



**Проориентационная
онлайн-консультация
«Формула выбора
профессии»**

Профориентационная онлайн-консультация «Формула выбора профессии»

Введение

Профессиональное самоопределение является закономерным результатом прохождения пути личностного самоопределения. В жизни оно занимает продолжительное время и требует особого внимания в выборе профессии. Важно своевременно начать процесс самоопределения.

Представления о мире профессий должны начинаться с построения системной, целостной картины мира.

Фундаментом личностного самоопределения являются жизненные ценности, определяющие последующую трудовую мотивацию. Ценности закладываются в дошкольном и начальном школьном возрасте вместе с такими качествами, как трудолюбие, сострадание, терпение и др. Они влияют на выбор рода деятельности (образа жизни), выбор самой профессии и на достижение профессионального успеха.

Прохождение этапов личностного самоопределения позволяет определить личностные качества, способности, склонности и мотивирует на их дальнейшее развитие.

В осознанном выборе вида деятельности, образа жизни и конкретной профессии на разных жизненных этапах могут помочь Формулы выбора профессии, опирающиеся на сочетание жизненных ценностей, трудовой мотивации, личных качеств, психологических особенностей, медицинских показаний.

Задачи профориентационной онлайн-консультации

- ✓ Формирование целостной картины мира труда.
 - ✓ Помощь в прохождении всех этапов личного самоопределения, в осознанном поиске и выборе своего пути.
 - ✓ Помощь в формировании важных качеств и навыков: от трудолюбия до востребованных «гибких навыков».
 - ✓ Передача практических знаний, необходимых для ориентации в мире труда.
 - ✓ Привести к осознанной, самостоятельно проложенной, собственной образовательной, профессиональной, личностной траектории.
- Профессиональная и личностная самореализация.



Процесс выбора профессии не так прост.

Для правильного, адекватного выбора выпускнику школы необходимо проделать большую внутреннюю работу:

- * проанализировать свои ресурсы (интересы, способности, особенности личности);
- * узнать и принять требования избираемой профессии;
 - * осознать потенциальные несоответствия личностных особенностей и специфики профессии и оценить возможность коррекции этих несоответствий.

*Сколько же всего существует профессий?

- * На сегодняшний день в России их насчитывается более шести тысяч, и каждая предъявляет определённые требования к человеку. Одни профессии требуют от человека силы и ловкости, другие – ума и аккуратности, третьи – общительности и сдержанности.
- * Чтобы было легче ориентироваться в этом огромном мире профессий, специалисты объединили их в группы по различным типам и классам.

Существует пять профессиональных сфер, которые делятся по типам объектов, с которыми придётся иметь дело во время работы:

Человек — человек (учитель, продавец, врач, юрист).

Человек — природа (ветеринар, биолог, физик, геолог).

Человек — техника (инженер, электрик, механик, конструктор).

Человек — знаковая система (программист, лингвист, корректор, топограф).

Человек — художественный образ (писатель, актёр, музыкант, художник).





Существует шесть типов личности
и видов деятельности,
к которой человек
предрасположен:

Реалистический — практический труд с применением физической силы и ловкости, дающий быстрый результат (плотник, агроном, кондитер).

Интеллектуальный — научно-исследовательская деятельность и решение абстрактных задач, для которых нужны творческие способности и нестандартное мышление (астроном, философ, математик).

Социальный — работа, в основе которой лежит взаимодействие с другими людьми, анализ их действий и обучение (менеджер, журналист, воспитатель).

Артистический — актёрско-сценическая и художественная деятельность, где важны высокая эмоциональная чувствительность, воображение и восприятие (артист, дизайнер, скульптор).

Предприимчивый — организаторская работа, где необходимы лидерство и способность к принятию решений в сложной обстановке (предприниматель, продюсер, руководитель).

Конвенциональный — канцелярская деятельность и конкретные задачи, связанные с расчётами и ведением документации (клерк, банкир, секретарь).

Если вы ещё не выбрали профессию, то для начала отпустите своё воображение, дайте ему полную свободу и после этого поразмышляйте о своём будущем, отвечая на следующие вопросы:

➤ Что больше всего на свете я люблю делать:

➤ *Думать и размышлять?*

➤ *Ощущать и наблюдать?*

Чувствовать?

Мастерить?

✓ Где и в каких условиях я хотел бы жить?

