

# ПЛАНИРУЮ КАРЬЕРУ!



Стратегический  
Workbook,  
который поможет  
построить карьеру



Построение карьеры- непростой процесс, а без конкретного плана это кажется почти невозможным. Поэтому данный воркбук поможет вам с планированием вашей карьеры. Этот первый набор вопросов просит вас поразмышлять над тем, почему эта тема вас интересует в настоящее время.

Что сподвигло вас взять этот воркбук?

---

---

---

Что сейчас происходит в вашей рабочей жизни?

---

---

---

Что ты думаешь о своей работе сейчас?

---

---

---

Если бы вы могли представить себе новое будущее - как бы оно выглядело?

---

---

---

---

---


---

# Самоанализ


Чтобы принять решение о карьере, мы должны сначала узнать о себе - о наших сильных сторонах, интересах, ценностях и навыках. С этими знаниями нам будет легче определить, что нам подходит, а что нет.

Ознакомьтесь со следующим списком действий. Выберите и отметьте пять пунктов, которые по вашему мнению лучше всего описывают задачи или виды деятельности, на которые вы хотели бы потратить большую часть своего рабочего/карьерного времени.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Volunteer for causes I believe in                              | <input type="checkbox"/> Make work fun  |
| <input type="checkbox"/> Talk with those going through difficult situations             | <input type="checkbox"/> Be persuasive  |
| <input type="checkbox"/> Establish routines and processes                               | <input type="checkbox"/> Help others explain their thoughts                                   |
| <input type="checkbox"/> Work hard  | <input type="checkbox"/> Meet new people  |
| <input type="checkbox"/> Live for the present   | <input type="checkbox"/> Take on challenges   |
| <input type="checkbox"/> Find a new way to do things                                    | <input type="checkbox"/> Treat all people the same  |
| <input type="checkbox"/> Learn as much as I can about the people I meet                 | <input type="checkbox"/> Concentrate until the job gets done                                  |
| <input type="checkbox"/> Use history to explain my position or idea                     | <input type="checkbox"/> Do what is expected of me each day                                   |
| <input type="checkbox"/> Follow through on all of my commitments                        | <input type="checkbox"/> Discover patterns of data  |
| <input type="checkbox"/> Participate in intellectual and philosophical discussions      | <input type="checkbox"/> Let others know, without words, that I know how they feel            |
| <input type="checkbox"/> Prove myself successful  | <input type="checkbox"/> Keep track of several things at one time                             |
| <input type="checkbox"/> Figure out how different people can work together productively | <input type="checkbox"/> Strive to know more  |
| <input type="checkbox"/> Envision the things I want and desire                          | <input type="checkbox"/> Create future pictures and plans                                     |
| <input type="checkbox"/> Include people who feel left out                               | <input type="checkbox"/> Organize a big event or celebration                                  |
| <input type="checkbox"/> Take on significant goals and challenges                       | <input type="checkbox"/> Search for the reasons and causes                                    |
| <input type="checkbox"/> Join brainstorming sessions                                    | <input type="checkbox"/> Tell stories   |
| <input type="checkbox"/> Speak on behalf of other people or organizations               | <input type="checkbox"/> Push things into action  |
| <input type="checkbox"/> Teach or coach people  | <input type="checkbox"/> Accept people as they are  |
| <input type="checkbox"/> Act according to my beliefs                                    | <input type="checkbox"/> Compare my performance to others                                     |
|   | <input type="checkbox"/> Build connections between people of different cultures or experience |



**Какие у меня хобби и интересы на данный момент? Какая деятельность приносит мне удовольствие?**



**Хочу ли я связать эти интересы со своей будущей профессией или я хочу попробовать что-то новое?**



**Какие достижения у меня есть? Могу ли я их включить в резюме?**



**Есть ли у меня опыт или навыки вне работы, который может иметь отношение к новой карьере?**

# Список ценностей

Что из следующего важно для меня на работе и в жизни в целом?

Отметьте всё подходящее:

<input type="checkbox"/> Зарплата	<input type="checkbox"/> Свобода	<input type="checkbox"/> Дружный коллектив	<input type="checkbox"/> Интеллектуальная активность	<input type="checkbox"/> Challenge
<input type="checkbox"/> Безопасность	<input type="checkbox"/> Помощь обществу	<input type="checkbox"/> Креатив	<input type="checkbox"/> Искусство	<input type="checkbox"/> Баланс
<input type="checkbox"/> Статус	<input type="checkbox"/> Семья	<input type="checkbox"/> Активные игры/спорт	<input type="checkbox"/> Непрерывное образование/развитие	<input type="checkbox"/> Социальное взаимодействие
<input type="checkbox"/> Помощь другим	<p>Что еще для меня важно?</p> <div></div>			

Выберите 6 пунктов, которые наиболее важны для вас, и расставьте их в порядке приоритета.

1. <div></div>	4. <div></div>
2. <div></div>	5. <div></div>
3. <div></div>	6. <div></div>

