

# **Рабочая тетрадь по профориентации**

---

---

Эта тетрадь поможет тебе глубже узнать себя, свои склонности, способности и интересы. На основании тех знаний о себе, которые ты получишь, работая с тетрадью, у тебя появится возможность подобрать профессию наиболее подходящую твоим уникальным качествам.

А еще, мы предложим тебе полезные ссылки на ресурсы, позволяющие выбрать не только востребованную профессию, но и подобрать учебное заведение в твоём регионе!

Желаем тебе удачи на удивительном пути профессионального самоопределения!

Ты уже задумывался(лась) о том, чем ты хочешь заниматься в будущем, кем и где работать?

---

Возможно ты рассматривал(а) какие-то варианты профессий? Какие это профессии?

---

Представь, что ты уже взрослый(ая). Как бы ты хотел(а) жить?

---

---

Для того чтобы ты выбрал(а) профессию и стал(а) крутым профессионалом в будущем важно, чтобы ты понял(а):

1. Какой(ая) ты, какие у тебя сильные стороны, таланты?
2. Какие у тебя профессиональные интересы? Что нравится делать? Что важно делать и получать удовлетворение от работы?

### **1 этап.**

Переходим к исследованию твоих психологических особенностей с помощью тестов.

#### ***Тест №1. Темперамент.***

<https://psytests.org/typo/belov-run.html>

Этот тест определяет ведущий тип темперамента.

Человек рождается с уже заложенным в нем природой типом нервной деятельности, который определяет его темперамент.

Каждая профессия требует от человека определенных психофизических данных — склада ума, особенностей поведения и характера, скорости реагирования, склонностей, привычек. Где-то требуется умение быстро переключаться с одной задачи на другую или вообще работать в режиме многозадачности. В другом месте необходимо тщательное и кропотливое исполнение одних и тех же действий. Наиболее продуктивное выполнение рабочих обязанностей напрямую зависит от темперамента человека.

Скорректировать его сложно, а порой и невозможно. Логичнее будет использовать в работе сильные стороны своего темперамента.

Какой тип темперамента наиболее проявлен у тебя?

Что из описания характеристик этого типа похоже на тебя?

Типы темперамента и профессии, которые им подходят:

<b>Флегматик</b>	<b>Холерик</b>	<b>Меланхолик</b>	<b>Сангвиник</b>
ИТ Аналитика Экономист, Аудитор, Бухгалтер Ювелир, Реставратор Ветеринар, Врач-Терапевт Агроном, Работник Сельского Хозяйства, Ботаник Администратор Инженер, Механик, Электрик Математик, Физик, Астроном	Артист, Теле- Радиореporter, Ведущий, Режиссер Реклама, Маркетолог, Мерчендайзер Журналист Дипломат, Политик, Следователь Летчик, Пожарный, Каскадер Предприниматель Менеджер Руководитель Тренер Хирург, Повар, Геолог Строитель	Системный Администратор, Программист. Экономист, Бухгалтер, Аудитор, Финансовый Аналитик. Ученый. Писатель, Художник, Актер, Визуализатор, Ретушор, Иллюстратор, Дизайнер, 3d- Моделлер, Фотограф, Флорист, Искусствовед, Арт-Эксперт, Эксперт в области моды, Архитектор. Копирайтер, Редактор, Литературный Критик, Переводчик,	Продажи, Работа с клиентами, Администратор Менеджер (Проджект- Менеджер, Продукт- Менеджер, Менеджер по персоналу, по продажам) Психолог Преподаватель, Учитель, Педагог, Воспитатель Журналист Специалист по связям с общественностью (реклама и пиар) Юрист

		Контент-Менеджер, Редактор, Корректор, Seo-Специалист.	
--	--	---	--

Какие из профессий, подходящих твоему типу темперамента, тебе понравились? Почему?

---



---



---

## 2. Тип личности.

<https://psytests.org/typo/riasecR-run.html>

Этот тест поможет определить твои профессиональные интересы и склонности, а также понять, какие виды деятельности и профессии могут быть для тебя наиболее подходящими.

Какой тип личности наиболее проявлен у тебя?

---

Что из описания характеристик этого типа похоже на тебя?

---



---



---

Типы личности и профессии, которые им подходят:

Реалистичный тип. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием, выбирает занятия, требующие моторных навыков и ловкости. Подходят профессии с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т. п..

Интеллектуальный тип. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач, чаще выбирает научные профессии. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: математика, география, геология, творческие профессии.

