



Блокнот-навигатор

КЕМ БЫТЬ?

ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ



**ЭТОТ БЛОКНОТ
ПОЯВИЛСЯ НА СВЕТ,
БЛАГОДАРЯ...**

**ДЕХАНОВОЙ ПОЛИНЕ
ЮРЬЕВНЕ,**



**КОРОТАЯ ЗАНИМАЕТСЯ
ПРОФИОРИЕНТАЦИЕЙ В МБУ ДО ЦВР
«ПАРУС» Г.О. САМАРА**



ПРИВЕТ!

Если ты решил воспользоваться этим блокнотом, то наверняка понимаешь, как важно выбрать будущую специальность осознанно.


Здесь ты найдёшь советы и ссылки на полезные ресурсы, которые смогут стать отправной точкой в твоём увлекательном путешествии по поиску лучшей профессии.



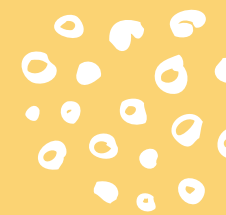


**НЕКОТОРЫЕ С
ДЕТСТВА ЗНАЮТ,
ЧЕМ ХОТЯТ
ЗАНИМАТЬСЯ...**





**НО ЕСЛИ ЭТО
НЕ ТВОЙ
СЛУЧАЙ...**





**РАССЛАБЬСЯ!
ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО.
ТЫ В ЭТОМ НЕ ОДИНОК.**



МНОГИЕ ЛЮДИ ДО 20 И ДАЖЕ ДО 30 ЛЕТ НАХОДЯТСЯ В ПОИСКЕ ИДЕАЛЬНОГО ДЛЯ СЕБЯ ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОБУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОФЕССИИ.

Иногда человек, выбрав направление деятельности, которое ему действительно нравится, всё равно спустя некоторое время решает его поменять (или получает ещё одну профессию), потому что находит что-то более подходящее его изменившимся интересам и потребностям.

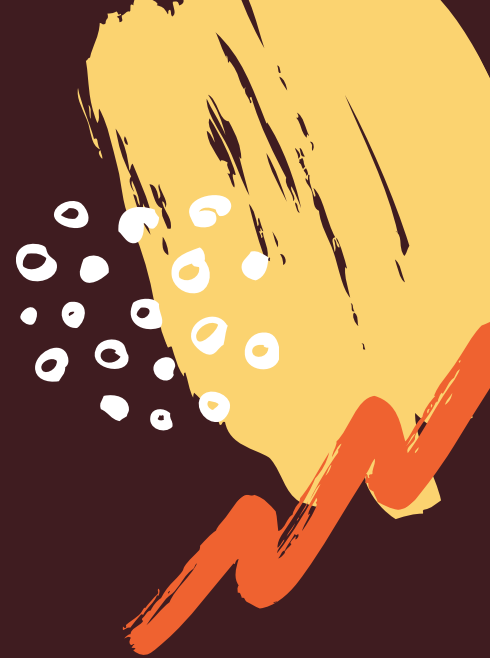



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Есть профессии и занятия, освоить которые в 30 лет будет значительно сложнее, чем сейчас.

Если тебе кажется, что карьера, к примеру, хирурга, космонавта или нейробиолога — это твоё, то лучше проверить это уже сейчас.

Для этого сразу перейди к странице 35 этого блокнота.







**ИТАК, ЧТОБЫ ТВОЙ ВЫБОР
БЫЛ ОСОЗНАННЫМ, ТЕБЕ
СТОИТ ДЛЯ НАЧАЛА КАК
СЛЕДУЕТ ИЗУЧИТЬ...**

СЕБЯ


- свои ожидания
- мотивы
- склонности и умения
- ценности

МИР ВОКРУГ

- профессии будущего
 - мировые тренды
 - новые технологии
 - списки востребованных специалистов
- 

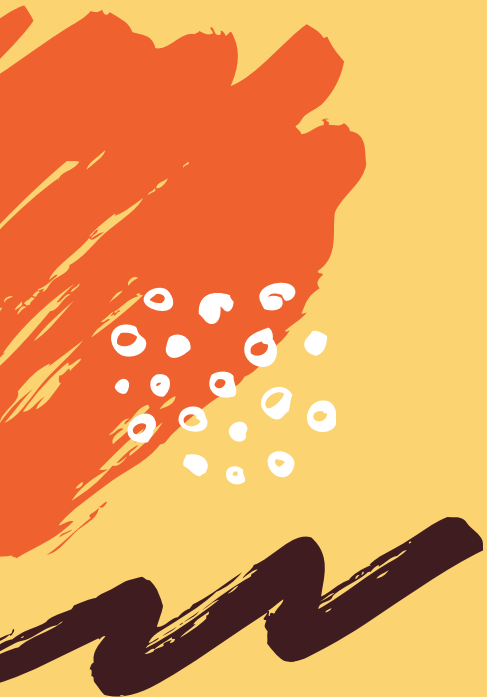


**ИТАК, ДАВАЙ ПРИСТУПИМ К
САМОИССЛЕДОВАНИЮ!**



**НИЖЕ ТЫ НАЙДЕШЬ ССЫЛКИ НА РАЗНЫЕ
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕСТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ТЕБЕ ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ ИЛИ НАВЕДУТ НА
НЕКОТОРЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ МЫСЛИ**

