Очень быстро и легко отзываюсь на ритм и мелодию, внимательно вслушиваюсь в них, легко их запоминаю 3. Сочиняю собственные мелодии 4. Научился или учусь играть на каком-либо музыкальном инструменте 5. Если пою или играю на музыкальном инструменте, вкладываю в исполнение много чувства, энергии, настроения					
В области науки: Обладаю способностью к пониманию абстрактных понятий, к обобщениям Умею четко выразить словами чужую и собственную мысль или наблюдение, нередко записываю их не с целью похвастаться, а для себя Люблю читать научно-популярные издания, взрослые статьи и книги Часто пытаюсь найти собственное объяснение причин и смысла разнообразных событий С удовольствием провожу время за созданием собственных проектов , конструкций, схем Не унываю и не охладеваю, если мое изобретение или проект не поддержаны					
В артистической области: Часто выражаю свои чувства с помощью мимики, жестов, движения • Стремлюсь вызвать эмоциональные реакции у других, когда что-то рассказываю • Меняю тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказываю • С большим желанием выступаю перед аудиторией, причем стремлюсь, чтобы моими зрителями были взрослые • С удивляющей легкостью передразниваю чьи-то привычки, позы, выражения. • Пластичен и открыт всему новому • Люблю красивую одежду, понимаю значение характерной одежды					
Интеллектуальные достижения: • Хорошо рассуждаю, ясно мыслю, понимаю недосказанное, улавливаю причины поступков других людей • Обладаю хорошей памятью • Быстро и легко схватываю новый школьный материал • Задаю много вопросов по существу					

• Люблю читать по собственной, опережающей школьную, программе • Обгоняю своих сверстников по учебе, хотя не обязательно являюсь отличником. Часто жалуюсь, что в школе мне скучно • Имею широкий кругозор • Обладаю чувством собственного достоинства, рассудителен не по годам, даже расчетлив • Очень восприимчив, наблюдателен, имею быструю реакцию на все новое и неожиданное					
В области спорта: • Я энергичен и все время хочу двигаться • Я смел до безрассудства и не боюсь синяков и шишек • Я почти всегда беру верх в потасовках или выигрываю в какой-нибудь спортивной игре • Я легко научился ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками • Лучше многих других моих сверстников физически развит и координирован в движениях, двигаюсь легко, пластично, грациозно • Предпочитаю книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, даже бесцельную беготню • Кажется, что я никогда всерьез не устаю • Неважно, интересуюсь ли я всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у меня есть свой герой-спортсмен, которому я подражаю					
В области литературы: • Рассказывая о чем-либо, умею придерживаться выбранного сюжета, не теряю основную мысль • Люблю фантазировать или импровизировать на тему действительного события, причем придаю событию что-то новое и необычное • Выбираю в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния и чувства героев сюжета • Изображаю героев своих фантазий живыми и интересными, очеловеченными • Люблю, уединившись, писать рассказы, стихи, не боюсь начать писать роман о собственной жизни…					
В области искусства: • Прибегаю к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроение • Не зацикливаюсь на изображении чего-то уже удавшегося, отражаю все многообразие предметов • Серьезно отношусь к произведениям искусства, вдумчиво, рассматривая их • В свободное время охотно леплю, рисую, комбинирую краски и материалы • Стремлюсь создать какое-либо произведение, имеющее прикладное значение – украшения для дома, одежды. • Высказываю собственное мнение даже о классических произведениях, могу даже критиковать их, приводя разумные доводы.					

Познакомившись с этими признаками опознания таланта, вооружись карандашом и бумагой, оцени в баллах (от 2 до 5) каждый характерный признак во всех восьми описаниях талантов. Если какая-то характеристика особенно подходит тебе – ставь себе 5 баллов, если она выражена хорошо – 4, но не ставь себе ниже 2 баллов!

***Например**:* Ты оценил у себя в разделе «Интеллектуальные достижения» 4 признака по 5 баллов каждый и получил 20 баллов путем простого сложения (количество признаков в разделе

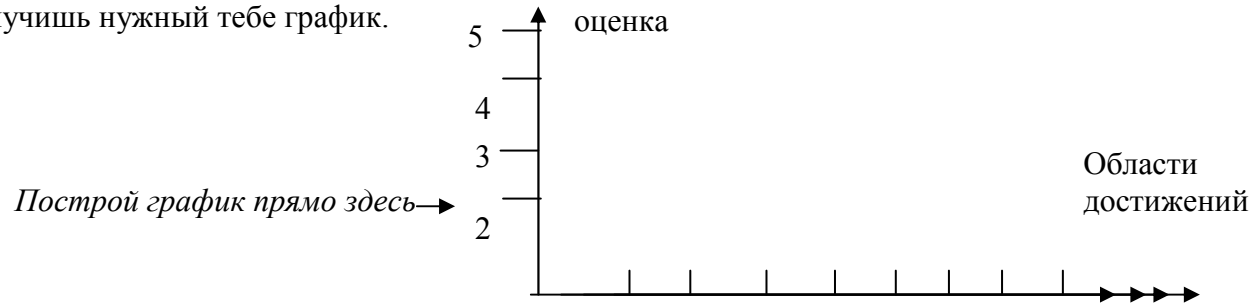
можно сосчитать по количеству значков в разделе). Сумму баллов делим на количество признаков (20:9=2.2), получается приблизительно 2,2 балла.

В разделе «Область музыки» ты оценил 3 признака по 5 баллов каждый и получил сумму 15 баллов. Эту сумму делим на количество признаков (в разделе «В области музыки» их 5), получаем 15: 5 =3 балла.

И так далее по всем разделам умений и достижений. Уже на этом этапе ты сможешь установить наиболее выраженную свою одаренность. Но работа еще не закончена. Теперь необходимо построить график уровня твоих интересов.

Теперь строим график.

Построй оси координат. На горизонтальной оси расположи 8 (по числу видов достижений) позиций. На вертикальной оси нанеси через равные расстояния цифры от 2 до 5. На пересечении проекций средней оценки в баллах и вида таланта поставь точку. Соединив полученные точки, ты получишь нужный тебе график.



Для чего он тебе нужен? Для того, чтобы оценить свои перспективы и принять правильное решение в выборе кружка, секции, факультатива и т.д.

Не огорчайся, если линия на графике не имеет пиков – предлагаемый метод довольно прост, а талант имеет свойство «вести скрытый образ жизни» и ярко не проявляться длительное время.

Теперь ты узнал о том, что ты уже умеешь и знаешь, о своих достижениях и талантах, а это и называется твой **жизненный опыт**. Очень важно уметь анализировать свои достижения в жизни.

Запомни результаты – это нам пригодится для подведения итогов в конце нашего маршрута.

А теперь двигаемся дальше…..

Страна интересов и склонностей

Вторая наша остановка называется «Страна интересов и склонностей»

Склонности - это желания человека, побуждения, потребности в определенных видах деятельности, стремления не только к результату, но и к самому процессу того, что человек делает. От склонностей зависит привлекательность различных видов деятельности, интерес к ним. Склонности мы условно обозначим выражением «Я хочу» - это твои желания, мечты, интересы и т. д.

Профессиональные интересы проявляются в эмоционально окрашенном отношении личности к предпочитаемому труду и стремлении больше узнать о нем.

Профессиональные интересы могут формироваться на основе учебных интересов, многообразных увлечений и склонностей, проявляющихся во внеурочное время. Активные и устойчивые интересы перерастают в склонность – побуждение, стремление к занятию

понравившейся деятельностью, созидательное, преобразующее отношение к объекту. Одно дело – интересоваться новинками радиотехники, наблюдать за работой мастера, а другое – попытаться самому разобраться в устройстве, например, магнитофона, починить его или собрать какое-либо устройство.

Таким образом, для того, чтобы интересы закрепились и получили свое развитие, необходимо приобщаться к определенным видам деятельности. Например, у тебя появился интерес к моделированию. Успешные занятия в соответствующем кружке будут способствовать закреплению этого интереса и положительного отношения к выполняемой работе.

Характерными признаками наличия интереса являются положительная активность и эмоциональные реакции.

Познавательная активность выражается в постоянном стремлении воспринимать, познавать интересующий предмет, думать о нем. Эмоциональные реакции проявляются в увлеченности практической деятельностью, которая сопровождается такими чувствами, как радость, глубокая удовлетворенность при успехе или огорчении при неудаче.

По предметной направленности интересы могут быть техническими, гуманитарными, художественными и др. Существует и более подробная дифференциация интересов к различным видам научной и практической деятельности, искусства, спорта. Общественная значимость и устойчивость интересов проявляются в твоем осознании важности подготовки к труду, стремлении приносить пользу, желании расширять кругозор, получать знания о смежных областях науки и техники, глубоко и основательно изучать интересующий предмет.

Надо помнить, что интересы и склонности в какой-либо области знаний или практической деятельности не всегда переходят в профессиональные. Они становятся профессиональными только в том случае, если с ними связаны жизненные планы человека. Развитие интересов и склонностей – это довольно долгий процесс, который предполагает:

1) повышение информированности об интересующем предмете деятельности (чтение специальной литературы, подготовка рефератов, докладов, сочинений о выборе профессии, участие в днях открытых дверей и др.);
2) практическую деятельность с учетом возрастных особенностей (факультативные занятия по предметам, кружковая работа, занятия в специальных детских школах и т.д.);
3) самопознание и развитие индивидуальных качеств (анализ устойчивости и степени выраженности интересов и склонностей, их соответствие профессиональным намерениям, индивидуальным особенностям).

Итак, для выявления твоих индивидуальных особенностей, интересов можно пользоваться опросником «Карта интересов 104».

«Карта интересов»

ИНСТРУКЦИЯ:

«Тебе предлагается ответить на 104 вопроса, которые касаются твоих интересов или желания заниматься какой-либо деятельностью. Тебе нужно поставить рядом с вопросом ту цифру, которая определяет твой интерес.

Если совсем неинтересно, то - 0,
если не особенно интересно, то - 1,
если довольно интересно, то – 2,
если очень интересно, то – 3.

Итак, начинаем!….»

Интересно ли тебе?

1.(1) Столярничать?_____

2.(2) Изучать устройство различных машин, приборов, аппаратов?_____
3.(3) Проектировать, создавать чертежи будущего дома?_____
4.(4) Знакомиться с жизнью растений или животных (читать книги, изучать и т. п.)?_____
5.(5) Водить автомашину, автобус?_____
6.(6) Вместе с другими тушить пожар?_____
7.(7) Работать программистом?_____
8.(8) Работать с цифрами?_____
9.(9) Общаться с незнакомыми людьми?_____
10.(10) Украшать и гарнировать кушанья?_____
11.(11) Посещать музеи, художественные выставки, концерты?_____
12.(12) Работать учителем в начальных классах?_____
13.(13) Ухаживать за больными людьми?_____
14.(1) Участвовать в работе кружка «Умелые руки»?_____
15.(2) Разбираться в механизмах, копаться в машинах?_____
16.(3) Смотреть по телевизору программы, связанные с созданием новой техники?_____
17.(4) Наблюдать за ростом и развитием растений, животных, вести записи, дневник наблюдений?_____
18.(5) Управлять катером?_____
19.(6) Быть блюстителем порядка: милиция, ОМОН?_____
20.(7) Решать логические задачи, головоломки?_____
21.(8) Писать и редактировать тексты?_____
22.(9) Работать продавцом, или официантом, или барменом?_____
23.(10) Готовить еду для большого количества человек?_____
24.(11) Фотографировать?_____
25.(12) Выступать перед другими с лекциями, беседами?_____
26.(13) Помогать отстающим сверстникам в учебе?_____
27.(1) Мастерить различные предметы, вещи из металла, или дерева, или кожи, или ткани и т.д.?_____
28.(2) Покупать детали и собирать из них приборы, механизмы?_____
29.(3) Выполнять чертежи деталей, предметов?_____
30.(4) Ухаживать за животными, заботиться о них?_____
31.(5) Быть часто в разъездах?_____
32.(6) Работать охранником?_____
33.(7) Читать книги со сложными запутанными сюжетами (детективы, фантастику, анализ исторических событий)?_____
34.(8) Работать телефонистом?_____
35.(9) Оказывать незнакомым людям большие и малые услуги (бытовые, справочные и т.п.)?_____
36.(10) Выпекать и продавать хлеб?_____
37.(11) Рисовать, чертить?_____
38.(12) Быть руководителем какого-либо кружка?_____
39.(13) Ухаживать за детьми?_____
40.(1) Работать на токарном, или слесарном, или фрезерном, или швейном, или вязальном, или ткацком оборудовании?_____
41.(2) Искать причину поломки, ремонтировать телевизор или другую радиотехнику?_____
42.(3) Вычерчивать различные карты: географические и другие?_____
43.(4) Работать в саду или на огороде?_____
44.(5) Возить пассажиров или грузы?_____
45.(6) Быть готовым прийти на помощь людям, попавшим в беду?_____
46.(7) Решать математические задачи?_____
47.(8) Регистрировать какие-то документы с помощью компьютера?_____
48.(9) Каждый день разговаривать по телефону с большим количеством людей?_____
49.(10) Изготавливать колбасу и другие мясные изделия?_____