Социальный тип. Отличается выраженными социальными умениями, стремлением к лидерству, потребностями в многочисленных социальных

контактах. Наиболее предпочитаемые сферы деятельности: психология, медицина, педагогика.

Конвенциональный тип. Отдаёт предпочтение структурированной деятельности, работе по инструкции, определённым алгоритмам. Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель, машинистка, канцелярский служащий.

Предприимчивый тип. Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Предпочитает задачи, связанные с руководством, личным статусом. Эти особенности наиболее плодотворно реализуются в таких профессиях, как дипломат, репортёр, менеджер, директор, брокер, кооператор.

Артистический тип. В отношениях с окружающими опирается на своё воображение и интуицию. Черты характера: независимость в принятии решений, оригинальность мышления. Обычно не живёт по правилам и традициям. Предпочитает занятия творческого характера: музицирование, рисование, деятельность в области гуманитарных наук. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: история, филология, искусство.

Какие из профессий, подходящих твоему типу темперамента, тебе понравились? Почему?

---

---

---

### **3. Карта интересов**

<https://psytests.org/work/mapQ-run.html>

Этот опросник поможет изучить твои интересы и склонности в различных сферах деятельности.

Какие интересы проявлены у тебя в большей степени?

---

Что конкретно тебе нравится делать в рамках выявленных интересов?

---

---

Как думаешь, какая профессия, связанная с твоими интересами могла бы тебе подойти?

---

#### ***4. Якоря карьеры***

<https://psytests.org/work/anchors-run.html>

Этот тест поможет определить твои профессиональные предпочтения и мотивы. Что именно важно для тебя в работе.

Какие мотивы проявлены у тебя в большей степени?

---

---

Как думаешь, почему именно эти мотивы так важны для тебя?

---

---

Какие профессии, на твой взгляд, могут соответствовать твоей профессиональной мотивации? Почему?

---

---

---

#### **2 этап.**

Ты уже много о себе узнал(а), понял(а) какой(ая) ты, понял(а) какие профессии могут тебе подойти. Теперь настала пора собрать ***твою профессиональную формулу!***

Вот она – модель, разработанная отечественным психологом Е.А. Климовым.



Стать по-настоящему востребованным специалистом можно, только реализовывая себя целостно в опоре на все три блока формулы «хочу», «могу», «надо», «нравится»!

Ты уже собрал(а) свой первый блок формулы «ХОЧУ».

Для того, чтобы собрать блок «НАДО» тебе нужно знать о тех профессиях, которые будут востребованы на рынке труда в ближайшее десятилетие.

Информацию о востребованных профессиях ты можешь найти здесь



А еще, ты можешь примерить на себя выбранную профессию попробовав:

- ✓ поработать летом, вся информация здесь





- ✓ почитать профессиональную литературу
- ✓ изучить вакансии по выбранной профессии
- ✓ пойти на экскурсию на производство или компанию, где работают представители выбранной профессии
- ✓ посмотреть фильм/видео или интервью со специалистом по выбранной профессии
- ✓ встретиться лично с представителем выбранной профессии
- ✓ подготовить проект по выбранной профессии
- ✓ посмотреть атлас новых профессий



Ну что, смог(ла) узнать свою профессию? Какая она, напиши.

---

### **3 этап.**

Для того, чтобы собрать блок «МОГУ» тебе нужно выбрать учебное заведение и получить профессию.

Подобрать образовательное учреждение тебе помогут эти ресурсы:

- ✓ Полный перечень колледжей Ленинградской области найдешь здесь



- ✓ Ресурс, на котором представлены все образовательные учреждения страны, в том числе и Ленинградской области здесь



- ✓ Крупнейший каталог ВУЗов, специальностей, профессий, материалов на тему высшего образования здесь



Критерии, которые помогут тебе выбрать учебное заведение:

- Уровень образования, который тебе необходим для профессионального развития.
- Сроки обучения
- Набор ЕГЭ, вступительных испытаний и других требований к поступлению.
- Место географического положения.
- Содержание учебных дисциплин в рамках обучения по выбранной специальности, профессии.

Надеемся, что теперь ты точно знаешь куда будешь поступать!

Выбери для себя несколько вариантов, чтобы была возможность гибко реагировать на неожиданные повороты жизни.

Итак, напиши образовательные учреждения, в которые ты решил поступать:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Поздравляем тебя! Ты прошел все этапы профессионального самоопределения, собрал свою формулу успеха в профессии и готов следовать по выбранному направлению!

Однако помни, что это лишь первый шаг на твоём профессиональном пути. Тебе ещё не раз предстоит делать выбор, главное опирайся на себя, свои особенности, ценности и стремления!

Желаем удачи!