- **Пятифакторный опросник**
- **Тест-игра от портала InTalent**
- **Интерактивный тест SkillFolio**
- **Тест «Профессии будущего»**
- **Тест «Рабочие профессии»**
- **Тест «Мотивационный профиль личности»**
- **Определение профессионального типа личности**





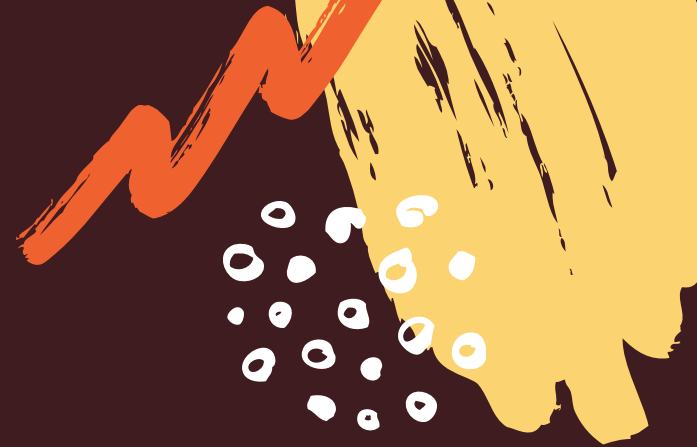
**ЧТО ТЕБЕ УДАЛОСЬ
УЗНАТЬ О СЕБЕ?**

**ЧТО ИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОКАЗАЛОСЬ САМЫМ
ЗНАЧИМЫМ?**



САМОПОЗНАНИЕ

попробуй на отдельном листочке
заполнить каждый столбец



**ЧТО Я ЛЮБЛЮ
ДЕЛАТЬ**

A large, empty yellow rounded rectangle with a dark orange border, intended for writing the user's favorite activities.

**ПОЧЕМУ МНЕ
ЭТО НРАВИТСЯ**

A large, empty yellow rounded rectangle with a dark orange border, intended for writing the reasons why the user likes their activities.

**МОИ
УСПЕХИ**

A large, empty yellow rounded rectangle with a dark orange border, intended for writing the user's achievements.

- Способность ладить с людьми
- Способность видеть и понимать точку зрения другого человека
- Умение хорошо рассказывать
- Чувство юмора
- Работа в команде
- Обучение других людей
- Переговоры
- Говорить чётко и по делу
- Выступать на публике
- Уметь понимать чужие чувства и сопереживать людям
- Учиться на ошибках
- Готовность рисковать и экспериментировать
- Уверенность в себе
- Решительность и упорство
- Умение самому ставить цели
- Умение организовывать работу так, чтобы успевать в срок

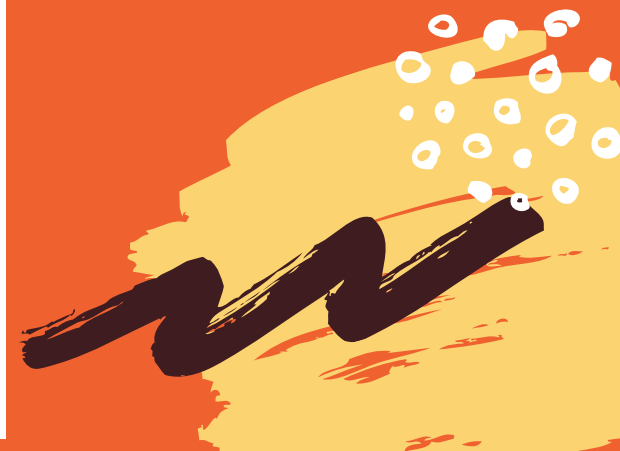
- Презентабельный внешний вид
- Исполнительность
- Готовность выполнять рутинную работу
- Стратегическое планирование
- Умение следовать инструкциям
- Креативность
- Умение вдохновлять
- Убедительность
- Толерантность
- Честность
- Дисциплинированность
- Самостоятельность
- Умение критически оценивать информацию
- Инициативность
- Хорошая память
- Умение концентрировать внимание
- Сообразительность
- Широкий кругозор
- Умение учиться


- Критическое (независимое) мышление
- Постоянное саморазвитие
- Художественный вкус
- Умение анализировать большие объёмы информации
- Любознательность
- Наблюдательность
- Внимательность
- Работать с числами
- Работать с текстами
- Умение справляться со стрессом
- Практичность
- Компьютерная грамотность
- Заботиться об окружающих людях
- Помогать другим в принятии решений

**РАСПЕЧАТАЙ ЭТУ
СТРАНИЦУ**

**ОТМЕТЬ ГАЛОЧКОЙ
НАВЫКИ И
КАЧЕСТВА,
КОТОРЫМИ ТЫ
УЖЕ ОБЛАДАЕШЬ**

**КРУЖКОМ ОБВЕДИ
ПУНКТЫ,
КОТОРЫМИ ТЫ
ХОТЕЛ БЫ
ОБЛАДАТЬ**







**ЕСЛИ ТЫ ХОРОШО ЗНАЕШЬ
АНГЛИЙСКИЙ (ИЛИ КТО-ТО МОЖЕТ
ПОМОЧЬ ТЕБЕ С ПЕРЕВОДОМ), КЛИКНИ
НА КАРТИНКУ ВНИЗУ**



**ЭТОТ РЕСУРС ПОМОЖЕТ ТЕБЕ
СОПОСТАВИТЬ НАБОР НАВЫКОВ И
ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЗАДАЧ С
ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ПРОФЕССИЯМИ И
СПЕЦИАЛЬНОСТЯМИ**





ПОПРОБУЙ ПОЛУЧИТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ О СЕБЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ДРУЗЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ

- Какие мои сильные черты и способности вы замечали?
- Что у меня хорошо получается?
- За помощью в каком вопросе вы обратились бы ко мне? Почему?