50.(11) Читать в журналах статьи о мебели, дизайне помещений?_____
51.(12) Инструктировать сотрудников о новых методах работы?_____
52.(13) Читать учебники, книги об анатомии и физиологии человека?_____
53.(1) Заниматься ремонтом своего дома, перестраивать, красить, белить, клеить обои?_____
54.(2) Налаживать работу аппаратуры, машин, механизмов?_____
55.(3) Изобретать технические средства, облегчающие быт людей?_____
56.(4) Изучать анатомическую структуру растений и животных?_____
57.(5) Принимать участие в ремонте автомобиля?_____
58.(6) Следить за соблюдением законов, правил?_____
59.(7) Читать научно - популярную литературу?_____
60.(8) Вести протокол заседания?_____
61.(9) Работать экскурсоводом на выставке?_____
62.(10) Заниматься на курсах поваров?_____
63.(11) Играть на каком-нибудь музыкальном инструменте?_____
64.(12) Давать объяснения товарищам, как выполнять учебные или другие задания?_____
65.(13) Помогать людям справляться с какой-либо проблемой?_____
66.(1) Следить за работой различных станков, машин, приборов, налаживать их, управлять ими?_____
67.(2) Собирать согласно инструкции, схеме какие-либо предметы, аппаратуру?_____
68.(3) Проводить эксперименты с использованием механических приборов?_____
69.(4) Бороться за чистоту окружающей среды?_____
70.(5) Смотреть автогонки, гонки на яхтах?_____
71.(6) Заниматься такими видами спорта как подводное плавание, спортивное ныряние, планеризм?_____
72.(7) Выполнять анализы в лаборатории?_____
73.(8) Принимать заказы на поставки и выписывать счета?_____
74.(9) Проявлять такт, выдержку, самообладание в общении с людьми?_____
75.(10) Готовить закуски на кухне ресторана?_____
76.(11) Придумывать и делать поделки и украшения из кожи, меха, глины т.д.?_____
77.(12) Писать газетные статьи?_____
78.(13) Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах и достижениях в медицине?_____
79.(1) Работать инструментами: сверло, пила, молоток, напильник?_____
80.(2) Ухаживать за велосипедом: ремонтировать, смазывать его?_____
81.(3) Делать тщательные измерения, используя точные приборы?_____
82.(4) Заниматься в кружке « Юный натуралист»?_____
83.(5) Читать книги, смотреть фильмы о водителях, пилотах, моряках?_____
84.(6) Расследовать дорожные преступления, дорожно-транспортные происшествия?_____
85.(7) Делать выводы из результатов исследований?_____
86.(8) Сортировать вещи по форме, цвету, размеру?_____
87.(9) Организовывать встречи, походы, праздники?_____
88.(10) Читать статьи о диетическом питании?_____
89.(11) Принимать участие в смотре художественной самодеятельности?_____
90.(12) Организовывать выставки картин, фотографий?_____
91.(13) Помогать таким же как и ты устраивать их быт?_____
92.(1) Изготавливать и ремонтировать мебель?_____
93.(2) Проводить электропроводку?_____
94.(3) Конструировать роботы и робототехнические системы?_____
95.(4) Давать советы по уходу за цветами и животными?_____
96.(5) Работать диспетчером автотранспорта?_____
97.(6) Работать в форменной одежде: военный, милиционер, стюардесса?_____
98.(7) Заниматься планированием?_____
99.(8) Системно подбирать библиотеку и содержать в порядке?_____

100.(9) Помогать покупателю в магазине выбирать покупки?_____
101.(10) Составлять недельное меню на 8-10 человек?_____
102.(11) Иллюстрировать статьи, рассказы для журналов, книг?_____
103.(12) Придумывать заголовки к текстам?_____
104.(13) Помочь человеку справиться с какой-то проблемой (поддержать, посоветовать и т.п.)?_____

Как подсчитать результаты: В скобках указаны номера групп интересов.
Подсчитай, в какой из групп ты набрал наибольшие суммы по определенным группам – эти данные характеризуют выраженность твоих интересов.

Номер группы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
Сумма баллов													

Результат:

- больше 15 баллов – выраженный интерес.
- больше 20 - баллов – ярко выраженный интерес.
- Отсутствие высоких показателей может говорить о том, что твои интересы еще не сформировались .

НОМЕРА И НАЗВАНИЯ ГРУПП ИНТЕРЕСОВ:

1. ***Производство.***
2. ***Монтаж, ремонт, установка.***
3. ***Конструирование, измерения, черчение.***
4. ***Животноводство, растениеводство.***
5. ***Вождение автомобиля.***
6. ***Охрана, защита, оказание помощи.***
7. ***Умение анализировать, вести расчеты.***
8. ***Работа с текстами, цифрами, архивами.***
9. ***Продажа, покупка, обслуживание.***
10. ***Приготовление пищи.***
11. ***Искусство.***
12. ***Информирование, преподавание, инструктирование.***
13. ***Уход за людьми, лечение, поддержка.***

А теперь давай посмотрим, что же наиболее интересным является для тебя – выпиши для себя 1,2 и 3 место тех групп, которые набирают наибольшее количество баллов

1_____
2_____
3_____

Этот результат и надо рассматривать в качестве одного из многих направлений профессионального самоопределения на нашем маршруте.

Запомни результаты – это нам пригодится для подведения итогов в конце нашего маршрута

Следующий опросник поможет тебе подтвердить твое правильно выбранное направление или подскажет, какой же все же путь тебе выбрать.

ОПРОСНИК ПРОЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ / 9-10 класс/

ИНСТРУКЦИЯ:

«Предлагаемый опросник предназначен для выявления и подтверждения твоих интересов и склонностей. Если ты будешь внимательно, вдумчиво отвечать на вопросы, то он поможет тебе определить ту профессиональную область, которая наиболее интересна тебе, и в которой ты сможешь добиться успеха.

Для выполнения задания каждому действию, названному в опроснике, необходимо дать две оценки:

- оценку того, насколько хорошо ты умеешь делать это действие (оценка **«а»)**
- и оценку того, насколько это действие тебе нравится (оценка **«б»)**

Оценки нужно давать в баллах согласно следующей шкале:

ШКАЛА ОЦЕНОК В БАЛЛАХ:

оценка "а"	*оценка "б"*
получается очень хорошо +	/2б/ + очень нравится
получается хорошо	/0б/ + все равно
получается плохо +	/-1б/ + не нравится
получается очень плохо +	/-2б/ + очень не нравится

Оценки в баллах надо заносить в таблицу ответов рядом с соответствующим номером действия в той же клеточке, причем, одну оценку "А" слева от номера, а оценку "Б" - справа. Если тебе никогда не приходилось делать какого-то из указанных действий, то в клетке с соответствующим номером надо поставить прочерк. Приступая к работе, внимательно читай каждый пункт, представляй себе каждое действие.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА!

МНЕ ИНТЕРЕСНО:

1. Выращивать дома, в кружке, в оранжерее - цветы, деревья, др. растения.
2. Выполнять лабораторные занятия по физике, разбираться в физических процессах.
3. Владеть собой, своим поведением и настроением /не отвечать грубостью на грубость, не показывать своего плохого настроения/.
4. Делать вырезки из текстов, выписки из книг и статей, подбирая их по определенной тематике.
5. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения на свободную тему.
6. Наблюдать за поведением птиц в городе, в лесу, на даче.
7. Решать различные головоломки, разбираться в их устройстве.
8. Спокойно и терпеливо объяснять что-либо другим людям, даже если приходится повторять сказанное несколько раз.
9. Составлять конспекты, планы различных работ.
10. Самостоятельно изготовлять различные изделия-игрушки, модели конструкций и одежды и др.
11. Определять по внешнему виду различные виды животных, растений, насекомых, знать из название.
12. Проводить химические опыты.

13. Ухаживать за больными людьми, причем, не только за членами своей семьи.
14. Находить ошибки в письменных работах по русскому языку и литературе.
15. Создавать различные произведения изобразительного искусства /рисовать красками и карандашами, лепить и др./
16. Ухаживать за растениями дома или на даче: копать, полоть, пересаживать.
17. Ремонтировать различные механизмы: механические, электрические, электронные.
18. Внимательно, не перебивая выслушать людей.
19. Выполнять задания по иностранному языку: переводить тексты, запоминать новые слова.
20. Разыгрывать роли, подражать кому-либо, изображать какого-нибудь человека.
21. Выращивать дома или в зоокружке какое-нибудь животное, следить за его состоянием, ухаживать за ним.
22. Выполнять работы, требующие хорошей координации движений /работать на станке, на швейной машине, печатать на машинке, собирать из мелких деталей и др./
23. Заниматься с детьми младшего возраста: играть с ними, рассказывать интересные истории, учить чему-нибудь.
24. Запоминать различные формулы, законы, условные обозначения.
25. Разбираться в том, какие мысли и чувства хотел выразить автор в различных произведениях искусства: картинах, фильмах, романах, пьесах.
26. Наблюдать за животными, насекомыми, изучать из повадки.
27. Искать и находить наиболее рациональный способ решения технической или любой практической задачи.
28. Организовывать своих сверстников на выполнение различных мероприятий.
29. Аккуратно выполнять "бумажную" работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять и т.п.
30. Играть на музыкальных инструментах, исполнять песни или музыкальные номера.
31. Читать книги о животных, растениях, насекомых, находить в них интересные факты и события.
32. Конструировать и собирать различные модели различных механизмов и машин.
33. Убеждать других людей в своей правоте, улаживать ссоры, споры между сверстниками.
34. Строить графики, составлять таблицы, рисовать карты.
35. Придумывать новые оригинальные варианты моделей одежды, прически, упражнений, интерьера и т.д.

Бланк ответов.

а	б	а	б	а	б	а	б	а	б
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	

	№	а	б	№	а	б	№	а	б	№	а	б	№	а	б
ито-го	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		
	Ч-П			**Ч-Т**			**Ч-Ч**			**Ч-З**			**Ч-Х.О**		

Результат:

После окончания работы подсчитай сумму плюсов в каждом из столбиков "а" и "б" и полученную сумму запиши внизу, в графе "**ИТОГО**".

Выпиши 2 самых высоких показателя типов профессий.

1_____

2_____

Теперь сравни эти результаты с предыдущими, и запиши все возможные варианты твоих предпочтений в области профессиональной деятельности:

_____

_____

_____

Расшифровка столбцов:

1 - Ч-П - человек-природа

2 - Ч-Т - человек-техника

3 - Ч-Ч - человек-человек

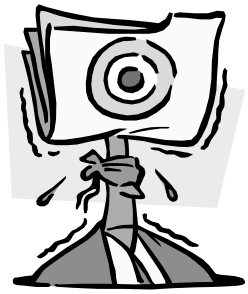
4 - Ч-З - человек- знаковая система

5 - Ч-Х. О. – человек – художественный образ.

Что это значит мы узнаем на нашей следующей остановке маршрута профессионального самоопределения «Калейдоскоп профессий»!

Двигаемся дальше по нашему маршруту……..

Ты должен это знать!



Калейдоскоп профессий

Третья наша остановка – «Калейдоскоп профессий»

Основные виды ошибок при выборе профессии.

Выбор профессии – очень ответственное событие в жизни молодого человека. Часто даже зрелый человек не уверен в правильности сделанного когда-то выбора, не говоря уже о старшеклассниках. Им просто необходима помощь! И в первую очередь – от родителей. Ведь кто, как не родители лучше всего знают своего ребенка, его склонности и интересы. Тем более, у родителей имеется богатый жизненный опыт, больше возможностей получения разнообразной информации, и её проверки, они лучше анализируют реальность. Кроме того, информация от близких людей воспринимается более позитивно, чем побуждения чужих людей.

Ты помнишь, **что** ты уже приобрел, до этого места нашего путешествия: узнал о своих знаниях, умениях и навыках, о своих интересах и склонностях. Чтобы не сбиться с маршрута, ты должен посетить остановку «**Ошибки при выборе профессии**», чтобы получить информацию о том, что является причиной профессиональной неудовлетворенности, если ты будешь выбирать профессию без учета своих склонностей.

Основными ошибками при выборе профессии являются:

- Выбор профессии «за компанию». Если новая обстановка, новый коллектив пугает тебя или ты не знаешь, куда пойти учиться –то скорее всего ты пойдешь в то учебное заведение, которое выбрали твои друзья, при этом твои склонности отодвигаются на дальний план.

- Неадекватная самооценка и низкий уровень критичности. Например, ты хочешь получить профессию, которая тебе интересна, но при этом ты игнорируешь тот факт, что у тебя нет каких-либо профессионально-важных качеств (Что это такое – поговорим на следующей нашей остановке «Страна моих возможностей»)
- Предубеждение по поводу престижности профессии. Престижная – не значит удовлетворяющая именно тебя.
- Отсутствие информации о профессии и неадекватное представление о ней.
- Перенос отношения к человеку, представителю профессии, на саму профессию.
- Отождествление школьного предмета с работой по смежной специальности.

Теперь ты понимаешь, сколько всего необходимо знать, чтобы выбранная тобой специальность приносила тебе радость и удовольствие!
Но мы с тобой прошли только половину нашего маршрута. Дальше ты узнаешь ещё много нового.

Устал? Пора отдохнуть!
Но мы будем не просто отдыхать, а с пользой для твоего здоровья.
Сделай запись, прочитав вслух с выражением, с чувствами… следующий текст. Прими удобную позу (лучше лежа), постарайся максимально расслабиться и слушай записанный тобой (или кем-нибудь другим) текст

Цель упражнения: Актуализация внутреннего ресурса, исследование своего внутреннего мира на проективном материале, создание положительного эмоционального настроя.

«*Закройте глаза, посидите немного в тишине, послушайте эту тишину. Даже сейчас, когда вокруг тихо, сюда проникают какие-то звуки……*

И по мере того как вы слушаете эти звуки, ваше дыхание как-то изменяется. И пока оно становится иным, вы понимаете, что вы сейчас здесь в полной безопасности и можете расслабиться и пофантазировать.