✓ *Какую работу я хотел бы иметь?*

✓ *Каким я себя вижу через 5, 10, 20, 30 лет?*

✓ *Что бы я хотел оставить после себя?*



Разобравшись со своими желаниями, подумайте над тем, **что необходимо сделать** для осуществления этих целей:

какие промежуточные дистанции надо пройти?

какие знания приобрести?

где взять нужные средства?

где взять нужную информацию?

Прежде всего, неплохо выяснить, почему вы хотите выбирать ту или иную профессию, какие требования к ней предъявляете:

Вы хотите, чтобы ваша профессия была престижной, пользовалась признанием в обществе?

Вы хотите приобрести любую профессию, лишь бы она хорошо оплачивалась?

Вам хочется, чтобы ваша профессия была интересной?

Вы ищете профессию, которая характеризовалась бы хорошими условиями труда?

Вы выбираете профессию, которую легче приобрести?

Вы собираетесь связать свою судьбу с профессией по совету или примеру других людей?

Кроме этого, вам необходимо определить свои профессионально важные качества и профессиональные предпочтения.

Формула выбора профессии

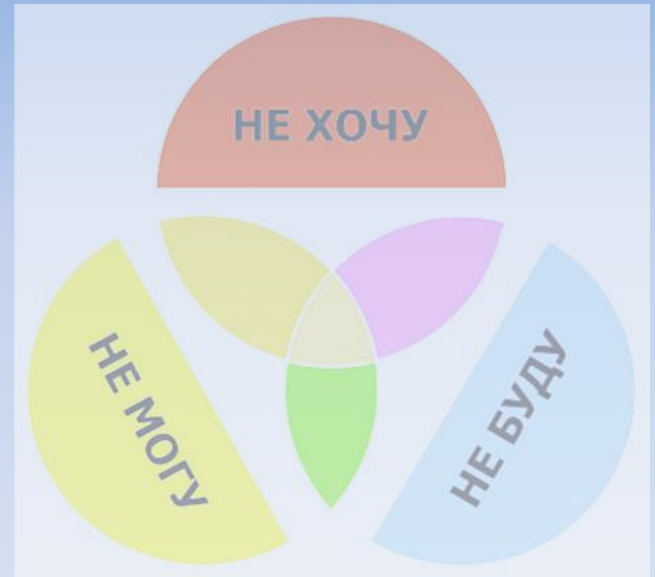
Формула выбора профессии помогает определиться с тем, каким НЕ должен быть ваш выбор.

Формула позволяет увидеть подводные камни и вовремя избежать их, сделать свой выбор осознанно, при этом оставляя место для интуиции, предчувствий и житейской удачи.

Эта формула позволяет найти несоответствия и перевести их на осознанный уровень по трём ключевым аспектам:

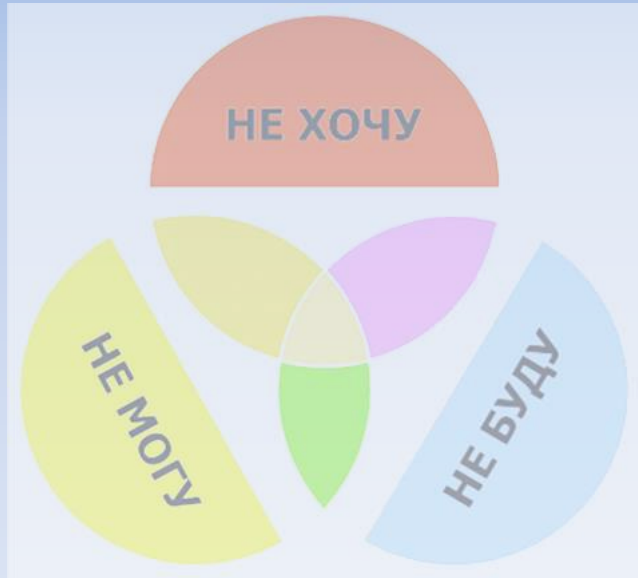
Выбираемым образом жизни (и родом деятельности) и собственными мотивами и ценностями.

Требованиями профессии и должности (или цепочке должностей в карьерной перспективе) к профессиональным качествам, психологическим особенностям и состоянию здоровья.