ПРОВЕДИ КОМПЛЕКСНЫЙ SWOT-АНАЛИЗ



Твои сильные стороны

Твои слабые стороны

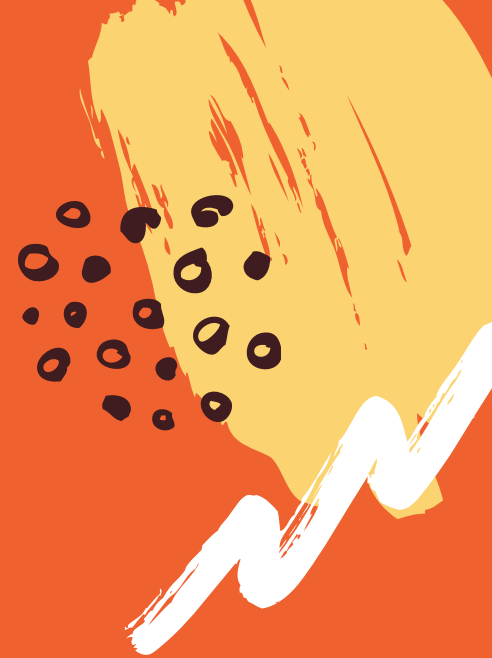
Возможности

Что ты можешь получить, используя свои сильные стороны?

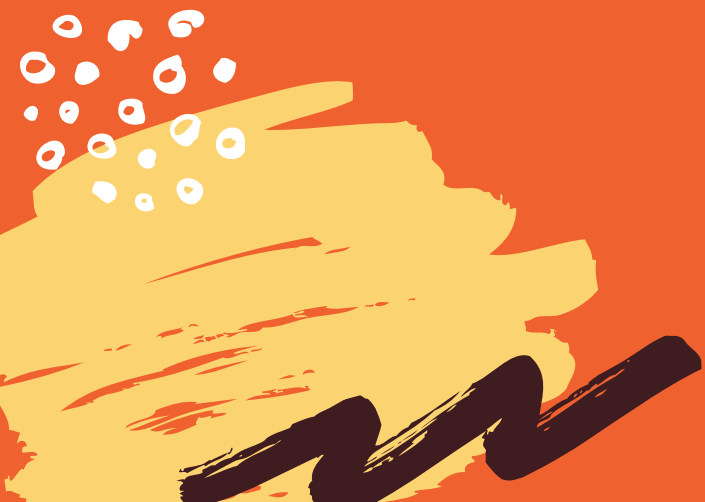
Риски/угрозы


Если ты не будешь работать над своими слабостями, к чему это может привести?

**ЧТО НОВОГО ТЫ
УЗНАЛ О СЕБЕ ПОСЛЕ
ЭТОГО
ИССЛЕДОВАНИЯ?**



**ВЫПИШИ ВСЕ
СВОИ ОТКРЫТИЯ
НА ОТДЕЛЬНОМ
ЛИСТОЧКЕ!**





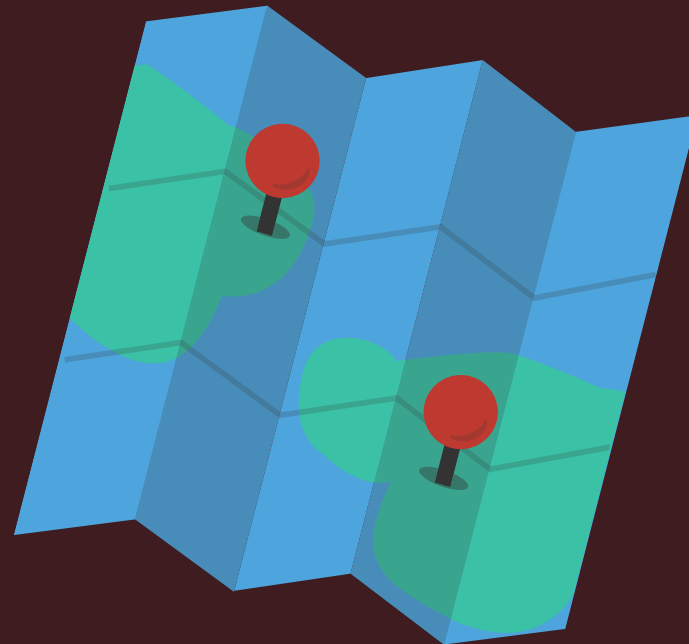
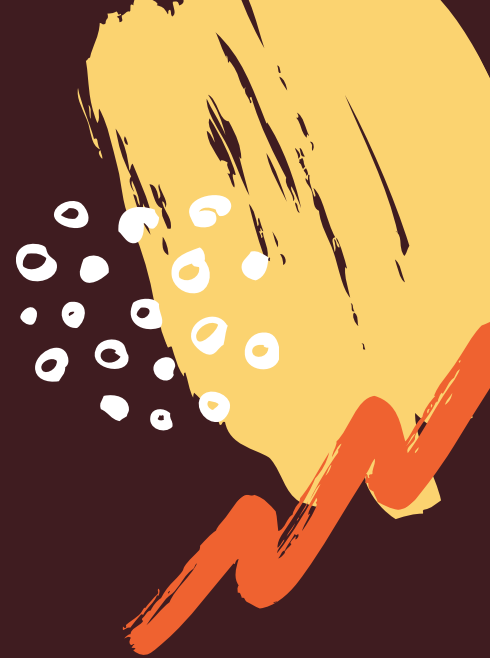
**СОСТАВЬ СВОЙ ПОРТРЕТ:
СВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ,
НАВЫКИ, СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ, УВЛЕЧЕНИЯ И
ОЖИДАНИЯ**



