

Помощь в планировании профессиональной карьеры.

Уважаемый абитуриент, мы предлагаем выполнить ряд заданий,

которые помогут в этом важном деле – выборе профессии!

Задание №1. «Формула профессии».

Это задание поможет вам найти формулу своей будущей профессии.

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

1. Цели труда:

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
- 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Создавать произведения искусства.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.

2. Предмет труда:

- 2.1. Человек.
- 2.2. Информация.
- 2.3. Финансы.
- 2.4. Техника.
- 2.5. Искусство.
- 2.6. Животные и растения.
- 2.7. Изделия и продукты.
- 2.8. Природные ресурсы.

3. Средства труда:

- 3.1. Ручные.
- 3.2. Механические.
- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютерные.
- 3.5. Мышление.
- 3.6. Голос, мимика, пантомимика.
- 3.7. Физические возможности организма.
- 3.8. Органы чувств.

4. Условия труда:

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды и командировки.
- 4.4. Открытый воздух.
- 4.5. Экстремальные условия.
- 4.6. Работа на дому.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Повышенная ответственность.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: _____

Предмет: _____

Средства: _____

Условия: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне все равно... — сказала Алиса.

— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»

Сформулировав, куда вы хотите попасть, надо определить, с чего начать, то есть проанализировать свои возможности достижения поставленной цели.

Задание №2. «За» и «против».

Анализ ситуации и помощь в принятии решения по выбору профессии.

Заполните таблицу, учитывая, что *достоинства* и *недостатки* — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а *возможности* и *препятствия* — внешние, которые от вас не зависят.

<i>Достоинства</i>	<i>Недостатки</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
<i>Возможности</i>	<i>Препятствия</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

Достоинства — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности — это благоприятные внешние условия.

Препятствия — неблагоприятные внешние условия. (К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и пр.)

Задание №3. «Определение типа будущей профессии» (методика Е.А. Климова).

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—» . Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой.		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество/				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и	2				

животными.					
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
РЕЗУЛЬТАТЫ	П	Т	З	Х	Ч

Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу подсчитайте *алгебраическую*, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты». Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

П (природа), **Т** (техника), **З** (знак), **Х** (художественный образ), **Ч** (человек).

1. «Человек – знак». Вы испытываете склонности и проявляете интересы при выполнении вычислений, чертежей, схем, систематизировании различных сведений. Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации: цифры, формулы, таблицы чертежи, схемы, карты; тексты на родном или иностранном языках. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: логическое мышление, хорошая память на слова и числа, способность к длительной концентрации внимания на знаковом материале. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: инженер-программист, экономист, бухгалтер, инженер-строитель, архитектор, геодезист, конструктор, инженер-технолог, инженер-механик, инженер сварочного производства, социолог, журналист, редактор, корректор, переводчик, лингвист, делопроизводитель.

2. «Человек – техника». Основу Вашей профессиональной сферы составляют предметы физике, химии, электротехнике, любите или любили в школе выполнять лабораторные работы по данным предметам. Вы с охотой занимаетесь моделированием, разбираетесь в технике, любите ручной труд, а именно создавать, эксплуатировать, ремонтировать машины, механизмы, аппараты. Большинство профессий относятся к техническим профессиям, а именно: работа на станках, управление транспортом, автоматическими системами; ремонт технических устройств, их создание, монтаж, сборка технических устройств, разработка процесса их изготовления узлов и деталей машин и механизмов, работа с приборами, регулирование и их наладивание. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: высокий уровень концентрации и устойчивости внимания, хорошая зрительная и моторная память,¹³ хорошая координация движений, развитые техническое и творческое мышление и воображение. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: столяр, плотник, реставратор мебели, наладчик, монтажник, чертежник, инженер-строитель, инженер-машиностроитель, инженер по транспорту, конструктор, инженер-механик, инженер сварочного производства, инженер-металловед, инженер-литейщик, инженер-электромеханик и другие.

3. «Человек – природа». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей связана с природой, растительными и животными организмами и стремлением работать в данной профессиональной сфере. Вы с удовольствием ухаживаете за растениями, животными, не безразличны к экологии. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: интуиция, аналитические способности, гибкость ума, прогнозирование относительно роста и развития объектов природы, способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: лесовод, коневод, пчеловод, овощевод, птицевод, животновод, садовод агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик.

4. «Человек – художественный образ». Основу Вашей профессиональной сферы составляют профессии, связанные с литературно-художественной деятельностью, изобразительной, актерской деятельностью, музыкой. Вы любите писать сочинение, заметки, мастерить красивые изделия своими руками, создавать произведения живописи, графики, создавать на бумаге и в оригинале новые интересные модели одежды, интерьера помещений, конструкторские новинки. Быстрее и чаще других замечаете в обычном необычное и прекрасное. Большинство профессий этого типа связано: с созданием художественных произведений, а также с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу и художественных произведений в массовом производстве (например, мастер по росписи). Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: творческие и художественные способности, высокий уровень воображения, интуитивность, открытость для восприятия нового.

Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: художник, архитектор, дизайнер, литератор, искусствовед, писатель, филолог, журналист, модельер, ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр - краснодеревщик.

5. «Человек – человек». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей связана с обучением, воспитанием, руководством и обслуживанием людей. Вы умеете терпеливо, внимательно выслушивать людей, объяснять, убеждать, предотвращать конфликты, разрешать споры, оказывать посильную помощь. Вам нравится находиться среди людей и тесно взаимодействовать с ними. Способности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в этой области: вербальные способности, хорошее развитие образной и словесно - логической памяти,

коммуникативные способности (общение и взаимодействие с людьми, умение устанавливать контакты), отзывчивость, доброжелательность, требовательность к себе и другим. Профессии, которые могут подойти

человеку с этим типом направленности: педагог, воспитатель, психолог, медсестра, тренер, менеджер по персоналу, офис-менеджер, социальный педагог, работники сферы обслуживания (продавец, технолог, товаровед, парикмахер, официант и др.).

6. «Человек – знак» и «Человек – техника». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей выходит за пределы одной профессиональной сферы, занимают промежуточное положение между данными сферами профессий. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: инженер-машиностроитель, инженер по транспорту, инженер-строитель, инженер-механик, инженер-программист, инженер-электрик по автоматизации и другие.

7. «Человек – знак» и «Человек – человек». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Вам нравится систематизировать материал, анализировать, заниматься сбором информации, решение проблем осуществлять через размышления, но при этом Вы ориентированы на работу в группе с людьми, обучать их, оказывать помощь консультирование, организовывать групповые мероприятия, дискуссии. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: преподаватель математики, физики, химии, экономики, филолог, историк, социолог, редактор, переводчик, финансовый менеджер, специалист по антикризисному управлению, товаровед-эксперт, маркетолог, технолог, товаровед и др.

8. «Человек – знак» и «Человек – художественный образ». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Это значит, что Вы не только создаете свои художественные произведения, но и умеете систематизировать информацию в своей области искусства и культуры, ведете научный поиск, логический анализ, создаете оригинальные проекты (воплощая их графически, в новых моделях одежды, интерьера помещений, конструкторских новинках). Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: дизайнер, архитектор, инженер компьютерной графики, имиджмейкер, музыкальный редактор, клипмейкер и др.

9. «Человек – техника» и «Человек – художественный образ». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Вам нравится не только деятельность, направленная на технические объекты, но Вы можете мастерить красивые изделия своими руками, создавать законченные произведения живописи, графики, создавать на бумаге и в оригинале новые интересные модели одежды, интерьера помещений, конструкторские новинки. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: архитектура, конструктор, инженер-строитель, инженер-металлург художественного литья, технолог швейного производства.

10. «Человек – техника» и «Человек – человек». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Ваши умения и желания связаны с профессиями, труд в которых направлен на технические объекты, при этом Вы умеете и желаете работать с людьми и руководить ими. Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: преподаватель труда, мастер-наставник, инженер-механик по технологии 15 машиностроения, инженер-литейщик, инженер электронной техники, менеджер производственной сферы, инженер-строитель и др.

11. «Человек – человек» и «Человек – художественный образ». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Вы ориентированы на работу в группе с людьми, а именно учить, разъяснять, объяснять, внимательно выслушивать, и в то же время воплощать свои творческие замыслы (музыкальной, актерско-сценической, литературно-художественной деятельности и т.д.). Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: режиссер, продюсер, учитель танцев, учитель актерского мастерства, организатор выставок и вернисажей, редактор и т.д.

12. «Человек – человек» и «Человек – природа». Сфера ваших профессиональных интересов и склонностей находится в этих двух сферах. Профессии этих типов требуют постоянного взаимодействия с людьми, умения устанавливать и поддерживать контакты с людьми, а также требуют любви к природе, ко всему «живому». Профессии, которые могут подойти человеку с этим типом направленности: валеолог, инженер-эколог, организатор зоологических выставок, руководитель географических экспедиций, ведущий телепередач о растительном и животном мире и т.д.

Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Примечание. Чтобы управлять своими интересами, необходимо соблюдать следующие условия:

1) **добровольность** - цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;

2) **постепенность** - следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;

3) **положительные эмоции** - «усилие на грани приятного» — заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

Примечание. Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Можно разделить на четыре группы:

- ✓ двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- ✓ анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- ✓ нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- ✓ интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти

«Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Если вы имеете эти заболевания,	то вам противопоказаны следующие условия работы:
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Перечислите причины возможных ошибок в выборе профессии.

Выбор из соображений моды или престижа.	Выбор под влияние интереса к учебному предмету или человеку.
Выбор за «компанию».	Уступка давлению влиятельных людей

Образование — это то, что большинство получает, многие передают и лишь немногие имеют.

К. Краус