Сейчас вы представляете себе все, о чем я говорю. Вы легко представите себе, что перед вами лежит ковер. Рассмотрите его, какого он цвета, какие на нем узоры. Насколько он пушистый, есть ли по краям бахрома.

Чтобы лучше его исследовать, представьте себе, что вы ложитесь на него. Почувствуйте, какой он — мягкий или не очень?

Вы устраиваетесь поудобнее, полностью спокойные и расслабленные... И ковер плавно начинает подниматься вверх.

Это не простой ковер, а самый настоящий ковер-самолет. И он может отнести вас в то место, где вы будете себя чувствовать спокойно и приятно. В то место, где вы отдыхаете, в то место, где вам интересно. Вы поднимаетесь все выше, видите над собой небо, облака...

И пока вы так спокойно лежите, вы рассматриваете, какой формы эти облака, какого они цвета, как они двигаются. Плавно двигаясь вместе с этими облаками, вы ощущаете покачивание ковра и можете увидеть, как проплывают внизу прекрасные пейзажи.

И вы выбираете из всего многообразия то место, в котором вы хотели бы оказаться. Вы выбираете то место, необыкновенно прекрасное для вас, где можно просто быть радостным и спокойным, где вам интересно, где вы наслаждаетесь и отдыхаете.

Это может быть лесная поляна или вершина горы, берег моря или лужайка у реки, а может быть, ковер принесет вас куда-то еще... Найдите это место и прикажите ковру так:

«Вниз!»

И вот вы плавно опускаетесь вниз, туда, в это волшебное место, оглядываетесь вокруг, обращаете внимание на все детали: какой здесь ландшафт, какие вокруг краски...

Это яркие краски или нежные? Есть ли здесь растения, камни, животные, люди? Вы все запоминаете, все впитываете.

Какие у вас сейчас чувства?

Побудьте в этом прекрасном месте столько, сколько вам хочется...

А теперь сожмите крепко кулаки и на вдохе откройте глаза.»

Так чем же интересна наша остановка «Калейдоскоп профессий»? Что нового ты можешь здесь узнать?

Планируя свою карьеру, неизбежно приходится собирать сведения о разных профессиях, оценивать их, сравнивать между собой. Дело в том, что каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку. Одни профессии требуют от человека силы и ловкости, другие – преимущественно ума и аккуратности, третьи – общительности и сдержанности.

Далее ты увидишь таблицу классификации профессий по предмету труда (тип профессии указывает на то, с чем человеку приходиться иметь дело в процессе своей профессиональной деятельности, т. е. на предмет труда) и в соответствии с типом профессии ты узнаешь, что является предметом труда, какие специальности предполагает тот или иной тип профессии, какие требования предъявляет профессия к качествам человека, т. е. профессионально важные качества.

Классификация профессий по предмету труда и ориентировочная таблица для определения необходимых психологических качеств для работы с данным предметом труда

Наименование типа профессии	**Человек-Природа**	**Человек-Техника**	**Человек-Человек**	**Человек-Знаковая система**	**Человек - художественный образ**
Главный, ведущий предмет труда в данном типе профессий	Живые организмы, биологические, микробиологические процессы	Технические системы и средства, материалы, энергия	Люди, группы, коллективы	Цифры, условные знаки, шифры, символы, таблицы, естественные или искусственные языки(формулы и т.п.)	Художественные образы, их части, элементы, свойства
Профессии	Полевод, животновод, агроном, зоотехник, ветеринарный врач, лесоустроитель	Слесарь, токарь, монтажник конструкций, радиомеханик, инженер-конструктор	Продавец, воспитатель, медсестра общего профиля, преподаватель	Бухгалтер, секрктарь – машинистка, делопроизводитель, программист – вычислитель, экономист	Маляр, копировщик рисунков, художник-оформитель, музыкант-исполнитель, композитор, писатель**,** дизайнер, фотограф
Виды учебной, внеурочной и внешкольной деятельности, в которых частично представлены элементы соответствующего предмета труда	Лабораторные работы по биологии, работа на пришкольном участке, в живом уголке, выполнение работ в саду, огороде, уход за животными	Практические работы по физике, химии, электротехнике, работа в технических кружках, техническое моделирование, ремонт бытовой техники	Разбор характеристик литературных героев, исторических личностей, поведения окружающих, выполнение работ на уроках обслуживающего труда, выполнение общественно – организаторской работы, шефской воспитательной работы, участие в коллективных мероприятиях	Выполнение письменных работ по разным предметам, чтение, ведение записей, дневников, упорядоченное накопление и хранение разного рода сведений (выре зок из газет, картотек), перевод с одного языка на другой, выполнение вычислений, подсчетов, чертежей, схем	Разбор художественных произведений литературы, искусства, выполнение заданий на уроках рисования, пения, участие в оформлении класса. Школы, домашней обстановки, личных вещей, участие в художественной самодеятельности, в соответствующих кружках, студиях

Профессионально важные качества	Наблюдательность, способность ориентироваться в условиях непредсказуемости и отсроченности результатов, умение менять цель от условий, выносливость, терпимость к недостатку комфорта	Развитое техническое и наглядно-образное мышление, умение переключать и концентрировать внимание, техническая осведомленность, ловкость	Умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояние людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку, спокойствие, доброжелательность, речевые способности	Способности к отвлеченному мышлению, оперирование числами, длительному и устойчивому сосредоточению внимания, усидчивости	Развитый художественный вкус, высокая эстетическая чувствительность, богатое и яркое воображение

Разумеется, деление профессий на типы является достаточно условным. Ведь любая профессия характеризуется несколькими предметами своей деятельности. Но одни из них являются более существенными, а другие – менее.

Все новое - это хорошо забытое старое…
Народная мудрость

Страна новых профессий

В разные времена количество профессий значительно менялось. Менялось не только количество профессий, но и их состав, соотношение.. В наше время появляются новые профессии и исчезают старые, стираются границы между многими из них, а некоторые, наоборот, постоянно делятся, дробятся, размножаются. Поскольку именно сейчас наша жизнь претерпевает значительные изменения, происходит стремительное развитие общественных отношений, в условиях современного рынка труда появляется большое количество новых, непривычных и незнакомых для нас профессий, хотя в более развитых странах они уже давно стали обычными.
Давай познакомимся с некоторыми из них. Возможно, что-нибудь из этого списка новых профессий тебя заинтересует?

НОВЫЕ ПРОФЕССИИ

Краткая характеристика деятельности

МЕНЕДЖЕР (Управляющий) – организует и координирует деятельность персонала с целью повышения производительности и качества труда, роста прибыли и конкурентоспособности товаров и услуг. Рабочий день не нормирован, нередки стрессовые ситуации, требующие принятия оперативных решений. Содержание труда менеджера в значительной мере определяется сферой его деятельности и величиной производственной структуры: ***менеджер по персоналу, по недвижимости, офиса, в спорте, в медицине.***

- **Профессии в сфере торговли**

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ – квалифицированный продавец-консультант, работающий с оптовыми партиями товара. Находит клиентов и закрепляет с ними отношения, организует продажу, отслеживает ход продаж на рынке по регионам, направлениям, потребителям, оценивает эффективность торгового инструментария (наглядного, рекламного материала), часто непосредственно занимается реализацией товаров.

МАРКЕТОЛОГ – специалист по маркетингу, изучает, прогнозирует и формирует спрос на товары и услуги, исследует типы спроса (устойчивый, ажиотажный) и причины его колебаний. Добывает информацию, проводя опросы потребителей и специалистов, анкетирование, собеседования для последующего анализа рыночной ситуации. Определяет пути улучшения потребительских свойств товаров и услуг, перспективы освоения новой продукции и рынков сбыта.

МЕРЧЕНДАЙЗЕР – специалист по продвижению продукции в розничную торговлю. Он ничего не продает, а курирует группу торговых точек. Обеспечивает наличие товара, выясняет причины залеживания, следит за расположением товара на полках и витринах магазина, оформляет торговый зал, проводит рекламные акции, презентации в магазинах, корректирует розничные цены.

СУПЕРВАЙЗЕР - руководитель низшего или среднего звена, специалист по контролю и надзору за деятельностью различных объектов, как производственных, так и торговых.

ДИСТРИБЬЮТЕР - организует товародвижение от производителя товара. Он работает непосредственно с людьми, рекламирует товар, занимается микромаркетингом, несет материальную ответственность за взятый на реализацию товар, ведет финансовую отчетность. Сбыт товара он организует или непосредственно, или через собственную агентурную сеть, осуществляя сетевой маркетинг.

ПРОМОУТЕР – специалист по продвижению товара, который ничего не продает, а продвигает товар с помощью рекламных мероприятий.. В его обязанности входит организация презентаций, выставок и бесплатной раздачи товаров (мыла, соков, сигарет, шампуня и пр.).

БРЕНД-МЕНЕДЖЕР – особая разновидность промоутера. BRAND – клеймо, сорт, марка. Б-М продвигает конкретную торговую марку. Он должен закрепить популярность бренда, создать его культ, обеспечить ему лидерство на рынке. Следит за изменениями пристрастий покупателей, знает ассортимент конкурентов, анализирует спрос на их товар, предугадывает и формирует вкусы покупателей.

- **Специалисты рекламного бизнеса**

РЕКЛАМНЫЙ АГЕНТ - самая низшая ступенька в рекламной карьере, звонит по телефонам и раскручивает клиента на рекламу. Надо быть в курсе, какую рекламу может предложить агентство, представлять себе ее размещение, знать расценки, уметь общаться с заказчиками.

МЕДИА-ПЛАНЕР осуществляет стратегическое планирование рекламной компании и рекламной деятельности фирмы в целом. Он досконально знает все СМИ с точки зрения их рекламных возможностей и определяет то конкретное СМИ, которое можно с максимальной эффективностью использовать как рекламоноситель.

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР – руководитель коллектива пейджмейкеров и копирайтеров. В его обязанности входит координация их работы, разработка концепции рекламных проектов, контроль за рекламным процессом с творческой стороны исходя из требований заказчика.

- **Другие профессии**

ЛОГИСТИК – специалист, отвечающий за транспортировку грузов и их хранение на складе. Выбирает наиболее выгодный способ доставки товара, налаживает связи с таможенниками и транспортниками, разрабатывает схемы товародвижения, отвечает за скоординированность действий всех подразделений.

РИЭЛТОР – специалист по недвижимости. Работает преимущественно в составе агентств недвижимости. Задача – свести продавца и покупателя. Должен учесть интересы всех участников сделки, а это может быть целая цепочка сделок. Он готовит документы, общается с разными инстанциями.

БИРЖЕВОЙ МАКЛЕР - оказывает посреднические услуги при заключении коммерческих, кредитных, валютных, страховых сделок на биржах, ускоряя тем самым оборот капитала и активизируя производственную, инвестиционную деятельность. Изучает качественные характеристики продукции и услуг, являющихся предметом сделки, а также финансовое положение и деловую репутацию ее участников. Анализирует рыночную конъюнктуру, прогнозирует изменения цен и спроса. Консультирует клиентов.

БРОКЕР - посредник при заключении сделок, специализирующийся по определенным видам товаров или услуг: страхование, торговля пушниной, лесом и т.д. Действует по поручению и за счет клиентов, получая от них вознаграждение. Способствует своевременной и выгодной продаже или покупке товара. Консультирует клиентов при принятии ответственных решений. Несет ответственность за ошибки, относящиеся к сфере его обязанностей и причиняющие убытки клиентам.

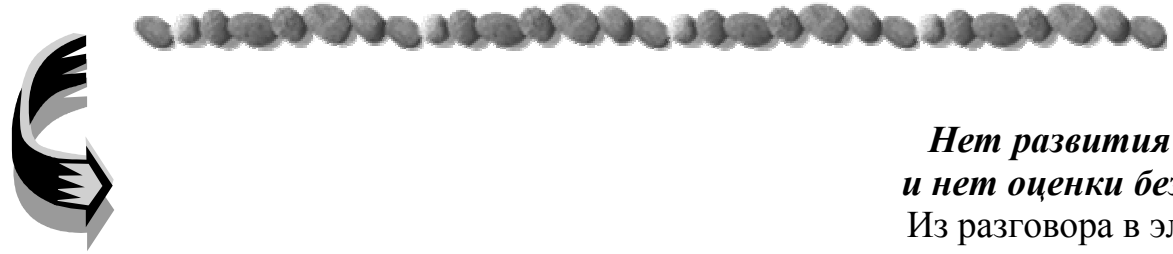
КРУПЬЕ – сотрудник казино, участвует в игорном бизнесе. К профессионально важным качествам крупье относятся: хорошо развитая память, способность к устному счету, полноценная работоспособность пальцев рук, длинные и сильные пальцы, отсутствие заболеваний опорно-двигательной системы, хорошее зрение, эмоциональная устойчивость.

ИМИДЖМЕЙКЕР - специалист по созданию и продвижению имиджа компаний, занимается внутрикорпоративным имиджем, психологическим консультированием.

ДИЗАЙНЕР - объединяет функции инженера, художника (ахитектора), психофизиолога (гигиениста), экономиста (маркетолога), эргономиста. Совершенствует уже созданные объекты.

ТУР-ОПЕРАТОР - менеджер по работе с клиентами в сфере туризма: отвечает на телефонные звонки в офисе, принимает заказы на туры, занимается его подготовкой и оформлением документов (договор, авиабилеты, бронирование мест в отеле и т.д.) Он же расхлебывает внештатные ситуации (задержка визы).