**КАК ДУМАЕШЬ, В КАКОЙ
СФЕРЕ МОЖЕТ
ПРИГОДИТЬСЯ ТАКОЙ
ЧЕЛОВЕК?**



ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ИССЛЕДУЕМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ И РЫНОК ТРУДА





Пока ты не чувствуешь уверенности в том, какая именно профессия тебе подойдёт, твоя основная задача – найти область знания или сферу деятельности, которые кажутся тебе наиболее привлекательными.

**В ВУЗАХ ЭТА СФЕРА
НАЗЫВАЕТСЯ
СПЕЦИАЛЬНОСТЬЮ**

**ОДНА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ =
НЕСКОЛЬКО ПРОФЕССИЙ, У
КОТОРЫХ ЕСТЬ ЧТО-ТО ОБЩЕЕ**



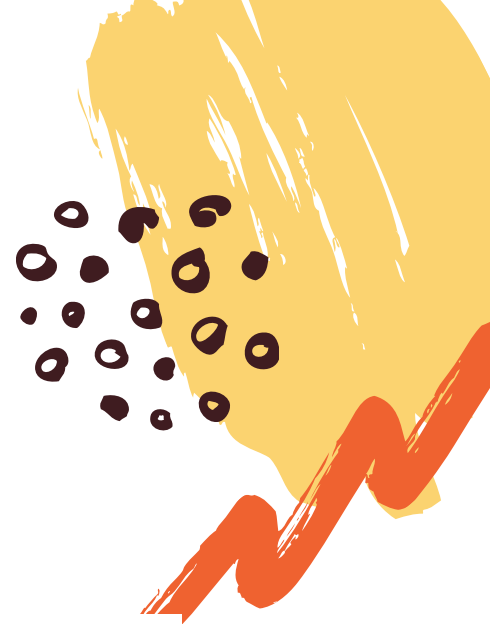


**НАПРИМЕР, ЕСЛИ ТЫ
ВЫБРАЛ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
«ПСИХОЛОГИЯ», ТО
СМОЖЕШЬ РАБОТАТЬ:**

- психологом-консультантом;
- специалистом по подбору персонала;
- бизнес-тренером;
- специалистом по обучению;
- преподавателем психологии;
- специалистом по профориентации...

**И ЭТОТ СПИСОК ЕЩЁ МОЖНО
ПРОДОЛЖИТЬ!**

**ВЫБРАННЫЕ ТОБОЙ ЕГЭ
ОПРЕДЕЛЯЮТ ПЕЧЕНЬ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, НА КОТОРЫЕ ТЫ
В ПРИНЦИПЕ МОЖЕШЬ ПОДАТЬ
ДОКУМЕНТЫ**

An image of an EGE answer sheet (ИК) with handwritten text and orange scribbles. The sheet is tilted and features a grid for writing answers. The text on the sheet includes instructions and a list of letters and numbers. The handwritten text, circled in orange, reads: "ХОЧУ БЫТЬ БОГАТЫМ". The sheet also has fields for "Фамилия", "Имя", "Отчество", "Серия", "Результат - 3", "Результат - 4", and "Результат - 5". There are checkboxes for "Пол" (М and Ж) and "И". The text at the bottom of the sheet reads: "... работы с бланками ответов следует: ... частика ЕГЭ (ИК), который состоит из бланка контрольными измерительными ... КИМ".

Заполнить гелевой или капиллярной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАГЛАВНЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам:
А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 X V I L -
ВНИМАНИЕ! Бланки и листы контрольных измерительных материалов рассматриваются в комплексе.
Сверения с участнике единого государственного экзамена


Фамилия: _____
Имя: _____
Отчество: _____
Серия: _____
Результат - 3: _____
Результат - 4: _____
Результат - 5: _____

Пол: М Ж

И: И

ХОЧУ
БЫТЬ
БОГАТЫМ

... работы с бланками ответов следует:
... частика ЕГЭ (ИК), который состоит из бланка контрольными измерительными ... КИМ



**ПОПРОБУЙ ПОСМОТРЕТЬ, КАКИЕ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ ДОСТУПНЫ ТЕБЕ
С ОПРЕДЕЛЕННЫМ НАБОРОМ ЕГЭ**

