

МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ КАРЬЕРНЫЙ ПЛАН



Добиваюсь
крутых
успехов!



Стратегический
Workbook, который
поможет вам
построить план!

Инвентаризация личных ценностей

Направления

Что вы больше всего цените? Важно учитывать принципы, которыми вы руководствуетесь в жизни. Для этого выберите десять своих самых важных ценностей из списка ниже и расположите их по порядку. ПРИМЕЧАНИЕ: Этот список значений предназначен для вас, но вы можете написать свои собственные ценности и принципы, если их здесь нет.

Я ценю:

- ☐ Достижения
- ☐ Свобода
- ☐ Личностный рост
- ☐ Карьера
- ☐ Здоровье
- ☐ Конфиденциальность
- ☐ Комфорт
- ☐ Независимость
- ☐ Качество жизни
- ☐ Контроль
- ☐ Целостность
- ☐ Признание
- ☐ Благотворительность
- ☐ Значимая работа
- ☐ Отношения
- ☐ Креативность
- ☐ Справедливость
- ☐ Уважение
- ☐ Разнообразие
- ☐ Лидерство
- ☐ Обязанность
- ☐ Образование
- ☐ Досуг
- ☐ Безопасность
- ☐ Окружение
- ☐ Любовь
- ☐ Духовность
- ☐ Равенство
- ☐ Брак
- ☐ Статус
- ☐ Вера
- ☐ Мораль
- ☐ Время
- ☐ Семья
- ☐ Ненасилие
- ☐ Путешествия
- ☐ Стабильность
- ☐ Оптимизм
- ☐ Разнообразие
- ☐ Гибкость
- ☐ Порядок
- ☐ Деньги

Другие значения (список и рейтинг ниже):

Ранг	Ценность	Ранг	Ценность

Рабочие ценности и личные ценности

Перечислите три свои основные личные ценности из инвентаря личных ценностей. Затем перечислите свои главные рабочие ценности.

Личные ценности	Рабочие ценности

Есть ли соответствие между вашими рабочими ценностями и личными ценностями?

Если нет, то как разрешить конфликт?

Как это влияет на ваш выбор профессии?

Какие профессии подходят под ваши ценности? Нравятся ли вам эти профессии?

Инвентаризация образа жизни

Учитывайте свои личные и рабочие ценности. Как они влияют на образ жизни? Прочтите следующее и отметьте X вдоль линии, которая представляет ваш образ жизни в настоящее время.

Затем нарисуйте букву О на линии, которая представляет образ жизни, который вы хотели бы вести. Постоянно возвращайтесь к этой информации, чтобы определить, соответствует ли ваш выбор карьеры вашим ценностям и желаемому образу жизни.

Владею своим домом

Арендую жильё

Уделяю много времени семье / друзьям

Посвящаю время карьере

Жизнь в сельской местности

Жизнь в городской местности

Частые командировки

Маленькие рабочие поездки

Уделяю достаточно времени себе

Мало времени для себя

Образование

Малозначимость образования

Живу в стране с постоянным климатом

Живу в стране с сезонным климатом

Иду на работу пешком или на автобусе

Еду на работу на личном авто

Планирую своё время сам

Другие планируют мое время

Высокий доход

Достаточная сумма для жизни

Соответствие ваших ценностей и предпочтений карьере

Чем больше вы осознаете свои основные ценности и предпочтения, тем легче вам будет принимать решения и делать выбор.

При выборе карьеры или предложений о работе важно убедиться, что карьера или работа соответствуют вашим ценностям и предпочтениям. Ваше счастье и удовлетворение во многом будут зависеть от того, насколько хорошо соответствуют ваша карьера, работа и ценности. Например, если для вас важна физическая активность на работе, вы, скорее всего, будете недовольны, сидя за столом весь день. Если для вас важна работа с людьми, вам, вероятно, будет невыносимо тяжело работать в одиночестве в уединении.

Найдите объявление по вашей вакансии. Перечислите должностные обязанности в первом столбце. Затем оцените, соответствует ли каждая из перечисленных вами обязанностей вашим личным ценностям. Рядом с каждой перечисленной обязанностью отметьте (X) «Хорошо», если задача соответствует вашим значениям, или «Плохо», если задача не соответствует. Сделайте такую же оценку своих рабочих ценностей.

Должностные обязанности	Личные ценности		Рабочие ценности		Предпочтения в стиле жизни	
	Хорошо	Плохо	Хорошо	Плохо	Хорошо	Плохо

Насколько эта карьера соответствует вашим ценностям и предпочтениям в образе жизни?

Моя долгосрочная цель: _____

Визуализация вашей идеальной работы

1. Должность: _____

2. Заработная плата: _____

3. Место нахождения компании: _____

4. Местоположение дома: _____

5. Время в пути: _____

6. Размер компании: _____

7. Продукция компании: _____

8. Размер инженерной группы: _____

9. Должностные функции: _____

10. Размер офиса: _____

11. Преимущества компании: _____

12. Свобода работать над: _____

13. Путешествия: _____

14. Лаборатории выглядят так: _____

15. Персональный компьютер: _____

16. Руководитель, который: _____

17. Коллеги, которые: _____

18. Возможности карьерного роста, ведущие к: _____

19. Через три года я буду : _____

20. Через пять лет я буду: _____

21. Через 10 лет я буду делать:

Определите свои настоящие, 3, 5 и 10-летние карьерные цели

Этот год	3 года	5 лет	10 лет
Цель:	Цель:	Цель:	Цель:
<p>Действия, необходимые для достижения цели этого года:</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>Действия для цели это</p> <ol style="list-style-type: none"> 	<p>Действия, необходимые для достижения цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>Действия для 3-летней цели</p> <ol style="list-style-type: none"> 	<p>Действия, необходимые для достижения цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>Действия для 5-летней цели</p> <ol style="list-style-type: none"> 	<p>Действия, необходимые для достижения цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>Действия для 10-летней цели</p> <ol style="list-style-type: none">