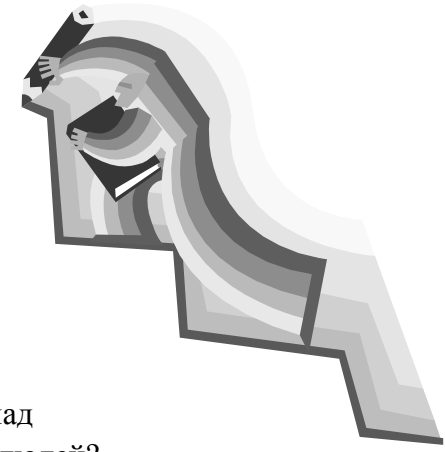
PR-МЕНЕДЖЕР – специалист по связям с общественностью. Занимается организацией деловых контактов со СМИ, проведением интервью, подготовкой печатных, аудио- и видеоматериалов, построением корпоративных отношений, созданием благоприятного климата в коллективе.



Нет развития без оценки,
и нет оценки без развития!
Из разговора в электричке…

Страна моих возможностей

МОГУ



На предыдущей остановке мы
узнали не только о типах профессий,
но и о том, какие требования предъявляет профессия
к человеку. Какими качествами он должен обладать.
Так « Какой же я?»

Сделай шаг навстречу самому себе!

В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится задумываться над вопросами: «Кто я? Чем отличаюсь от других людей? Чем похож на них?» Ответы на эти вопросы можно искать всю жизнь. Наука, которая призвана помочь найти эти ответы, называется психология. Каждый из вас не только неповторим, но и непознаваем до конца, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе.

Настало время узнать не только о том, что я «ХОЧУ», но и о том, что я «МОГУ».

С чего лучше начать самопознание:

Для того чтобы узнать о своих профессиональных склонностях, а также о том, какое представление ты имеешь о своих профессиональных способностях, можно воспользоваться анкетой "Ориентация". Эта анкета позволит тебе быстро и просто определить твою направленность на тот или иной тип и класс профессий. Она сделана специально для тех случаев, когда человек испытывает затруднения при выборе профессии. Анкета состоит из двух частей: "Я хочу" и "Я могу".

В первой части ("Я хочу") вы можете оценить по 4-балльной шкале степень своего желания заниматься каждым из 35 приведенных в перечне видов деятельности. Эта часть анкеты предназначена для определения сферы ваших профессиональных склонностей, интересов, предпочтений, стремлений и наиболее привлекательных видов профессиональной деятельности.

Анкета "ОРИЕНТАЦИЯ"

ИНСТРУКЦИЯ. Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности

(0 — вовсе нет, 1 — пожалуй так, 2 — верно, 3 — совершенно верно)

Я ХОЧУ

(мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

1

Обслуживать людей 0 1 2 3
Заниматься лечением 0 1 2 3
Обучать, воспитывать 0 1 2 3
Защищать права и безопасность 0 1 2 3
Управлять людьми 0 1 2 3

2

Управлять машинами 0 1 2 3
Ремонтировать оборудование 0 1 2 3
Собирать и налаживать технику 0 1 2 3
Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи 0 1 2 3
Заниматься строительством 0 1 2 3

3

Обрабатывать тексты и таблицы 0 1 2 3
Производить расчеты и вычисления 0 1 2 3
Перерабатывать информацию 0 1 2 3
Работать с чертежами, картами и схемами 0 1 2 3
Принимать и передавать сигналы и сообщения 0 1 2 3

4

Заниматься художественным оформлением 0 1 2 3
Рисовать, фотографировать 0 1 2 3
Создавать произведения искусства 0 1 2 3
Выступать на сцене 0 1 2 3
Шить, вышивать, вязать 0 1 2 3

5

Ухаживать за животными 0 1 2 3
Заготавливать продукты 0 1 2 3
Работать на открытом воздухе 0 1 2 3
Выращивать овощи и фрукты 0 1 2 3
Иметь дело с природой 0 1 2 3

А

Работать руками 0 1 2 3
Выполнять решения 0 1 2 3
Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать 0 1 2 3
Получать конкретный практический результат 0 1 2 3
Воплощать идеи в жизнь 0 1 2 3

Б

Работать головой 0 1 2 3
Принимать решения 0 1 2 3
Создавать новые образцы 0 1 2 3
Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать 0 1 2 3
Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать 0 1 2 3

Во второй части ("Я могу") ты можешь оценить с помощью такой же шкалы степень своих способностей к каждому из 35 заданных видов деятельности. Эта часть предназначена для определения твоих представлений о своих профессиональных способностях. Она определяет не столько объективную степень выраженности твоих профессиональных способностей, сколько то, что ты о них думаешь, как ты их оцениваешь. Для того, чтобы получить точную и объективную информацию о твоих профессиональных способностях, тебе необходимо воспользоваться более сложными психологическими тестами с помощью только психолога-профконсультанта.

ИНСТРУКЦИЯ. *Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности*
(0 — вовсе нет, 1 — пожалуй, так, 2 — верно, 3 — совершенно верно)

Я МОГУ
(способен, умею, обладаю, навыками):

1

Знакомиться с новыми людьми 0 1 2 3
Быть чутким и доброжелательным 0 1 2 3
Выслушивать людей 0 1 2 3
Разбираться в людях 0 12 3
Хорошо говорить и выступать публично 0 12 3

2

Искать и устранять неисправности 0 1 2 3
Использовать приборы, машины, механизмы 0 12 3
Разбираться в технических устройствах 0 12 3
Ловко обращаться с инструментами 0 1 2 3
Хорошо ориентироваться в пространстве 0 1 2 3

3

Быть сосредоточенным и усидчивым 0 1 2 3
Хорошо считать в уме 0 1 2 3
Кодировать информацию 0 1 2 3
Оперировать знаками и символами 0 12 3
Искать и исправлять ошибки 0 1 2 3

4

Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи 0 1 2 3
Разбираться в литературе и искусстве 0 1 2 3
Петь, играть на музыкальных инструментах 0 1 2 3
Сочинять стихи, писать рассказы 0 12 3
Рисовать 0 12 3

5

Разбираться в животных или растениях 0 1 2 3
Разводить растения или животных 0 1 2 3
Бороться с болезнями, вредителями 0 1 2 3
Ориентироваться в природных явлениях 0 1 2 3
Работать на земле 0 1 2 3

А

Быстро выполнять указания 0 12 3
Точно следовать инструкциям 0 12 3
Работать по заданному алгоритму 0 1 2 3
Выполнять однообразную работу 0 12 3
Соблюдать правила и нормативы 0 12 3

Б

Создавать новые инструкции и давать указания 0 1 2 3
Принимать нестандартные решения 0 1 2 3
Легко придумывать новые способы деятельности 0 1 2 3
Брать на себя ответственность 0 1 2 3
Самостоятельно организовывать свою работу 0 1 23

Подсчитаем результаты: Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в 7 групп по 5 суждений в каждой. В каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных тобой, и записать эту сумму в столбике с соответствующей цифрой (1,2,3,4,5) и буквой (А, Б) таблицы. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе ты набрал максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

	1 *Человек-Человек	**2 *Человек-Техника**	**3 *Человек-Знаковая система**	**4 *Человек-Худ.образ**	**5 *Человек-Природа**	***А Исполни-тельские**	***Б Творчес-кие**
ХОЧУ							
МОГУ							

Сначала определи, к какому из пяти типов профессий (1*,2*,3*,4*,5*) ты в наибольшей степени склонен и способен, а затем определи твою преимущественную склонность и способность к одному из двух классов профессий (**А*** или **Б*)**

***А** – профессии, связанные с выполнением решений, работой по заданному образцу, соблюдением норм и правил, следованиям инструкциям(медсестра, продавец, машинист, плотник, озеленитель и т.п.).В большинстве случаев профессии этого класса не требуют высшего образования.

***Б** – Профессии, связанные с анализом, исследованием, испытанием, контролем, планированием, организацией и управлением, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием не стандартных решений, требуют независимого и оригинального мышления (врач, менеджер, психолог, учитель,

инженер, юрист, экономист, архитектор и т. п.) и, как правило, высшего образования.

Наиболее удачным является случай, когда твои склонности лежат в той же группе профессий, что и твои способности – в этом случае тебе нравится делать именно то, что ты умеешь делать. Поэтому можно ожидать, что выбрав ту или иную профессию, ты не только можешь добиться в ней достаточно высоких успехов, но это будет доставлять тебе удовольствие. (Помнишь про эксперимент с росписью?)

Если твои профессиональные склонности не совпадают с твоей оценкой профессиональных способностей, не мешает выяснить каковы же твои способности на самом деле.

Стоит поподробнее узнать о своих способностях также и в том случае, если у тебя нет четко выраженных склонностей и интересов. Поэтому, если оценки твоих профессиональных склонностей по анкете «Ориентация» не очень сильно отличаются друг от друга, если разница между твоим предпочтением разных типов и классов профессий больше 2-3 баллов, то при выборе профессии лучше ориентироваться на наиболее выраженные твои способности.

Как ты уже успел заметить, для определения интересов, склонностей и способностей необходимо пройти не один тест, для того, чтобы выбор будущей профессии был наиболее точным, чтобы совершить как можно меньше ошибок.

Продолжай дальше познавать самого себя.

Следующий тест поможет тебе определить к какому типу личности ты относишься, узнать свой характер, и какие профессии наиболее популярны среди такого типа личности.

Желаю успеха!

Методика Голланда по определению типа личности и профессиональных предпочтений

В качестве основы для определения предпочтительного направления профессионализации можно использовать теорию профессионального выбора Дж. Голланда и основанную ней методику.

Сущность этой теории можно свести к следующим основным положениям:

- Большинство людей могут быть отнесены к одному из шести типов: реалистический, артистический, социальный, предприимчивый, конвенциональный, исследовательский. Типы являются идеализацией, гипотетической конструкцией для описания определенных групп людей, обладающих сходными личностными качествами. Каждый человек может быть отнесен к определенному типу или охарактеризован через комбинацию нескольких типологических особенностей.

- Люди ищут такое окружение, которое позволило бы им проявлять и использовать свои личностные особенности, способности, навыки, выражать свои установки и убеждения, брать на себя соответствующие запросам роли. Соответственно, реалистический тип ищет реалистическое окружение, социальный тип - социальное и т.д. Аналогично определенный тип окружения привлекает к себе наиболее соответствующих ему людей. Одной из важнейших составных частей окружения является профессия человека. Профессии также могут быть классифицированы по наличию в них элементов шести типов.

Тест прост в проведении и обработке данных.

Инструкция: «Ниже попарно представлены различные профессии. В одной строке с каждым названием профессии стоит одна из шести букв: А И К П Р С, которые соответствуют профессиональным типам личности.

В каждой паре постарайтесь найти ту профессию, которой Вы отдаете предпочтение и поставьте знак «+» рядом с соответствующей буквой. Из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую.

Всего 42 выбора.»

1. Инженер-технолог	Р	Конструктор	И
2. Инженер-электронщик	Р	Педиатр	С
3. Повар	Р	Наборщик	К
4. Фотограф	Р	Заведующий магазином	П
5. Закройщик	Р	Модельер	А
6. Историк	И	Репетитор	С
7. Ученый-химик	И	Бухгалтер	К
8. Редактор научного журнала	И	Адвокат	П
9. Лингвист	И	Переводчик художественной литературы	А
10. Продавец	С	Статистик	К
11. Экскурсовод	С	Менеджер	П
12. Спортивный врач	С	Писатель-сатирик	А
13. Нотариус	К	Агент по снабжению	П
14. Оператор ЭВМ	К	Дизайнер	А
15. Политический деятель	П	Писатель	А
16. Садовник	Р	Метеоролог	И
17. Водитель	Р	Официант-бармен	С
18. Парикмахер	Р	Архивист	К
19. Монтажник радиоэлектронной аппаратуры	Р	Мастер производственного обучения	П
20. Телеграфист	Р	Ювелир	А
21. Биолог	И	Психолог	С
22. Телерепортер	П	Режиссер	А
23. Эколог	И	Аудитор	К
24. Зоолог	И	Главный зоотехник	П
25. Математик	И	Архитектор	А
26. Социальный работник	С	Кассир	К
27. Учитель	С	Администратор	П
28. Воспитатель	С	Художник	А
29. Экономист	К	Коммерческий директор	П
30. Корректор	К	Литературный критик	А
31. Страховой агент	П	Музыкант	А
32. Радиооператор	Р	Физик	И
33. Наладчик	Р	Чертежник	К
34. Агроном	Р	Директор совхоза	П
35. Маляр	Р	Декоратор	А
36. Археолог	И	Программист	К
37. Искусствовед	И	Консультант	С
38. Социолог	И	Актер	А
39. Логопед	С	Фармацевт	К
40. Врач	С	Дипломат	П
41. Финансист	К	Брокер	К
42. Фельдшер	С	Визажист	А

После окончания теста подсчитай количество знаков «+» для каждой буквы и запиши сумму в таблицу с соответствующей буквой.

Максимальное количество баллов у того или иного буквенного обозначения говорит о предпочтении профессионального типа личности, соответствующего этой букве.

Р	И	А	С	П	К

Выпиши три типа личности, набравшие наибольшее количество «+» в порядке убывания: _____
_____
_____

Характеристики типов личности.

- **РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ** (практический) **ТИП**

Несоциальный, эмоционально стабильный, ориентированный на настоящее тип. Занимается конкретными объектами и их практическим использованием (вещами, инструментами, машинами, животными). Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, ловкости, конкретности, физической активности. Данному типу в наибольшей степени присущи математические нежели вербальные способности..

Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т. п.

- **ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ ТИП**

Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие ему проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, реализовать любовь к приключениям. Предпочитает руководящие роли, в которых он может удовлетворить свои потребности в доминантности и признании. Ему не нравятся занятия, связанные с ручным трудом, а также требующие большого внимания и усидчивости, интеллектуальных усилий. Предпочитает неясные вербальные задачи, связанные с руководством, статусом и властью. Предпочтительна следующая деятельность: артист, телеоператор, заведующий, директор, товаровед, дипломат, журналист.

- **КОНВЕНЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП**

Отдает предпочтение структурированной вербальной или знаковой деятельности. Выбирает цели, задачи и ценности, проистекающие из обычаев и обусловленные состоянием общества. В соответствии с этим его подход к проблемам носит стереотипный, практический и конкретный характер. Спонтанность и оригинальность ему не свойственны. Обладает хорошими навыками общения, а также моторными навыками. Математические способности развиты больше, нежели вербальные. Слабый организатор и руководитель. Его решения зависят от окружающий людей.

Предпочитает профессии, связанные с канцелярией и расчетами (машинопись, бухгалтерия, экономика, статистика).

- **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТИП**

Ориентирован на умственный труд. Отсутствует направленность на общение. Внесоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические и в некоторой степени эстетические ценности. Размышления о проблеме предпочитает занятиям по реализации связанных с ней решений. Ему нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления. Обладает высоко развитыми как математическими, так и вербальными способностями. Характерна низкая социальная и физическая активность.

Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, физик, математик и т. п.

- **СОЦИАЛЬНЫЙ ТИП**

Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют установить тесный контакт с окружающей социальной средой. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Чертами его характера является социальность, стремление поучать и воспитывать, гуманность. Старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем. Активен. Проблемы

решает, главным образом, опираясь на эмоции, чувства и умение общаться. Обладает хорошими вербальными и относительно слабыми математическими способностями.

Рекомендуемые занятия: обучение, лечение (врач, учитель, психолог и т. п.)

- **АРТИСТИЧЕСКИЙ ТИП**

Отстраняется от четко сконструированных проблем и видов деятельности, предполагающих большую физическую силу. Испытывает потребности в самовыражении. В общении с окружающими опирается на свои ощущения, эмоции, интуицию и воображение. Ему присущ сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, оригинальность. Вербальные способности преобладают над математическими. Не связывает себя многочисленными отношениями, характерными для большинства людей, которых он предпочитает сторониться. Для него характерны исключительные способности восприятия и моторики.

Предпочитает занятия творческого характера: музыка, живопись, литература, фотография и пр.

Сравни с предыдущими результатами и запиши вывод: Сфера моей профессиональной деятельности_____

_____

Давай сделаем привал – слишком много информации?

Упражнение *"Мобилизация".* Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

«Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. "Я хорошо отдохнул..." 2. "Мои силы восстановились..." 3. "Во всем теле ощущаю прилив энергии..." 4. "Мысли четкие, ясные..." 5. "Мышцы наполняются жизненной силой..." 6. "Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ..." 7. "По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада..." 8. "Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада..." 9. "Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза..."

Продолжим исследование твоих личностных особенностей. Определи свой тип темперамента!

Опросник Ю.Г.Айзенка

Цель методики: Выявить особенности темперамента личности.

Инструкция:

Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно ("согласен"), то поставьте рядом знак "+", если отрицательно ("не согласен"), то знак "-". Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна Ваша первая реакция. Отвечать нужно на каждый вопрос»

Вопросы:

1. Любишь ли ты суету и шум 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 так, что ты раздражен чем-нибудь?_____
5. Часто ли у тебя меняется настроение?_____
6. Верно ли, что тебе приятнее с книгами чем с приятелями?_____
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 чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было причины?_____
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый и оживленный человек?_____
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?_____
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?_____
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?_____
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?_____
16. Тебе можно доверить любую тайну?_____
17. Можешь ли ты без всякого труда внести оживление в скучную компанию?_____
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины бьется сердце?_____
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?_____
20. Ты когда-либо говорил 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 себя усталым?_____
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а потом все остальное?_____
25. Ты обычно весел и всем доволен?_____
26. Обидчив 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. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?_____
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?_____
32. Любишь ли ты хвастаться?_____
33. Ты часто сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?_____
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?_____
35. Ты обычно быстро принимаешь решение?_____
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. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?_____
42. Если оказываешься в глупом положении, ты долго потом переживаешь?_____
43. Тебе очень нравятся веселые игры?_____
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?_____
45. Тебе трудно ответить нет, когда тебя о чем-нибудь просят?_____
46. Ты любишь часто ходить в гости?_____
47. Бывают ли моменты, когда тебе не хочется жить?_____
48. Был ли ты груб когда-нибудь 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 активное участие?_____

52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?_____
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?_____
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?_____
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?_____
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправить?_____
57. Когда кто-либо из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?_____
58. Бывает ли, что ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?_____
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?_____
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?_____

Обработка результатов:

***1. Экстраверсия – интраверсия*:**Определяется по сумме положительных ответов "+" на вопросы: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 и отрицательных ответов "-" на вопросы: 6, 33, 51, 55, 59.

***2. Эмоциональная стабильность*:**Определяется суммой положительных ответов "+" на вопросы: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Шкала социальной желательности (шкала лжи)Определяется по числу совпадений знаков при ответе на вопросы: со знаком "-" 8, 16, 24, 28, 36, 44 и со знаком "+" на вопросы: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Оценка результатов:Оценочная таблица для шкалы экстраверсии – интраверсии

ИНТРАВЕРСИЯ		ЭКСТРАВЕРСИЯ	
Значительная	Умеренная	Умеренная	Значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы нейротизма (эмоциональная стабильность - нестабильность)

Эмоциональная стабильность		Эмоциональная нестабильность	
Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале социальной желательности (шкала лжи) показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, что свидетельствует о тенденции ориентироваться на хорошее впечатление о себе. Это распространяется и на другие шкалы. Шкала лжи является своеобразным индикатором демонстративности в поведении.

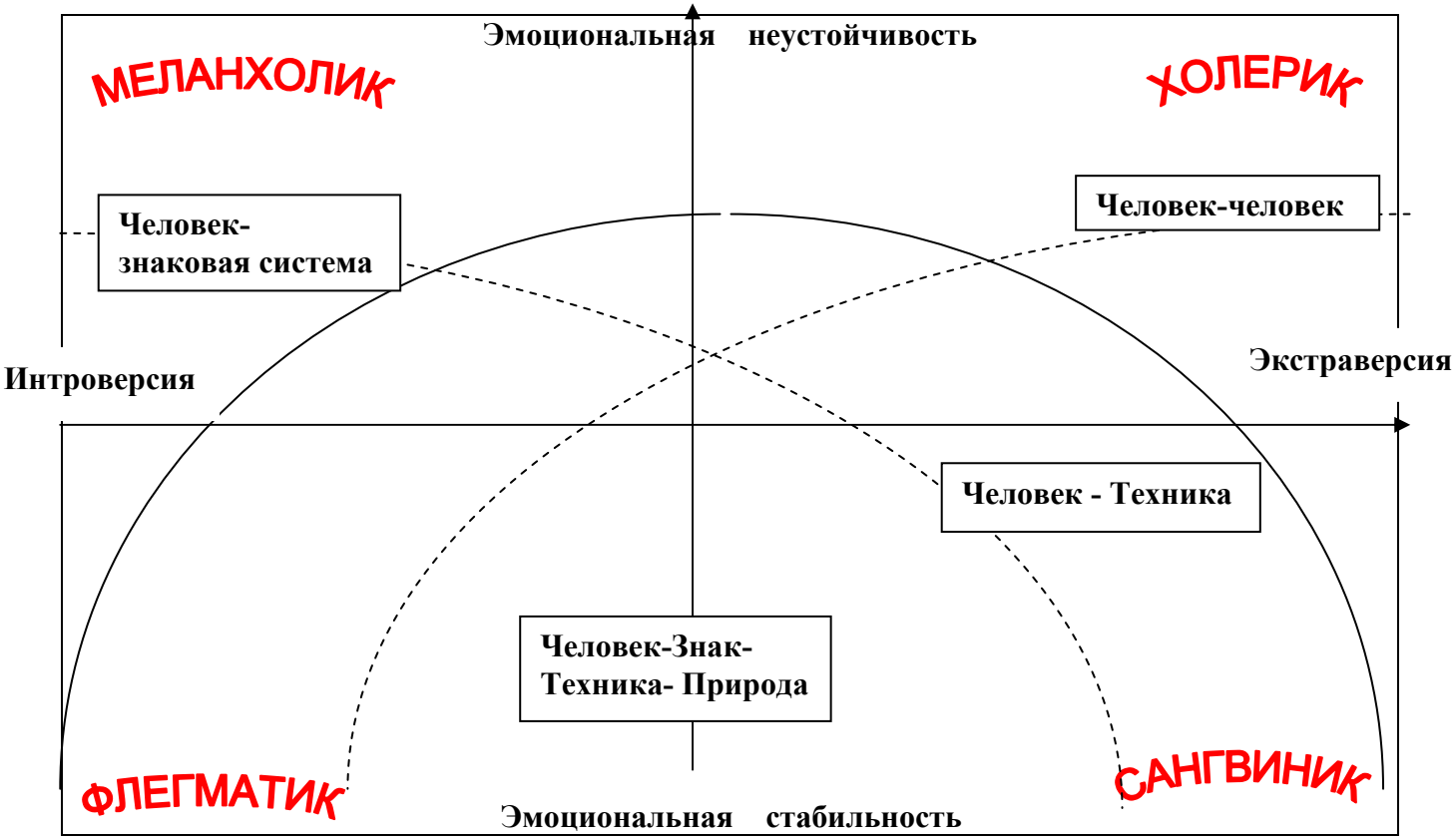
Используя данную методику можно определить тип темперамента. Для этого используют график. Построй график, используя свои результаты теста и определи, какой тип темперамента является для тебя ведущим. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они не встречаются.

Можно схематично охарактеризовать “чистые” типы темперамента следующим образом.

Описание типов темперамента.

- **Сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются. Мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных идей, целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвиника вырабатывается поверхность и непостоянство.
- **Холерик** отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью, порывистостью, импульсивностью. Проявление холерического темперамента в значительной мере зависит от направленности личности. У людей с общественными интересами он проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно в раздражительности, аффективности.
- **Флегматик** обычно ровен, спокоен, редко “выходит из себя”, не склонен к аффектам. В зависимости от условий в одних случаях у флегматика могут возникнуть положительные черты: выдержка, глубина мыслей и т.д.; в других - вялость и безучастность к окружающему, лень, безволие. Флегматик медленно вырабатывает новые формы поведения, но они являются устойчивыми.
- **Меланхолик** трудно сосредотачивается на чем-либо, его реакции часто не соответствуют силе раздражителя. Сильные воздействия вызывают у него продолжительную тормозную реакцию. При нормальных условиях меланхолик глубокий, содержательный. при неблагоприятных - может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного человека.

Для того, чтобы определить наиболее подходящие твоему характеру типы профессий, можно воспользоваться психологической картой личности. На этой карте отмечены те области, которые лучше всего подходят для каждого типа характера.



На психологической карте отмечены области характера, наиболее подходящие для трех типов профессий: «Человек-человек», « Человек- техника» и «Человек- знаковая система». Поэтому, зная координаты и местоположение своего характера на этой карте, можно определить какие типы профессий наиболее соответствуют вашему характеру.

Теперь мы с тобой будем исследовать общие способности, т.е. узнаем насколько хорошо развиты твои психические процессы: память, внимание, мышление.

Исследование познавательной сферы.

Методика «Простые аналогии»

Инструкция:

«В каждой строке имеется одно слово перед скобками и 5 слов в скобках. Подчеркни в каждой строке те два слова в скобках, которые обозначают то, что данный предмет (перед скобками) всегда имеет, без чего он не бывает.

Подчеркните только эти два слова»

1.Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошади, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать).
8. Чтение (глаза, книга, картинка, печать, слово).

9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушка, сражения, ружья, солдаты).

Подсчет результатов:

- 11 баллов – высокий уровень.
- 8-10 выше среднего
- 7-5 баллов - средний уровень.

Методика «Сложные аналогии».

Методика используется для оценки логического мышления, может применяться как индивидуально, так и в группе.

Содержание методики: обследуемому предлагается на бланке 20 пар слов, отношения между которыми, построены на абстрактных связях. На этом же бланке в квадрате «Шифр» расположены 6 пар слов с соответствующими цифрами от 1 до 6. После того, как ты определишь отношения между словами в паре, тебе надо найти аналогичную пару слов в квадрате «Шифр» и обвести кружком соответствующую цифру.

Фиксируй свое время выполнения работы – оно не более 7 мин. Оценка производится по количеству правильных ответов.

Методика образования сложных аналогий. Логика связей

ШИФР: *I. Овца-стадо*; 2. Малина - ягода; 3. Море - океан; *4.Свет – темнота*; 5.0травление - смерть; 6. Враг – неприятель

Испуг – бегство	1 2 3 4 5 6	Месть - поджог	1 2 3 4 5 6
Физика – наука	1 2 3 4 5 6	Десять - число	1 2 3 4 5 6
Правильно – верно	1 2 3 4 5 6	Плакать - реветь	1 2 3 4 5 6
Грядка – огород	1 2 3 4 5 6	Глава - роман	1 2 3 4 5 6
Пара – две	1 2 3 4 5 6	Покой - движение	1 2 3 4 5 6
Слово – фраза	1 2 3 4 5 6	Смелость–геройство	1 2 3 4 5 6
Бодрый – вялый	1 2 3 4 5 6	Обман - недоверие	1 2 3 4 5 6
Свобода - воля	1 2 3 4 5 6	Прохлада - мороз	1 2 3 4 5 6
Город - страна	1 2 3 4 5 6	Пение - искусство	1 2 3 4 5 6
Похвала – брань	1 2 3 4 5 6	Тумбочка – шкаф	1 2 3 4 5 6

Правильные ответы: 5, 2, 6, 1, 6, 1, 4, 6, 3, 4, 5, 2, 6, 1, 4, 6, 3, 5, 2, 3.