**1. Перейди по ссылке, щёлкнув
по смайлику внизу**



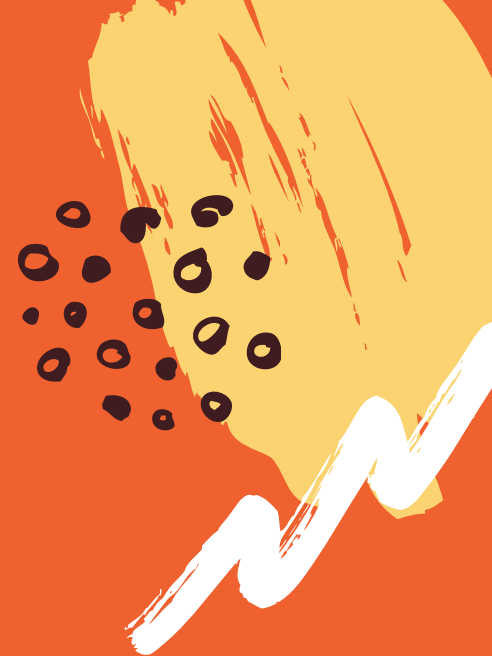
**2. Отметь ЕГЭ, которые
собираешься сдавать**

3. Нажми «Поиск»



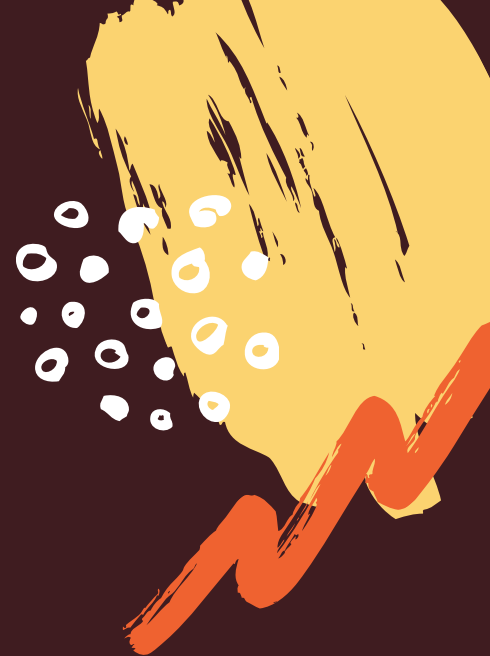
**ТЫ УВИДИШЬ СПИСОК
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, НА КОТОРЫЕ
СМОЖЕШЬ ПОСТУПАТЬ С ТАКИМ
НАБОРОМ ЕГЭ**

**ВЫПИШИ 10-15 САМЫХ
ИНТЕРЕСНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ,
ПРО КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ!**



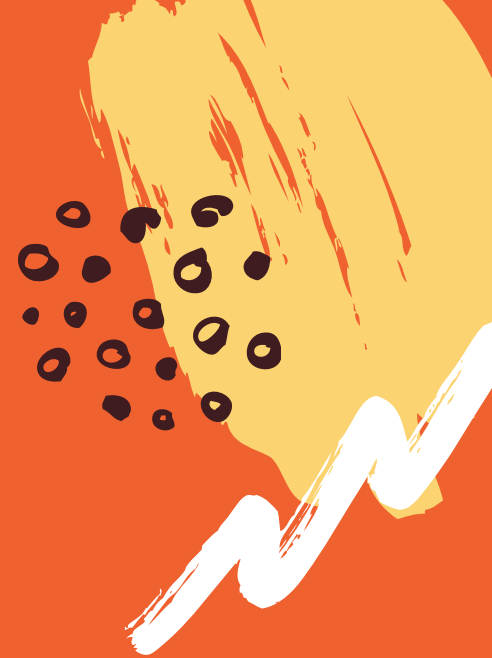
**ВОТ САЙТЫ, ГДЕ ТЫ СМОЖЕШЬ
ПОБОЛЬШЕ ПОЧИТАТЬ ПРО ЭТИ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ И РАЗНЫЕ
ПРОФЕССИИ — ПРОСТО КЛИКНИ НА
НАЗВАНИЕ!**

- Intalent
- Портал «Учёба»
- Форум «Навигатор поступления»
- «Поступи онлайн»
- EduNews
- «Профориентатор»
- «Моё образование»
- «ПрофГид»



ВЫПИШИ ВСЕ ИДЕИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКЛИ У ТЕБЯ ПОСЛЕ ЭТОГО ИССЛЕДОВАНИЯ!

- Какие профессии привлекают тебя?
- Из каких отраслей?
- Какие задачи тебе хотелось бы решать?