Формула выбора профессии

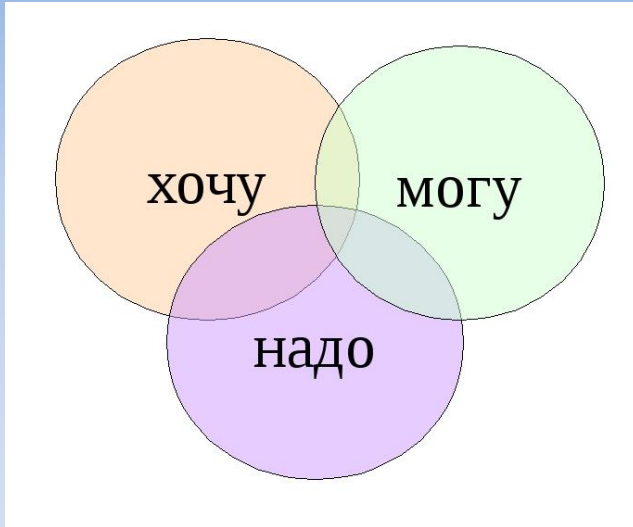
Данный вариант используется, когда совсем не знаешь, от чего отталкиваться



1. **«НЕ ХОЧУ»**: необходимо определить, что я могу, но не хочу делать в профессиональной деятельности, к чему у меня есть слабый интерес.
2. **«НЕ МОГУ»**: оценить, что я точно не смогу делать из-за состояния здоровья, определить, каких навыков и способностей у меня нет, но можно их развить.
3. **«НЕ БУДУ»**: узнать, какие профессии пользуются спросом у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. И определить для себя, кем я точно не буду, что я точно не хочу делать в профессиональной деятельности, к чему у меня точно нет интересов.

Формула выбора профессии

2 Вариант



1. **«ХОЧУ»**: необходимо определить, что я хочу делать в профессиональной деятельности, к чему у меня есть огромный интерес, каких навыков мне не хватает.
2. **«МОГУ»**: оценить, что я могу делать, учитывая состояние здоровья, определить, какие навыки и способности у меня есть, какие могу развить.
3. **«НАДО»**: узнать, какие профессии пользуются спросом у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу.

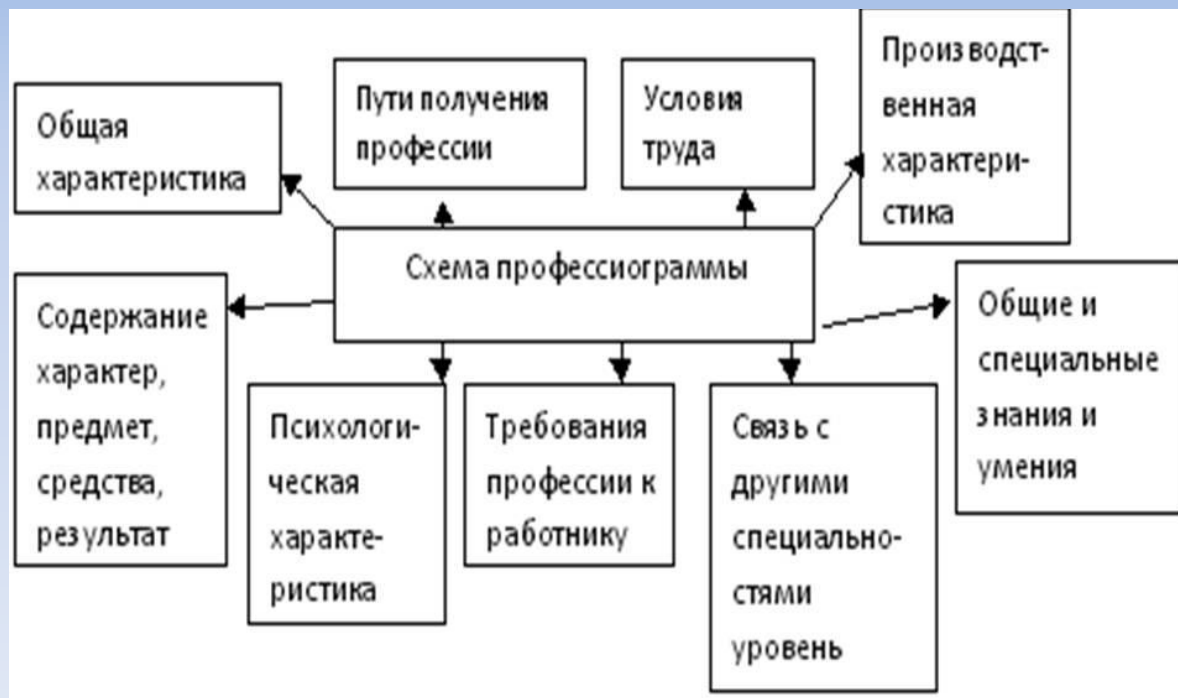
Составьте кластер



Ваша задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:
интересна и привлекательна для вас;
соответствует вашим способностям и возможностям.