***Талант + Навыки + Знания + Усилие = Сила***

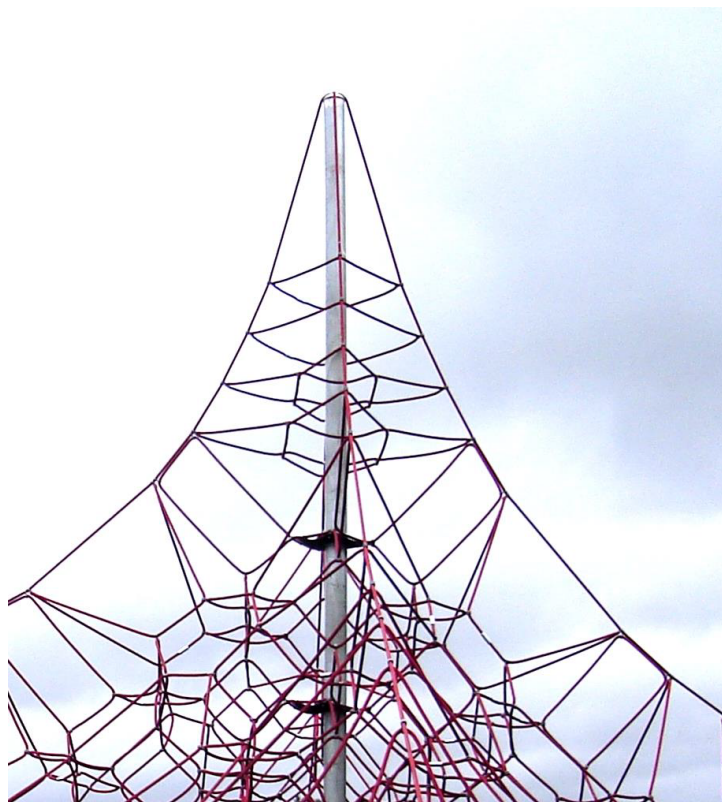
Мои топ 5 талантов/ навыков:	Специальности, в которых я могу их реализовать:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Мои топ 5 интересов/ ценностей:	Специальности, которые задействуют их:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

**Итог (Специальность/и, которые я рассматриваю):**

# Что из себя представляет карьера?

Издавна лестницу считали образом, демонстрирующий карьерный рост или движение. И у лестницы было лишь одно направление. Но теперь новые исследователи используют другой образ - тренажер "джунгли".



У большинства из нас есть карьерная история, которая включает оплачиваемую и неоплачиваемую работу, разные организации, разную среду, разорванную временем, проведенным с семьей и учебой.

Изображение тренажера "джунгли" может продемонстрировать эти движения - вверх, вбок и вниз и даже странные дикие прыжки к новой карьере.

Поэтому это нормально менять место работы и позиции. На свете несколько десятков тысяч профессий, и выбрать правильно одну единственную крайне сложно. Если вы захотели сменить профессию или же просто карьерный маршрут, то не бойтесь. Это - просто очередной прыжок на тренажере.

# Я познаю себя

Многие известные компании используют систему **SWOT**-анализа при своем стратегическом планировании. Но мы используем её в качестве инструмента планирования карьеры.

**Strengths** - сильные стороны.

**Weaknesses** - слабые стороны

**Opportunities** - возможности

**Threats** - угрозы.

Ваши сильные стороны - это аспекты вашей жизни и личности, которые отличают вас от других. Именно они открывают вам двери возможностей. Именно ваши сильные стороны, могут помочь вам при смене деятельности.

Если бы вашего руководителя/ профессора спросили о вашем вкладе в команду или местную рабочую/учебную среду, что бы они ответили?

- Какой у вас был опыт?
- Какие навыки / квалификацию вы получили?
- Как вы относитесь к жизни?
- Какими аспектами своей личности вы больше всего гордитесь?

Ваши слабые стороны - это те области вашей работы и жизни, в которых вы знаете, что вам нужно больше опыта, знаний или практики. Ваши слабости - угрозы для вашей карьеры. Как они вас сдерживают?

Мои сильные стороны:	Какие возможности я вижу для себя?
Мои слабые стороны:	Что может сдерживать меня:



# Я знаю свои навыки

Используйте следующие страницы, чтобы проанализировать типы имеющихся у вас навыков. Это поможет вам понять, в чем вы хороши, и какие навыки вы, возможно, захотите развить дальше. В качестве отправной точки вы можете посмотреть описание желаемой должности и подумать о необходимых навыках.

## Навыки бывают двух типов:

1. **Hard skills** - это конкретные, иногда технические действия, которые вы можете выполнять со знанием дела. Например, выполнение точной, детальной и аккуратной работы или вождение транспортных средств и использование оборудования.
2. **Soft skills** - это качества и сильные стороны, которые присущи вам как личности. Например, готовность брать на себя ответственность и легко приспосабливаться к широкому спектру деятельности и неожиданным изменениям.

Навыки также можно разделить на три категории: универсальные, профессиональные и **self-management** навыки.

## Универсальные навыки

Универсальные навыки можно получить в различных условиях, а не только в универе. Они также могут быть полезны для множества рабочих мест. Например, навык убеждения. Это могут быть как **soft skills**, так и **hard skills**. Вы можете найти список этих навыков в интернете. Введите "transferable skills"

## Профессиональные навыки

Профессиональные навыки присущи конкретной области работы и часто приобретаются в результате опыта работы или специальной подготовки, например, с использованием научного оборудования. Обычно это - **hard skills**.

Подумайте о пяти навыках, которые у вас уже есть или же вы считаете их обязательными для вашей желаемой должности.

## **Self-management навыки**

Эти навыки напрямую относятся к организационным рабочим процессам и личной эффективности при работе.

Например,

- Способность самостоятельно принимать решения.
- Внимательность
- Напористость
- Спокойствие
- Сосредоточенность
- Дипломатия
- Эмоциональная стабильность
- Стойкость
- Щедрость
- Честность
- Лояльность

[illegible][illegible]



Мой план действий				
Цель развития	Действия	Завершено	Припятствия и решение	Оценка
Подготовка				
Что я могу предпринять, чтобы быть готовым к бою?		Завершен	Анализ	
Мое резюме в порядке?				
Грядущие события (Например, набор в У Combinator)				
Событие	Как я к этому отношусь?	Какие возможности это событие мне открывает?		Как я могу извлечь выгоду из этого события?