Оценка:

Оценка Баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во правильных ответов	20	18	17	15	12-14	10-11	8-9	7	6

Если ты правильно, без особого труда решил все задания и логически объяснил все сопоставления, это дает право заключить, что тебе доступно понимание абстракций и сложных логических связей.

Если ты с трудом понимаешь инструкцию и ошибаешься при сопоставлении (только после тщательного анализа ошибок и рассуждений), можно сделать вывод о соскальзывании умозаключений, о произвольности, нелогичности рассуждений, расплывчатости мысли на фоне понимания логических связей, о ложном понимании аналогии логических связей.

Тебе необходимо развивать логическое мышление. И это возможно – помни, стоит только захотеть!

Исследование слуховой словесной, механической и долговременной памяти.

Инструкция:

«Попроси твоих близких или знакомых, чтобы тебе зачитали 10 слов: лес, мел, хлеб, окно, вода, слово, небо, крик, зонт, мед. Затем в течение 3 минут тебе предлагается записать слова, которые ты запомнил, в любом порядке. Эта процедура повторяется через 1 час»

Подсчет результатов:

- 9-10 слов – высокий уровень,
- 8-7 слов – выше среднего,
- 6-5 слов – средний уровень,
- меньше 5 слов – низкий уровень

Тест «Невербальное логическое мышление»

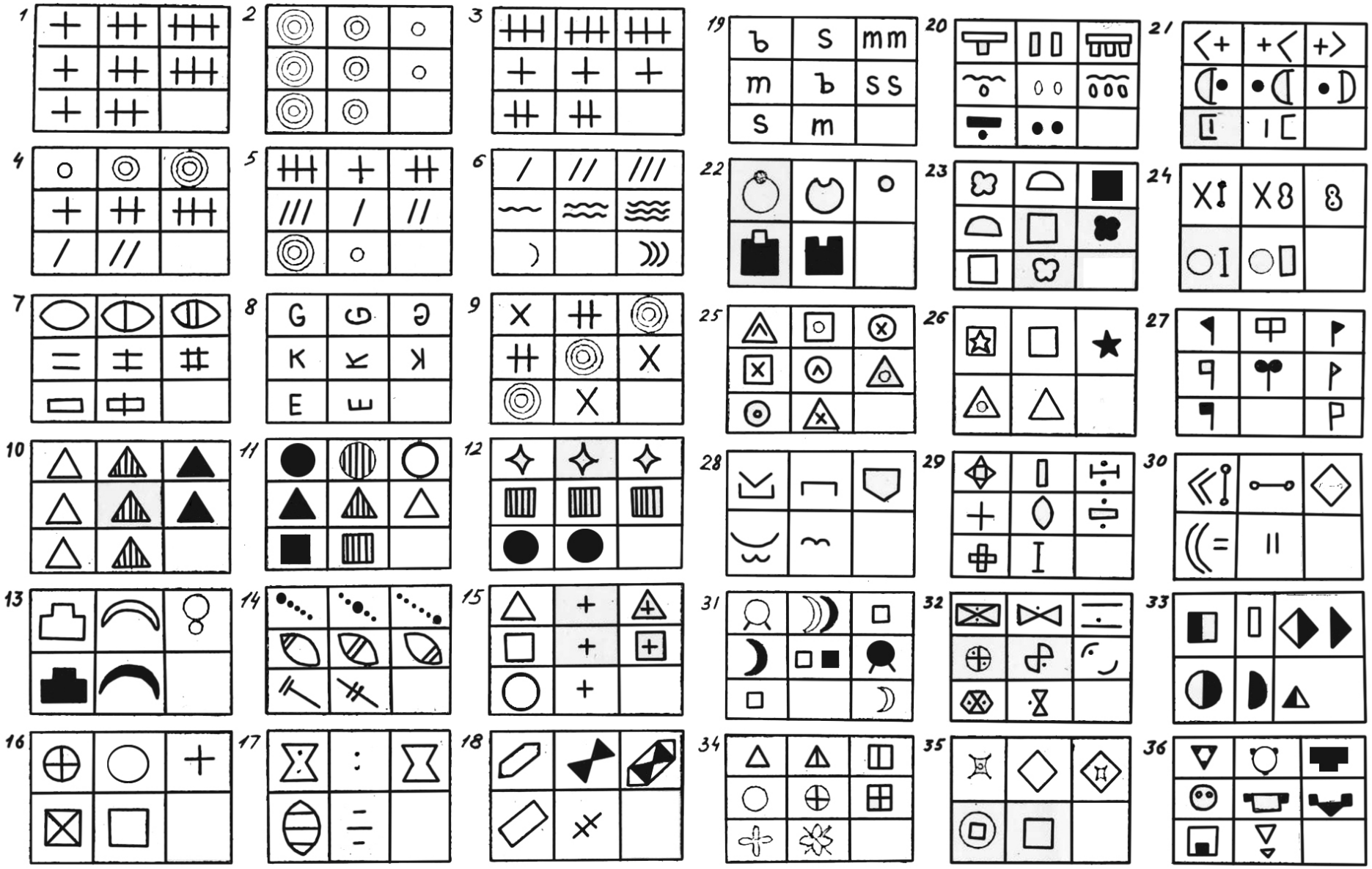
Тест включает в себя 36 заданий. Каждое задание состоит из прямоугольника, разбитого на более мелкие части. Каждая из этих частей, кроме одной, заполнена рисунком. Рисунки имеют определенную закономерность и последовательность. Твоя задача; определить эту последовательность и нарисовать подходящий рисунок в пустом квадрате. На выполнение теста дается 8 мин.

Результаты оцениваются по количеству правильных ответов.

- **17 и меньше – низкий показатель;**
- **18 –23 –ниже среднего;**
- **24 – 27 средний показатель;**
- **18 – 33 выше среднего;**

34 и выше очень высокий показатель.

ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ



РАССТАНОВКА ЧИСЕЛ

Цель: исследование умения распределять внимание.

Инструкция: в верхней части бланка числа стоят вразброс.

Тебе необходимо проставить в пустом бланке эти числа в порядке возрастания, слева направо: в первой верхней(слева) клетке должно стоять самое наименьшее число, в последней нижней (справа) клетке – самое большое.

Время выполнение – 2 минуты.

Проверь результаты: без ошибок - высокий уровень, 1-2 ошибки – выше среднего, 3-5 ошибок – средний уровень

74	**47**	**95**	**32**	**89**
68	**49**	**51**	**25**	**71**
19	**62**	**80**	**86**	**42**
34	**60**	**79**	**58**	**30**
5	**84**	**93**	**26**	**10**

Город медицинских противопоказаний

Есть ряд специальностей, которые предъявляют даже к физически крепким людям особые требования. Здесь здоровье должно быть устойчивым, прочным, «качественным». В первую очередь это профессии, связанные с работой в экстремальных условиях: космонавты, пилоты, специалисты МЧС, представители военных профессий. Для них проводится специальный отбор, учитывающий степень физического развития человека.

Другие профессии могут допускать те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во вторую группу относят людей, которым врач пишет в медицинском заключении «Практически здоров». Это не означает, что человек может заниматься любой работой, ведь в эту группу входят и те, кто имеет функциональные отклонения. Небольшая близорукость, плоскостопие, функциональные нарушения вегетативной нервной системы, незначительное искривление позвоночника. Такие отклонения и считаются функциональными. Сами по себе эти явления в повседневной жизни мало мешают человеку, но при выборе профессии их нужно учитывать.

Разные виды профессиональной деятельности предъявляют совершенно различные требования к органам и системам человеческого организма и совершенно по-разному влияют на них.

Представим себе молодого человека, которому из-за близорукости необходимо постоянно носить очки. Очень большой перечень профессий предъявляет повышенные требования именно к зрению. Профессии, требующие особой точности, предполагают и высокую остроту зрения. Это профессии, связанные с монтажом и сборкой в радиотехнической и электротехнической промышленности, с чертежными и граверными работами, многие полиграфические профессии (наборщик, печатник, корректор), профессии ювелира-огранщика драгоценных камней. При их выполнении можно носить очки, но зрение, конечно, постоянно напряжено, что может вызвать прогрессирование близорукости. Работать в очках на высоте, на открытом воздухе в непогоду или в запыленных цехах, конечно, недопустимо. Поэтому те, кто носит очки, не смогут осваивать, например, профессии строительного профиля — монтажника, каменщика, кровельщика.

Надо знать, что некоторые профессии механических и литейных цехов, металлообрабатывающих производств, особенно станочного профиля, требуют хорошего зрения.

Видите, сколько ограничений связано с таким распространенным явлением, как близорукость.

Осторожно нужно выбирать профессии и при других отклонениях в здоровье. Тем, например, у кого есть расстройства нервной системы, вряд ли подойдет напряженный конвейерный труд или профессии сферы обслуживания. Долгие часы сидения в согнутой позе при работе швеи, вязальщицы, радиомонтажницы, часовщика противопоказаны людям с выраженным искривлением позвоночника. Аллергические заболевания не позволяют работать с фотореактивами, красками, клеями, химикалиями и другими аллергенами.

Каждый человек, выбирающий себе специальность в соответствии с медицинским диагнозом, должен знать «группу риска», то есть те профессии, где болезнь его может обостриться или развиваться. Так, скажем, продавец практически весь день проводит на ногах, он должен обслужить покупателей, принести товар из подсобного помещения, разложить его на витрине, поставить ценники... К концу дня некоторые, что называется, «падают с ног». А если человек имеет предрасположенность к расширению вен, есть признаки тромбофлебита, то через несколько лет такой работы дело дойдет до хирургической операции.

Знать, какая профессия может усугубить болезнь, очень важно. Но уметь выбрать такую специальность, которая бы «лечила» саму болезнь,— несомненно еще более правильный шаг. Такой обдуманный выбор труда благоприятно повлияет на здоровье. Примеры тут могут быть самые разные. Так, при заболеваниях легких или сердца работать в лесу, поле, саду — фактор положительный. Конечно, такой вопрос в каждом индивидуальном случае должен решать врач-специалист.

Кроме того, есть так называемые вредные профессии, где влияние на организм человека неизбежно,— химические производства, горячие цеха, работа с установками рентгеновского излучения, подземные виды работ. Вредное воздействие таких профессий частично компенсируется льготами, предоставленными в этих отраслях производства,— бесплатным дополнительным питанием, сокращенным рабочим днем, повышенными заработками, выходом на пенсию раньше принятого возраста и некоторыми другими. Рисковать или не рисковать здоровьем ради определенных материальных благ — решать каждому самостоятельно. Но пока, к сожалению, абсолютно безвредными такие производства сделать невозможно. В условиях рынка конкуренции безработицы, по-видимому, на вредное производство пойдут люди и не очень здоровые.

Некоторые профессиональные заболевания могут выявиться через много лет после прекращения контакта с производственными вредностями. Какую бы ты профессию себе ни выбрал, в какое учебное заведение ни поступил, медицинские данные о вашем здоровье всегда будут обязательным документом.

Еще в школе вас регулярно осматривают врачи-специалисты: терапевт, хирург, окулист, стоматолог, невропатолог, отоларинголог. Чем раньше они выявят какие-либо отклонения в здоровье, тем легче будет их лечить. И чем раньше Вы будете знать о своих заболеваниях, тем более спокойно будете относиться к профессиональным ограничениям.

Специальная врачебная консультация нужна не только хронически больным детям, состоящим на медицинском учете, но и практически здоровым - юношам и девушкам, имеющим нередко выраженные отклонения или функциональные изменения. Причем им бы хорошо получить такую консультацию еще до окончания школы и быть готовым к тому, что врач может изменить их профессиональные намерения.

К кому же обращаться в таких случаях? В первую очередь такую профессиональную консультацию может дать школьный или подростковый врач. Они руководствуются специальными перечнями медицинских противопоказаний для обучения по той или иной профессии в ПТУ, техникумах, вузах. Здоровье учитывается и при выборе профиля в УПК. Специалисты дадут вам квалифицированный совет, а мы обязаны были привлечь ваше внимание к медицинским вопросам при выборе профессии. В книге В. М.Левина, Э. С. Рутенбурга «Профессиональная ориентация и врачебная профконсультация подростков» есть перечень рекомендуемых профессий для подростков с заболеваниями, но главное слово всегда за врачом.

