



Добрый день уважаемые школьники, учителя, а возможно и родители! Все те, кому в этом году предстоит выбрать свою профессию, а значит определить свое будущее, свой жизненный путь!

Чтобы разобраться в своих интересах, способностях и физических возможностях, мы будем работать с формулой «Могу! Хочу! Надо!». Ее разработал Евгений Анатольевич Климов.

- **ХОЧУ** – интересы, склонности, занятия и действия, которые Вы выполняет по собственной инициативе - «ХОЧУ ЗНАТЬ! ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ!». Когда Вы хотите заниматься чем-то



постоянно, то разговор уже идет о склонности к чему-то. **СКЛОННОСТЬ** – это стремление заниматься определенной деятельностью, постепенно накапливать знания, совершенствовать умения и навыки. «Хочу знать, хочу научиться» переходит в «НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ!»

- **МОГУ** – это Ваши способности, возможности здоровья и физические особенности, это уровень знаний и умений. **ПОДУМАЙТЕ**, в каких делах Вы быстро устаете, начинаете нервничать, злиться? **ВСПОМНИТЕ**, какие доставляют Вам удовольствие и Вы готовы заниматься целый день? Где за Вами не угнаться, а где Вы в качестве отстающего?

- **НАДО** – это, востребованность профессии на рынке труда, возможность трудоустройства. Чем больше специалистов одной профессии будет на рынке труда, тем выше отбор и сложнее устроиться на работу. А вот

человек с редкой профессией, скорее всего, быстрее найдет работу и его труд будет оценен гораздо выше. Для правильного выбора профессии необходимо ПОНИМАТЬ, какие направления будут активно развиваться, какие новые специалисты потребуются работодателям. Выбирая профессию важно ориентироваться не только на ее спрос сейчас, но и учитывать прогноз на ближайшие пять-семь лет.

Для оптимального выбора необходимо соотносить «Хочу», «Могу», «Надо». Идеальной будет профессия ИНТЕРЕСНАЯ, ПОСИЛЬНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ обществу!

Предлагаем поговорить о своих желаниях, умениях и реальных возможностях:



Я ХОЧУ!

Подумайте, что Вы хотите получить от работы в первую очередь...

- Может быть хорошую зарплату, а может - удовольствие от работы... А

может и то и другое?

- Что значит построить карьеру? Что для этого надо сделать?
- С чем или кем хотелось бы работать?

Выберите интересные для Вас варианты:

1. Человек – работа, связанная с взаимодействием с другими людьми, такими как ученики, студенты, покупатели, клиенты, пациенты, зрители и т.д.

2. Информация – поиск, обработка, изучение, различной информации и языков: текст, формулы, языки программирования, иностранные языки, схемы, чертежи.

3. Финансы – работа в сфере финансов, инвестирования, кредитования. Обычно связана с такими понятиями, как деньги, кредиты, акции, фонды, бухгалтерское дело.

4. Техника – взаимодействие с техникой или различными конструкциями. В качестве деятельности выступают станки, механизмы, здания, приборы, машины.

5. Искусство – творческие профессии, занимающиеся театром, литературой, музыкой, балетом, живописью, кино.

6. Животные и растения – работа с животными любых видов (служебные, дикие, домашние, промысловые) и растениями (декоративными, дикорастущими, сельскохозяйственными).

7. Изделия и продукты – изготовление любых видов готовой продукции: изделия из металла, ткани, дерева, камня, предметы обихода, лекарства и множество других.

8. Природные ресурсы – поиск, разработка, защита, эксплуатация и добыча всех видов природных ресурсов, таких как полезные ископаемые, леса, реки, водоёмы, горы, земли, месторождения.

- Как хочется работать? Выберите, что Вас привлекает:

1. Управление – руководство деятельностью других людей, принятие ответственных и самостоятельных решений.

2. Обслуживание – удовлетворение потребностей других людей в самых разных сферах. Продажа, ремонт, лечение, разработка и т.д.

3. Обучение и воспитание – занятия образовательной деятельностью, формированием и развитием личности.

4. Производство и добыча – эксплуатация ресурсов и изготовление конечной продукции. Большой выбор направлений, начиная от операторов станков и геологов до программистов и дизайнеров.

5. Конструирование – проектирование и создание новых или переосмысление в лучшую сторону старых объектов и деталей.

6. Защита – охрана от враждебных действий (физическая, юридическая), лечение болезней людей и животных.

7. Контроль и оценка – проверка и наблюдение за деятельностью других профессий любой направленности.

Я МОГУ!

Чтобы ответить на эти вопросы, надо хорошо себя знать!

- Спросите себя, что Вы умеете, и что у Вас получается особенно хорошо.



Допустим, Вы с легкостью учите языки или решаете математические головоломки. Молодцы! Но всегда есть занятия, которые Вы не любите или оставляете в самую последнюю очередь... что Вам не нравится... в чем Вы «слабое звено». Вот здесь уже труднее!

- При выборе профессии учитывается множество факторов:
- СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Для одних профессий состояние здоровья не играет большой роли, для других же такие особенности как слабое зрение, плоскостопие, плохой слух или общая физическая подготовка играют решающую роль, и дорога к профессии может быть закрыта навсегда.

Даже если в требованиях к той или иной профессии не указаны противопоказания по здоровью, старайтесь соотнести свои физические особенности с процессом будущей работы.

- ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Темперамент, особенности характера... **ВСПОМИНАЙТЕ**, что иногда Вам говорят взрослые... все Ваши положительные и отрицательные качества. Сказать о себе хорошо - сложно, еще сложнее - назвать отрицательные

стороны. Выявить их помогут психологические тесты, беседы с психологами или вопросы к друзьям и знакомым.

При выборе профессии особенности личности играют значительную роль в удовлетворении от работы и ее комфортности. Например, если Вы «одиночка» и не любите работать в большом коллективе, то не стоит выбирать профессии, связанные с большим количеством общения с другими людьми или бурными рабочими процессами. А вот активные люди, наоборот, не смогут полноценно реализовать себя на однообразной, монотонной работе.

• ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ И СПОСОБНОСТИ

Вспомните, что у Вас получается лучше других... рисовать, петь, вязать, играть на музыкальном инструменте, «возиться» с техникой...



НАДО!
Профессий много,
ПОДУМАЙ, какие из тех, что ты
знаешь, относятся к

- перспективным
- востребованным
- новым

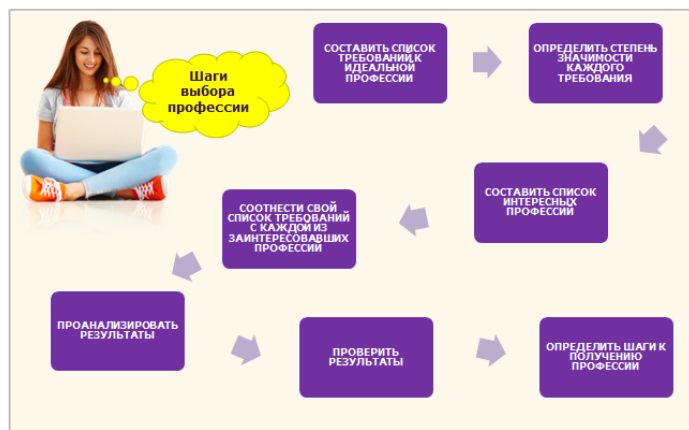
- исчезающим.

Не очень умно выбирать профессию, которая не востребована на рынке труда, и даже постепенно исчезает.

Рынок труда всегда находится в движении, появляются новые профессии и постепенно отмирают старые. Чтобы оставаться успешным специалистом в своей профессиональной области, необходимо постоянно развиваться, повышать свою квалификацию даже после получения образования. Если же исключить «НАДО» при выборе профессии, то найти работу по специальности может оказаться затруднительно.

• ПРОСТЫЕ ШАГИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ!

– СОСТАВИТЬ СПИСОК ТРЕБОВАНИЙ К ИДЕАЛЬНОЙ ПРОФЕССИИ: условия работы, уровень заработной платы, уровень требуемого обучения,



содержание и характер работы, сложность трудоустройства по специальности и др.

– ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗНАЧИМОСТИ КАЖДОГО ТРЕБОВАНИЯ.

Оцените каждое требование по шкале от 1 до 10. Теперь сразу видно, какие являются жизненно важными, а на какие можно не обращать внимание.

– СОСТАВИТЬ СПИСОК ИНТЕРЕСНЫХ ПРОФЕССИЙ

– Для знакомства с миром профессий можно использовать наш Атлас профессий <https://inkluziyaprofi35.ru/wp-content/uploads/2023/04/Атлас-доступных-профессий-2023.pdf> или воспользоваться любым другим.

– СООТНЕСТИ СВОЙ СПИСОК ТРЕБОВАНИЙ С КАЖДОЙ ИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАВШИХ ПРОФЕССИЙ

Следует помнить, что кроме списка Ваших требований к идеальной профессии существуют и требования самих профессий. Учитывайте свои личные таланты и способности, а также физические особенности. Возможно, что в какие-то профессии путь окажется закрыт по объективным причинам, а справляться с другими будет заметно проще.

– ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

Теперь пришло время выбрать несколько наиболее подходящих профессий, и познакомьтесь с ними поближе. Найдите больше информации, сходите на экскурсию, дни открытых дверей или ярмарки вакансий.

– ПРОВЕРИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обсудите свой выбор с родителями, друзьями, учителями. Узнайте их мнение и аргументы в пользу той или иной профессии. Можно пройти профориентационные психологические тесты для подтверждения правильности выбора.

– ОПРЕДЕЛИТЬ ШАГИ К ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИИ

Если выбрали одну или несколько идеальных для Вас профессий, то, смело начинайте искать необходимую информацию: в каком учебном заведении можно получить желаемую специальность; какие профессиональные требования и навыки стоит развивать и др.

А ТЕПЕРЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Нарисуйте в центре листа себя или большую красивую букву «Я».
2. Затем, как лучи от солнца, напишите вокруг свои любимые занятия и увлечения: уроки, хобби, просто приятные и простые занятия, совсем не обязательно связанные с миром профессий. Чем больше таких лучиков получится, тем лучше.
3. А теперь к каждому получившемуся лучу придумайте несколько подходящих профессий.

Таким образом, у Вас получится список профессий, которые могут Вам подойти. Выберите из них от 5 до 10 наиболее интересных и узнайте о них как можно больше: необходимое образование, уровень зарплаты, требования, список учебных заведений и др. Проверьте правильность выбора: обратитесь за помощью к родителям, учителям, друзьям; пройдите тесты на профориентацию.