НА САЙТАХ ПО ПОИСКУ РАБОТЫ

к примеру, hh.ru и superjob.ru

**ВВЕДИ В ПОИСКОВУЮ СТРОКУ
«ОБРАЗОВАНИЕ _ НАЗВАНИЕ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ»**

**НАПРИМЕР, «ОБРАЗОВАНИЕ
ЭКОНОМИЧЕСКОЕ»**

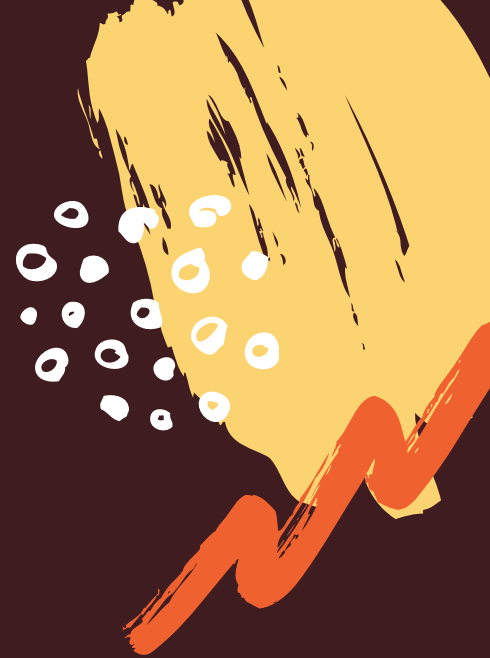


**НАЙДИ МИНИМУМ 3 РАЗНЫЕ
ВАКАНСИИ НА РАЗНЫЕ
ДОЛЖНОСТИ С ПОДРОБНЫМ
ОПИСАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛА —
Т.Е. ТОГО, ЧТО БУДЕТ ДЕЛАТЬ
ЧЕЛОВЕК, УСТРОИВШИСЬ НА
ЭТУ РАБОТУ**



**НА ОСНОВЕ НАЙДЕННЫХ ВАКАНСИЙ
СОСТАВЬ ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА С
ЭТОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЬЮ: ФУНКЦИОНАЛ,
НАВЫКИ, ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА,
УРОВЕНЬ ЗАРПЛАТЫ**

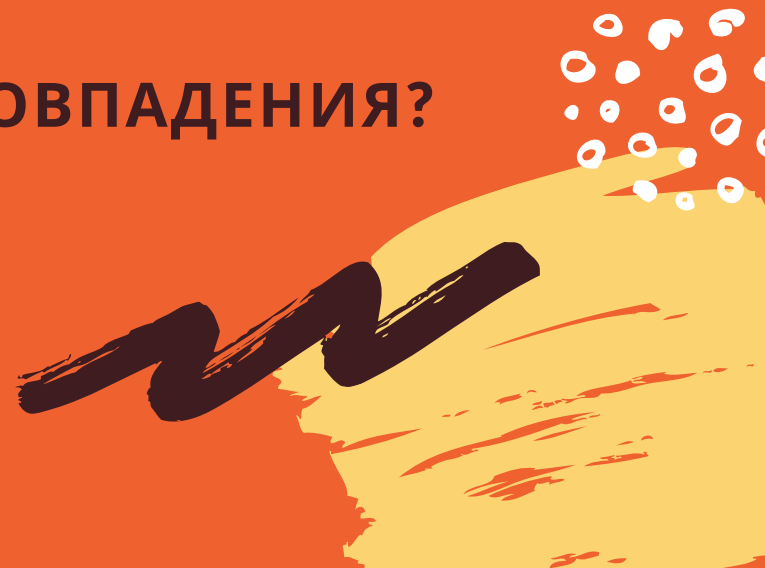
**ТАКИМ ОБРАЗОМ ТЫ
МОЖЕШЬ СОСТАВИТЬ МИНИ-
ДОСЬЕ НА КАЖДУЮ ИЗ
ЗАИНТЕРЕСОВАВШИХ ТЕБЯ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**



**ЕСЛИ ПО ИТОГАМ ЭТОГО
ИССЛЕДОВАНИЯ ТЫ ПОЧУВСТВОВАЛ,
ЧТО КАКОЙ-ТО ИЗ ВАРИАНТОВ — НЕ
ТВОЁ, ТО СМЕЛО ЕГО ВЫЧЁРКИВАЙ**

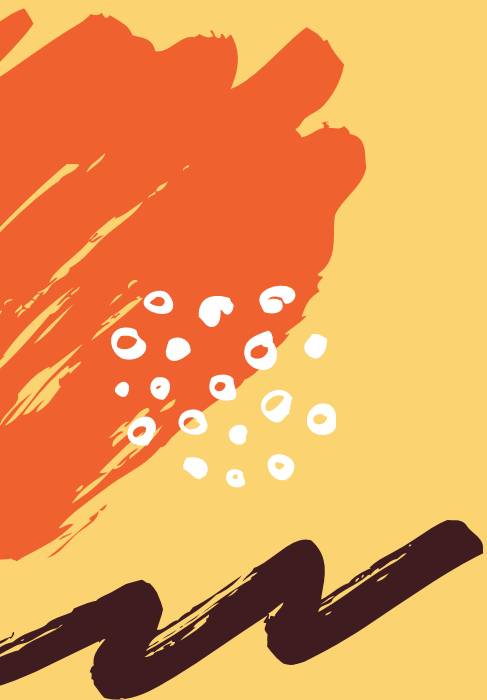
**ПОПРОБУЙ СОПОСТАВИТЬ
ОСТАВШИЕСЯ МИНИ-ДОСЬЕ СО
СВОИМ ПОРТРЕТОМ, КОТОРЫЙ
ТЫ СОСТАВИЛ ПО ИТОГАМ
РАЗДЕЛА, ПОСВЯЩЕННОГО
САМОИССЛЕДОВАНИЮ**

ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-НИБУДЬ СОВПАДЕНИЯ?