Перечень противопоказанных
профессионально-производственных факторов

Болезни	**Противопоказанные профессионально-производственные факторы**
1. Органов дыхания	Неблагоприятные метеорологические условия . Загазованность Контакт с токсическими веществами, аллергенами Значительное физическое напряжение
2. Сердечно-сосудистые	Значительное физическое напряжение Неблагоприятный климат Работа на высоте, у движущихся механизмов Значительный производственный шум, вибрация
3. Органов зрения	Постоянное напряжение зрения Работы, способствующие запотеванию очков Опасность глазного травматизма Различение цветовой сигнализации при дальтонизме
4. Органов слуха	Перепады атмосферного давления Неблагоприятные метеорологические условия Необходимость постоянного общения с людьми, восприятия звуковой сигнализации, опасность общего травматизма — при тугоухости
5. Нервной системы	Значительное нервно-эмоциональное напряжение Работа на конвейере Контакт с токсическими веществами Значительные уровни шума, вибрации
6. Эндокринные заболевания	Контакт с токсическими веществами Значительное нервно-эмоциональное напряжение Воздействие шума, вибрации
7. Опорно-двигательного аппарата	Вынужденная статическая поза Значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей) Работы с постоянно неудобной рабочей позой (на корточках, на коленях)
8. Органов пищеварения	Значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение Контакт с токсическими веществами Рабочая поза с напряжением мышц живота Работа с нарушением рациона и режима питания

9. Почек и мочевых	Неблагоприятные метеорологические условия Контакт с токсическими веществами Работа, связанная с физическим напряжением и вибрацией
10. Кожи	Неблагоприятный микроклимат Постоянное увлажнение и загрязнение кожи Повышенная запыленность Контакт с нефтепродуктами, эмульсиями и другими токсическими веществами
11. Отсталость физического развития, биологического возраста от паспортного	Физическое и нервно-эмоциональное перенапряжение Вынужденный ритм работы Контакт с токсическими веществами Высокие уровни шума и вибрации
12. Отсталость умственного развития	Повышенная опасность травматизма Работы, требующие хорошей памяти, сосредоточенности, внимания Быстрые счетные операции Освоение теоретического курса обучения

Упражнение “Приятный сон”.

Цель: снятие психомышечиого напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю... 2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен. 3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая. Чувствую тяжесть рук...

6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...

9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...

10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

Тяжело потерпеть неудачу,
Но еще хуже никогда не пытаться преуспеть.
В этой жизни мы ничего не получаем без усилий.

Т. Рузвельт

Ярмарка вакансий и учебных мест

Кто через 10 лет в почете будет?

Ситуация с занятостью в нашей стране, увы, продолжает оставаться непростой. А как рынок труда в России будет выглядеть через несколько лет?

Трудно поверить, но в почете будут инженеры и техники, особенно по профилю высоких технологий. Персонал себе будут подбирать предприятия мирного профиля: продовольственные, текстильные… Конкурс на соответствующие факультеты в ВУЗах сегодня низкий. Зато через 5 лет, получив диплом, вы окажетесь с нужной специальностью.

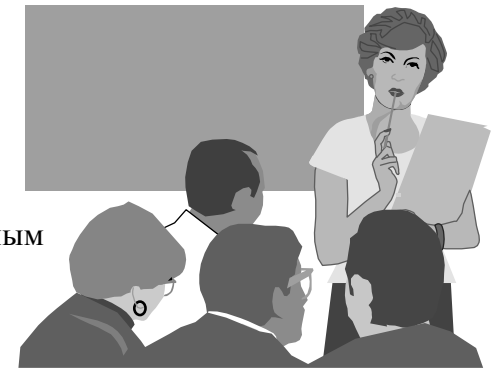
Одними из самых популярных и высокооплачиваемых станут профессии маркетолога и логистика. Так называют тех, кто умеет отвечать на вопросы: какой товар будет пользоваться через год наибольшим спросом и как произвести его с наименьшими затратами. Чтобы освоить эти профессии на высшем уровне, потребуется 2 высших образования – специальное и экономическое. Не менее популярной будет и профессия врача. Уход от бесплатной медицины приведет к росту заработной платы докторов.

Престижной станет и профессия эколога. Сейчас в Европе и Америке спрос на специалистов по биотехнологиям и генной инженерии растет лавинообразно. Лет через 5 эта мода дойдет и до России.

Советуем Вам не смотреть свысока на профессию учителя. Демографический взрыв, который непременно возникнет в ближайшем будущем, через 7-8 лет повысит спрос на учителей, да и зарплаты их к тому времени вырастут, ведь на Западе учитель – одна из самых престижных профессий.

Страна будет заинтересована в высококвалифицированных военных кадрах. Их станет меньше, но профессия будет почетной и денежной.

Сильно изменятся, но не отомрут рабочие профессии. Очень востребованными будут строители – специалисты широкого профиля. То же относиться и к автомеханикам. Требования к их профессиональному уровню резко возрастут. Вообще, спрос на сервисные профессии будет постоянно расти, как и требования к уровню профессионализма.



Рост туристического рынка сулит радужные перспективы менеджерам по туризму, а энергичное развитие рынка недвижимости – специалистам по экспертизе и управлению недвижимостью.

Возродятся отмирающие ныне профессии: печник, резчик по дереву, плетение из лозы, вышивание бисером. Правда, научиться этим редким профессиям непросто – придется обратиться к частным преподавателям.

Профессиональное обучение (переобучение) лиц, с ограниченными возможностями по состоянию здоровья – процесс приобретения знаний и практических навыков с целью повышения конкуркентоспособности лиц, с ограниченными возможностями по состоянию здоровья, на рынке труда, их трудоустройства, достижения полной или частичной реабилитации.

Рекомендуемое место обучения:

1. В учебных заведениях общей системы образования (ПУ, средние учебные заведения, ВУЗы)
2. В учебных заведениях МИНТРУДА и социального развития (ПУ, средние специальные заведения, специализированные ВУЗы)
3. В системе Службы занятости населения (ПУ, средние учебные заведения)
4. В центрах профессиональной реабилитации.
5. На рабочем месте.
6. На дому.

Обучение (уровни):

1. Получение основного общего образования;
2. Получение среднего (полного) общего образования;
3. профессиональная подготовка;
4. Начальное профессиональное образование;
5. Среднее профессиональное образование;
6. Высшее профессиональное образование;
7. Послевузовское профессиональное образование(повышение квалификации);
8. Дополнительное образование

Рекомендуемые формы обучения:

1. Очное, заочное, очно-заочное, вечернее, экстернат, кратросрочные курсы.
2. Групповое, индивидуальное.
3. Новая форма обучения – дистанционное.

Юридическая справка

Права инвалида на образование.

В соответствии со ст. 1 Конституции РФ каждый гражданин имеет право на образование.

Государство обеспечивает инвалидам получение основного общего, среднего (полного) общего образования, начального профессионального, среднего и высшего профессионального образования в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов (ИПР).

Общее образование инвалидов осуществляется с освобождением от оплаты как в общеобразовательных учреждениях, оборудованных при необходимости специальными техническими средствами, так и в специальных образовательных учреждениях и регулируется законодательством Российской Федерации, законодательством субъектов РФ.

Правила приема в учебное заведение.

Инвалиды обеспечиваются с освобождением от оплаты или на льготных условиях специальными учебными пособиями и литературой, а также возможностью пользования услугами сурдопереводчиков за счет средств бюджета соответствующего субъекта РФ (ст.19 Закона о социальной защите инвалидов в РФ).

Вне конкурса при условии успешной сдачи вступительных экзаменов в государственные или муниципальные образовательные учреждения среднего профессионального и высшего профессионального образования принимаются:

- Дети – инвалиды, инвалиды 1 и 2 групп, которым согласно заключению учреждения Государственной службы медико-социальной экспертизы не противопоказано обучение в соответствующих образовательных учреждениях;
- Граждане в возрасте до 20 лет, имеющие только одного родителя-инвалида 1 группы, если среднедушевой доход семьи ниже величины прожиточного минимума, установленного в соответствующем субъекте РФ.

На вступительных экзаменах для инвалидов предусматривается дополнительное время на подготовку устного ответа и выполнение письменной работы, но не более полутора часов.
В соответствии с Законом «Об образовании сроки обучения инвалидов могут быть увеличены с учетом индивидуальных особенностей.

Специализированные училища для инвалидов в Нижегородской области.

Нижегородское профессиональное училище-интернат для инвалидов.

Адрес: ул. Героя Попова, 12-а
Телефон: 58-10-49 - директор
58-19-21 - приемная комиссия
Прием инвалидов: 2-й и 3-й группы на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и коррекционных школ, по рекомендации МСЭК.

Специальность	**Форма обучения**	**Срок обучения**	**Примечания**
Художник росписи по дереву	Очная	3 года	На базе 9 классов
Оператор ЭВМ	Очная	3 года	На базе 9 классов
Оператор ЭВМ	Очная	1 год	На базе 11 классов

Рекшинское профессиональное училище-интернат для инвалидов.

Адрес: 606115, Нижегородская обл., Борский р-н, п. Рекшино.
Телефон: (8-259) 3-00-66, (8-259) 3-00-65.
Прием инвалидов: 2-й и 3-й группы на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и коррекционных школ, по рекомендации МСЭК.

Специальность	**Форма обучения**	**Срок обучения**	**Примечания**
Портной	Очная	3 г	Срок обучения не зависит от базового образования
Садовник	Очная	2 г.	

Шесть способов поиска работы

Цель посещения этой остановки - узнать, каким, собственно, образом искать интересную, высокооплачиваемую, перспективную работу.
Никаких волшебных способов поиска работы нет. Если ты приготовился, что тебе сейчас откроют Америку, - вынуждена тебя разочаровать, увы, этого не будет. Но один секрет, я открою. Поиск работы чем-то напоминает стрижку английского газона, который, если ты помнишь, надо стричь каждый день, но не 300 лет, а хотя бы 2-3 месяца.
Для того, чтобы понять, как лучше искать работу, для начала стоит понять, каким образом подбирают сотрудников работодатели, и, сделав соответствующие выводы, пойти им навстречу - в прямом и переносном смысле.
Хотя в целом на рынке ситуация явно улучшилась - появляются новые вакансии, компании расширяются, растут заработные платы, но кризис еще не успел выветриться из памяти, поэтому бюджеты планируются достаточно жесткие, и, прежде, чем обратиться в кадровое агентство, служба персонала делает все возможное, чтобы найти сотрудника самостоятельно.

- **Знакомые и коллеги**

Прежде всего, когда появляется новая вакансия, стараются оповестить сотрудников, и может быть среди чьих-то знакомых и знакомых знакомых окажется нужный человек. Плюсы очевидны - затрат никаких и есть профессиональные рекомендации. Здесь, правда, речь идет только об открытых вакансиях, но, если руководство решило сменить какого-либо сотрудника, то, как вы понимаете, такие объявления не делаются вслух.
Поэтому, начиная поиск работы, оповестите своих знакомых, бывших коллег, сокурсников о том, что вы планируете подыскать новое место работы. Но надо помнить, что ни о какой протекции речи не идет. Если вы будете соответствовать требованиям компании и понравитесь - вас возьмут, если нет, то откажут. Это чем-то напоминает поступление в престижный институт лет 10 назад, когда один профессор мне сказал, что блат - это когда не заваливают специально на экзамене, а ставят то, что заслуживаешь.

- **Мини-резюме**

Еще один незатратный способ поиска сотрудников - просмотр мини-резюме. Для менеджера по персоналу это очень удобно - в нем излагается самая необходимая информация, и можно сразу из десятка мини-резюме выбрать 3-4 подходящих и переговорить по телефону. В отличие от резюме, которые переданы по факсу, они легко читаются в газете и не изобилуют излишними подробностями.
К сожалению, соискатели почему-то мало используют этот простой способ поиска работы. Во-первых, он достаточно эффективный - возможности факса ни в какое сравнение не идут с тиражом газеты. Кроме того, **"Работа сегодня"** - единственное специализированное издание в области трудоустройства, которое рассылает часть тиража газеты непосредственно в службы персонала компаний. Таких потенциальных работодателей сегодня - более тысячи, и это ведущие иностранные и российские

компании. Так что ваше мини-резюме попадает непосредственно к заинтересованным нанимателям.
Во-вторых, часто бывает психологически проще, когда не вы рассылаете резюме как в бездонную бочку, а звонят вам с каким-то конкретным предложением.
В-третьих, - это демократичный способ поиска работы. Я знаю как ведущих топ-менеджеров компаний, которые смогли найти для себя работу, опубликовав свое мини-резюме (хотя в скобках надо заметить, что мало кто из них первоначально верил в успех этого начинания), так и вполне рядовых специалистов - маркетологов, бухгалтеров, секретарей, рекламистов.
Как грамотно написать мини-резюме - тема еще одной специальной статьи, но нескольким правилам стоит следовать.
1. Публикуйте несколько объявлений. Опубликовав только одно мини-резюме, вы вряд ли достигните желаемого результата. Лучше, если вы будете присутствовать на рынке труда 1,5 - 2 месяца. По оценкам маркетинговой службы газеты "Работа сегодня", наиболее эффективно опубликовать 3 объявления подряд, затем сделать перерыв 1-2 недели, а потом снова дать 2-3 объявления.
Конечно, надо сразу быть готовым, что вам могут позвонить представители сетевого маркетинга или предложить работу с меньшей оплатой, чем вы рассчитывали, но все равно выбор остается за вами - никто не лишает вас возможности поблагодарить за звонок и повесить трубку.
2. Постарайтесь не перечислять через запятую сразу несколько позиций, лучше дайте несколько объявлений. Чем больше разноплановых позиций вы заявляете, тем меньше доверия вызывает ваш профессионализм в одной из этих областей. Так уж складывается, что, несмотря на то, что мы выросли в культуре, где принято быть разносторонним специалистом, и все занимаются всем, первоначальные требования к соискателям исповедуют западный подход - узкую специализацию.
3. Менее успешны в поисках работы люди, которые ищут работу под рубрикой "любая". Они-то как раз и получают больше всего предложений сетевого маркетинга.
4. В нескольких фразах сумейте охарактеризовать себя как профессионала.