Кроме того при выборе профессии можно обратиться к профессиограмме.

Профессиограмма содержит основные современные профессии, включает в себя общую характеристику профессии и требования, которые профессия предъявляет к человеку.



Советы выбирающему профессию (методика поиска профессии)

Возьмите тетрадь и ручку и выполните упражнение. Надо сделать определенное количество выборов, описывающих вашу будущую профессию и условия труда.

1. Условия труда, в которых мне хотелось бы жить и работать:

1.1. Географические условия.

1.2. Характер рабочего места (например, близость к рабочему месту, комфорт с климатической точки зрения, просторное место работы и т. д.).

Постарайтесь, чтобы ваш список получился законченным и полным.

2. Эмоциональная и духовная атмосфера работы (например, дружелюбие, заинтересованность, конструктивизм, целеустремленность и т. д.).

Чем больше критериев вы получите, тем лучше, тем точнее будет результат.

3. Знания, с которыми я хотел (-а) бы работать. Перечислите здесь все области знания, с которыми хотелось бы работать. Не важно, как велико будет это количество.

4. Люди, с которыми мне хотелось бы работать.

4.1. Коллеги.

4.2. Клиенты.

Здесь можно указывать любые социальные переменные коллективов: возраст, пол, их доход, вероисповедание, уровень их образования и их численность.

5. Информация, с которой вам хотелось бы работать.

Перечислите все источники, с помощью которых хотелось бы получать информацию: это телефон? Интернет? Телевизор? Сплетни и слухи? Газеты? Радио? Книги? Семинары? Что-то еще?

6. Предметы и вещи, с которыми вы хотели бы работать.

Какие бы предметы и вещи хотели использовать в своей работе?

Хирургический скальпель? Лазерный луч? Стамеску?

Компьютер? Калькулятор? Перечисли все предметы, которые вам милы, и которые хотели бы использовать в своем труде.

7. Действия, которые хотелось бы совершать на работе.

Вероятно, оперировать, если это скальпель? И производить подсчеты, если это калькулятор? Опишите все действия, которые бы хотелось совершать на рабочем месте.

Подведение итогов.

Нельзя сказать, что после того, как вы всё составите, в явном виде точно получится ваша будущая профессия. Но вот то, что в голове многое прояснится, и очень хорошо прояснится – в этом можете быть уверены.



Тестирование

Тесты на профориентацию есть на различных сайтах в открытом доступе. Тест способствует в определении и выборе профессии:

[Тест на профориентацию для школьников и подростков:](https://wikium.ru/test/career-guidance-test-for-teenagers)

<https://wikium.ru/test/career-guidance-test-for-teenagers>

[Помогаем найти направление своего развития:](https://bilet.worldskills.ru/tests)

<https://bilet.worldskills.ru/tests>

[Тест-какие профессии вам подходят и как стать тем, кем вы хотите:](https://test.foxford.ru/)

<https://test.foxford.ru/>

[Стандартизированный тест «Профиль» – модификация, сделанная Г. В. Резапкиной для учащихся средней школы.](https://psytests.org/profession/mapK.html)

[Определяет 10 сфер интересов](https://psytests.org/profession/mapK.html)

<https://psytests.org/profession/mapK.html>

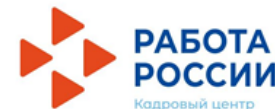
[Методика «Карта интересов»:](https://psytests.org/profession/mapK.html)

<https://psytests.org/profession/mapK.html>

[Ориентировочно-диагностическая анкета интересов:](https://psytests.org/profession/mapK.html)

<https://psytests.org/profession/mapK.html>

УДАЧИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ



Интернет-портал
rabota71.ru

Работа в России
Общероссийская база вакансий
TRUDVSEM.RU