**КСТАТИ!
ТЕБЕ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ПОЧИТАТЬ ПРО
БУДУЩЕЕ ПРОФЕССИЙ, ПРОФЕССИИ
БУДУЩЕГО И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ
РЫНКА ТРУДА**

**ЗА СМАЙЛИКАМИ НИЖЕ СКРЫВАЮТСЯ
ССЫЛКИ НА ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ И РЕСУРСЫ**

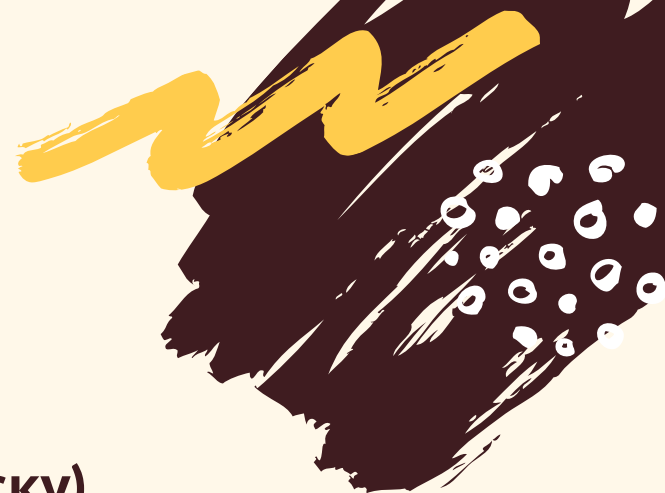
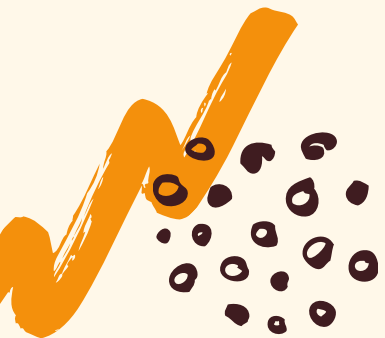


ТАКЖЕ ОЗНАКОМЬСЯ СО СПИСКОМ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ В РОССИИ

(просто кликни на каску)




БЫТЬ МОЖЕТ, ТВОЙ ПУТЬ ЛЕЖИТ НЕ
В ВУЗ, А В КОЛЛЕДЖ ИЛИ
ТЕХНИКУМ?..




ТЫ УЖЕ ПРОДЕЛАЛ
БОЛЬШУЮ РАБОТУ: УЗНАЛ
МНОГОЕ ПРО СЕБЯ,
АНАЛИЗИРОВАЛ, ЧИТАЛ ПРО
РАЗНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ,
ИССЛЕДОВАЛ РЫНОК ТРУДА...


ТЫ ГЕРОЙ!





**ЧТОБЫ ТОЧНО БЫТЬ
УВЕРЕННЫМ В ТОМ, ЧТО
ПРОФЕССИЯ ТЕБЕ
ПОДХОДИТ, ПООБЩАЙСЯ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЗ
ЭТОЙ СФЕРЫ И ЗАДАЙ ЕМУ
ВСЕ ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ТЕБЯ
ВОПРОСЫ**





**ТЫ МОЖЕШЬ ПОИСКАТЬ
ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА...**

СРЕДИ РОДСТВЕННИКОВ

СРЕДИ ДРУЗЕЙ СЕМЬИ


**СРЕДИ КОЛЛЕГ ТВОИХ
РОДИТЕЛЕЙ**

**СРЕДИ РОДИТЕЛЕЙ
ТВОИХ ДРУЗЕЙ И
ЗНАКОМЫХ**

**НА ДНЯХ ОТКРЫТЫХ
ДВЕРЕЙ В ВУЗАХ**

**ЧЕРЕЗ ПОСТ В
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**





Донеси своё желание
пообщаться с нужным
специалистом до людей вокруг:
быть может, найдётся кто-то,
кто сможет тебе помочь!

Если ты уже представляешь, в
какой компании тебе было бы
интересно работать, то поищи в
Интернете рассказы о ней и
интервью с её представителями



icanchoose.ru



Для этого тебе может пригодиться вот
этот сайт, где можно поближе
познакомиться с особенностями
жизни и корпоративной культурой
крупных и известных компаний

(А ещё там можно
красиво оформить
резюме!)

ПОПРОБУЙ ПРОФЕССИЮ

Если у тебя вдруг есть возможность попасть на работу к родителям или родственникам, обязательно воспользуйся ею! Понаблюдай за их повседневными делами, постарайся отметить, какие навыки и знания они применяют каждый день, чтобы оставаться успешными в своей сфере.

Отметь, нравятся ли тебе..

- условия труда;
- содержание труда;
- график работы;
- разнообразие задач;
- насколько такая работа полезна людям



Сейчас существует много проектов для школьников, где они могут познакомиться с разными профессиями и даже попробовать себя в них!