- **Газеты по трудоустройству**

К ним менеджеры по персоналу обращаются тогда, когда в компании достаточно много позиций, которые нужно закрыть в короткие сроки. На рынке представлено достаточно много специализированных изданий: "Работа сегодня", "Работа для вас", "Биржа + карьера", "Моя реклама", "Из рук в руки" и ряд других изданий. У каждого из них есть своя ниша. "Работа сегодня", "Работа для Вас", "Биржа + карьера" - это массовые издания, в которых есть объявления как от работодателей, так и от кадровых агентств. Газета "Ведомости", хотя не является специализированным изданием, публикует топ-вакансии по понедельникам и средам.
Газеты надо покупать еженедельно, отмечать те вакансии, которые вас заинтересовали и отсылать резюме. Как правило, идентичные объявления появляются в разных газетах, они могут быть от компании и от кадрового агентства или даже нескольких агентств. Лучше всего направить информацию о себе по всем адресам.
Если у вас есть любовь к систематизации, возможно, стоит записывать, на какие вакансии, когда и куда вы рассылали резюме, и когда позвонят, вам будет легче сориентироваться, о какой, собственно, работе идет речь.

- **Кадровые агентства**

Работодатели обращаются в кадровые агентства тогда, когда в компании открыто много вакансий, и они настолько загружены работой, что не справляются с потоком соискателей. Другой вариант - когда необходимо в очень сжатые сроки подыскать нового сотрудника или позиция нестандартная, и, чтобы ее закрыть, нужна помощь профессионала.
Исходя из этого, бессмысленно рассылать свое резюме по всем агентствам, чьи телефоны вам удалось раздобыть. Как правило, агентства публикуют вакансии в изданиях и (или) размещают в Интернете. Большинство агентств работают по тем заказам, которые они получили от работодателей, но, если вы являетесь профессионалом в какой-то области, вполне вероятно, что ваше резюме сохранят в базе данных и обратятся, когда получат соответствующий заказ. При этом может пройти 3-6 месяцев, год. А работа вам нужна сейчас. Так что не стоит уповать на кадровые агентства и обвинять их в непрофессионализме, если они не нашли вам работу. Они работают на заказчика, т. е. компанию, и руководствуются ее интересами, пожеланиями, представлениями о том, какого сотрудника они хотели бы видеть на той или иной должности. Для того, чтобы агентство вами заинтересовалось, вы должны быть "продаваемы", т. е. иметь профильное образование, опыт работы по требуемой специальности, желательно в компаниях со звучными именами, владеть компьютером. К сожалению, выпускники и те, кто решил сменить профессию, вряд ли будут представлять интерес для рекрутеров.
Мы здесь не будем подробно говорить об агентствах по трудоустройству, чьи услуги для соискателей платные. Если вы решите прибегнуть к их помощи, то вам следует точно представлять, за что вы платите деньги и каким образом вам гарантируют трудоустройство. Одно дело, если речь идет о выплате половины первой зарплаты, и совсем другое, если вам предлагают заплатить за анкеты, внесение в базу данных, фотографию. Последнее, на мой взгляд, мало приближает вас к желанной цели - получению работы.

- **Прямое обращение к работодателю**

Прекрасный способ поиска работы, о котором, как мне кажется, слегка подзабыли. Соискатели все более настойчиво пытаются найти расположение у посредников - кадровых агентств и почему-то менее склонны обращаться непосредственно к работодателю. Видимо, сказывается школьная нелюбовь к первоисточникам и привычка к окольным путям.
Если вы для себя определили круг фирм, в которых вам хотелось бы работать, узнайте фамилию менеджера по персоналу и отошлите свое резюме. Даже если свободной вакансии сейчас нет, но потенциально вы могли бы их заинтересовать, ваше резюме сохранят и возможно, не сразу, а в будущем, вам предложат именно ту работу, о которой вы мечтаете. Бывают даже исключительные случаи, когда вакансию создают под конкретного человека. Так что, все возможно. Главное - действовать и не опускать руки.

Препятствия и ограничения

Ты уже знаешь о своих профессиональных предпочтениях, своих возможностях, как искать вакансии и т.д., давай теперь подумаем о том, что же может помешать тебе в получении желаемой профессии (работы). Для этого выполни следующее задание. Успехов тебе!

Препятствия и ограничения	***Способы преодоления***	***План действий***

Задание:

1. Составить список всех ограничений (трудностей), препятствующих профессиональному продвижению.
2. Отделить непреодолимые трудности (н-р: возраст)
3. Преодолимые трудности, проранжировать, начиная с самых значительных до мелких.
4. Найти хотя бы 2 способа преодоления трудности
5. Для каждого способа составить примерный план действий.

Например:

Ограничение: отсутствие навыков работы на компьютере.
Способ №1: обучение на курсах ПК
План действий:
-оценивание финансовых и временных возможностей
-поиск информации, места обучения
Способ №2:поиск рабочего места, не требующего навыков работы на ПК
План действий
-анализ вакансий вСМИ и системе «Самопоиск» в СЗ
встречи с работодателями, обсуждение возможности работы на ПК в процессе основной деятельности

После такой непростой работы необходимо сделать перерыв.

Упражнение «Формулы»

Вполне возможно, что у вас может не быть возможности, времени и места регулярно проводить такие упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, широко апробированный Георгием Николаевичем Сытиным в психотерапевтической практике (книга “Животворящая сила”). Это формулы, которые можно произносить "про себя" или вслух утром и вечером, по дороге на работу, во время рабочего дня, перед трудной беседой. Произносить формулу не обязательно точно по тексту. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий. Если вы - человек, не терпящий директив и приказов, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения. "Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный урок". Если вы - человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: "Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент красивого и великолепного здания". Если же вы - человек сдержанный и в то же время сильный, энергичный, ваша формула может звучать как краткий и резкий приказ или команда: "Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!". Текст формулы самовнушения вы можете составить заранее или взять готовым из книги. Для того чтобы формулы были эффективны, помните о следующих правилах: для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз. Большое значение имеет начало формулы, это могут быть следующие начала фраз: "Я все смею, все могу...", "Я верю в то, что..", "Я убежден в том, что..." . Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз). Важно верить в "Магические свойства" произносимых вами слов. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности.

Утром, перед вставанием, когда организм еще в "переходном" состоянии - уже не сна, но еще и не полноценного бодрствования, заведите себе правило прочитывать две формулы. Их неплохо повторить и перед сном.

Предлагаю вам некоторые формулы:

1. *Уверенность в себе:* “Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу”.

2. *Спокойствие:* "Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

3. *Уменьшение напряжения во время работы:* “На протяжении всего дня я сохраняю выдержку и самообладание. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Я способен к огромным волевым усилиям".

4. *Перед сложным разговором:* “ Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

5. *Снятие усталости и восстановление работоспособности* : "Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле"

Мой профессиональный проект

Мы приближаемся к нашей самой главной цели – планирование профессионального пути. Обязательно выполни следующую процедуру.

Процедура «Желаемое будущее» или «Позитивный ключ»

Процедуру «Желаемое будущее» Вы можете использовать для постановки целей и программирования успеха для их достижения.. Необходимо уметь ставить жизненные цели как долгосрочные, так и ближайшего будущего, научитесь формировать четкий образ этих целей, по возможности детализировать его в категориях позитивных желаний и утверждений, представляя ситуацию такой, какой ей следует быть. Говорят, что мысль материальна, и, действительно, мысль имеет программирующий характер и может влиять на обстоятельства жизни. В этой связи необходимо помнить, что представления о трудностях, преградах и ограничениях рождают ощущение собственного бессилия и тщетности попыток. Поражение в этом случае неминуемо.

Совершенно другую энергию и заряд несут позитивные мысли об успехе, фиксация на собственных сильных сторонах и вера в позитивный результат. Существует масса примеров историй людей, сумевших преодолеть трудности и свои ограничения. Таким образом – позитивные мысли ведут к позитивным результатам. Мудрость гласит: «Любая разумная вещь, которую человек может себе представить, поверить в ее реальное существование и постоянно думать о ней, обязательно станет реальностью».

Итак: Расслабьтесь в удобном месте, где Вас не будут беспокоить. Это может быть кресло, где можно откинуться. Ваша голова должна быть ясной и восприимчивой. Все Ваши мысли – о настоящем, никаких воспоминаний о прошлом и никаких пожеланий на будущее, они будут мешать творческому процессу.

Мысленно представьте все детали, которые необходимы для законченной картины того идеального состояния, которое Вы хотите испытать. Иными словами, вообразите себя живущим в тех условиях и в том состоянии, о котором Вы мечтаете. Представьте ситуацию, которая будет означать, что Ваше желание исполнилось.

А теперь перенесите картину в настоящее, воспринимая ее мыслями и чувствами как реальность. Фактически Вы сейчас тот человек, которым всегда хотели быть, и Вы действуете на новом уровне и переживаете все, что с этим связано.

Побудьте в расслабленном состоянии еще некоторое время. Это нужно сделать, чтобы память о событии, которое Вы сейчас представили, прочно запечатлелась в уме и сознании. Если же Вы резко прекратите этот процесс воображения и возвратитесь к обычной жизни, Вы лишитесь опыта воображаемых чувств и перейдете в мир обычных ощущений.

Уясните для себя очень важную вещь: Вы не обманываете себя и не живете в нереальном мире, когда находитесь в процессе творческого воображения. Вы управляете своими мыслями и чувствами. Формула творчества проста: воображайте, верьте и, наконец, - претворяйте.

Образ, который Вы представляете, должен быть реальным.

Примеры целей, которые прорабатывались подростками – инвалидами с помощью данной процедуры:

- Научиться шить
- Подружиться с …
- Поступить в профессиональное учебное заведение для продолжения образования
- Выучить иностранный язык
- Добиться взаимопонимания с родителями.

Содержание профессионального проекта

Сфера деятельности, в которой я буду успешен_____
Профессии, которым я отдаю предпочтение_____

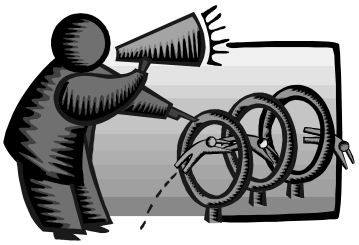
Выбор учебного заведения, где я могу получить желаемую профессию_____
Как я буду готовиться к получению желаемой профессии или рабочего места

_____
_____

Возможные рабочие места, которые помогут получить профессиональный опыт в моей желаемой профессии_____
_____
_____
_____
_____

Ты заметил, что все выше указанные рубрики сформулированы в позитивном ключе!

Главные аргументы, положенные в основу твоего проекта



Подведем итоги, постарайся выписать ниже всю информацию, которую ты собрал во время нашего путешествия.

Сильные стороны (результаты тестов в «Стране моих возможностей»_____
_____
_____
_____

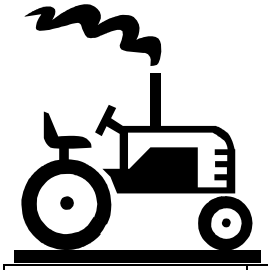
Мой жизненный опыт

_____
_____
_____

Мои интересы и склонности

_____
_____
_____

Мои способности:
Память_____
Внимание_____
Мышление_____



План действий, направленный на приобретение профессии

Сроки	Планируемые действия	Ожидаемый результат	Возможные трудности	Пути преодоления
Сегодня				
Через 1-2 месяца				
Через 6 месяцев				
Через 1 год				
Через 2 года				
Через 5 лет				

Примерный план действий по реализации профессионального проекта:

- Выявление возможного поля выбора: консультация с врачом с целью анализа состояния и выделения рекомендуемых профессий для дальнейшего профессионального обучения (Смотри главу «Город медицинских противопоказаний»)
- Выявление предпочитаемой профессиональной группы по предмету труда с помощью опросников «Опросник профессиональной готовности (ОПГ)» и анкеты «Ориентация» (Смотри главу «Страна интересов и склонностей» и «Калейдоскоп профессий»)
- Знакомство с рекомендуемыми профессиями (из списка составленного совместно с врачом)
- Составление перечня возможных вариантов выбора профессии;

- Изучение и самооценка ПВК (профессионально-важных качеств) для наиболее предпочитаемых групп профессий (Смотри главу «Страна моих способностей» и «Калейдоскоп профессий»);
- Обсуждение списка наиболее привлекательных профессий с родителями, учителями, знакомыми, имеющих опыт работы в данных областях, психологом, друзьями, которые уже учатся по выбранной вами специальности, с точки зрения возможностей дальнейшего обучения: анализ учебных успехов, сдаваемых экзаменов, и предметов для обучения, проходного балла, конкурса в различные учебные заведения
  (смотри главу «Ярмарка вакансий и учебных мест»).

- Выбор специальности и учебного заведения на основе сопоставления информации;

- Уточняющая консультация с врачом -выбор не противопоказан;

- Посещение учебного заведения и какой-либо организации (с профилем выбранной вами профессии) для более глубокого ознакомления с профессией;

- Уточнение информации о специальности и путях подготовки к ней, поиск и обсуждение запасных вариантов выбора (помогает снизить неконструктивную тревогу, связанную с беспокойством по поводу возможной неудачи);

- Определение шагов по подготовке к вступительным экзаменам, позитивное программирование на успех при поступлении.

Ну, что ж, мой юный друг! Вот и подошло к концу наше путешествие по маршруту профессионального определения. Ты многое узнал, и я очень надеюсь, что стал более уверенным в выборе профессии. План действий составлен – не откладывай и приступай в его выполнению, только после отдыха и поздравления самого себя с тем, что ты дошел до конца пути.
Поздравляю тебя! Успехов тебе !