К примеру, в Самаре МБУ ДО ЦВР «Парус» в рамках проектной инициативы «Profi Самара» предоставляет школьникам возможность побывать на разных предприятиях города, пообщаться со специалистами и попробовать себя в разных сферах

Также в некоторых вузах города существуют разные активности для абитуриентов, в рамках которых можно «примерить» профессию на себя: летние школы, дни открытых дверей, фестивали и прочее

Попробуй найти что-то подобное в своём городе, заглянув на сайты интересующих тебя вузов или позвонив в их приёмную комиссию



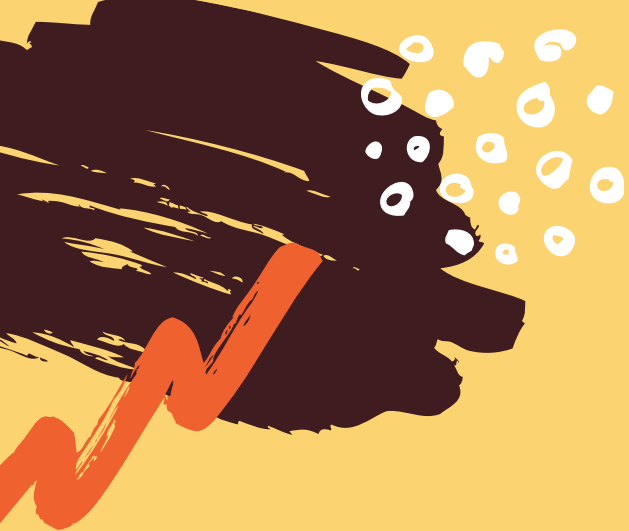
ОБЯЗАТЕЛЬНО СХОДИ НА ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ НА РАЗНЫЕ ФАКУЛЬТЕТЫ В РАЗНЫЕ ВУЗЫ СВОЕГО ГОРОДА

Некоторые крупные вузы даже делают трансляции со своих дней открытых дверей, поэтому если ты собираешься поступать в учебное заведение в другом городе, у тебя может быть шанс побывать на таком мероприятии онлайн!

НА ДНЕ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА...

- сам вуз изнутри — хочется ли тебе здесь учиться?
- на людей, которые сидят вокруг тебя — возможно, это твои будущие сокурсники!
- на представителей факультета — возможно, именно эти люди будут вести у тебя пары;
- на полезную информацию для абитуриентов, которой с вами поделятся (льготы при поступлении, проходные баллы, активности для абитуриентов и т.д.)





**ЕСЛИ ТЕБЕ ЧТО-ТО
НЕПОНЯТНО, ЗАДАВАЙ
ВОПРОСЫ!**

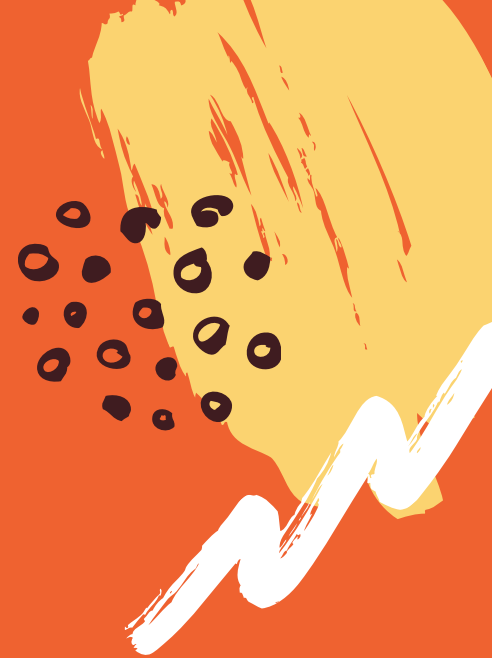
**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ ТЫ ЗАДАШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ УЗНАЕШЬ!
ЧТО ВЕСЬМА ПОЛЕЗНО В ТВОЕЙ СИТУАЦИИ :)**



НЕ УНЫВАЙ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

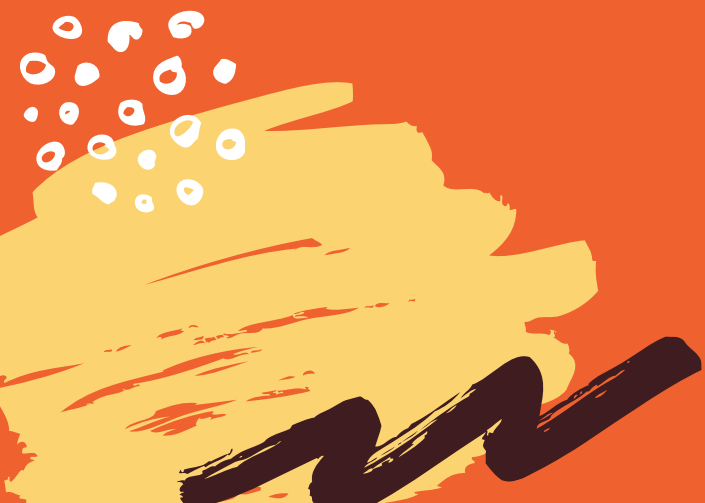
Делать по-настоящему
значимые выборы — это
действительно непросто!


Но ты в этом не один :)



Мы выбираем не один раз и на всю
жизнь!

Ты сам строишь траекторию своего
развития и всегда сможешь
скорректировать её





**Ты в самом начале
увлекательнейшего
исследования длиной во
всю жизнь! Ничего себе!**

**ПРОБУЙ.
ПРОБУЙ.
ПРОБУЙ.**





НАДЕЕМСЯ, ЗА СЛОВАМИ И КАРТИНКАМИ ТЫ
НАШЁЛ ЧТО-ТО, ЧТО НИ СЛОВАМИ, НИ
КАРТИНКАМИ НЕ ОПИШЕШЬ :)

УДАЧИ!

ОСОЗНАННЫХ ТЕБЕ ВЫБОРОВ!