



Проект № 1.1.0801.10-0069 «Оказание учащимся профессиональных учебных заведений с русским языком обучения услуги по карьероведению», финансируемого Европейским социальным фондом, в рамках мероприятия «Развитие ориентированного на учащихся и новаторского профессионального обучения и расширение возможностей обучения на протяжении всей жизни» приоритетного направления «Обучение на протяжении всей жизни» «Прикладной программы развития человеческого ресурса».

КАРЬЕРОВЕДЕНИЕ

I тема: Учусь узнавать себя

Сборник рабочих тетрадей учащихся
профессиональных училищ

УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

КУРС

ИМЯ.....

ТИРАЖ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Фонд интеграции и миграции «Наши люди»
2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I ТЕЕМА „ENESE TUNDMAÕPPIMINE“ PÕHIMÕISTED EESTI KEELES	4
I ТЕМА „УЧУСЬ УЗНАВАТЬ СЕБЯ“ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:.....	5
Рабочий лист 1. Мои качества	6
Рабочий лист 2. Важная пятерка	7
Рабочий лист 3. Типы темперамента.....	9
Рабочий лист 4. Ценности и желания.....	12
Рабочий лист 5. Интересы.....	15
Рабочий лист 6. Профиль интересов	17
Рабочий лист 7. Потребности.....	20
Рабочий лист 8. Способности	24
Рабочий лист 9. Навыки.....	27
Рабочий лист 10. Установки	29
Рабочий лист 11. Жизненные роли	33
Рабочий лист 12. Образ «Я»	35

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый ученик профессионального учебного заведения!

Мы живем в интересное время, когда все меняется – как будто кто-то встряхнул лежавший до сих пор без движения калейдоскоп, в котором теперь образуются все новые и новые узоры и комбинации. Обычная и спокойная картина мира пришла в движение. Развитие, изменение и постоянное обучение – естественные составляющие жизни.

Этот сборник рабочих листов предоставлен в помощь тебе, учащемуся в профессиональном учебном заведении на выбранной специальности и иногда спрашивающему себя: «Кто я такой, куда иду и каким путем? Изучаю ли я вообще подходящую для себя специальность? Найду ли я работу после окончания школы? Как я устроюсь в жизни?» и так далее, и так далее. Ответы приходят только с течением времени, но время рождает и новые вопросы. Принятые сейчас решения и сделанные сейчас дела – звенья в цепи множества дальнейших возможностей, влияющих на твою жизнь.

Рабочие листы I тема программы по карьероведению «Учусь узнавать себя» помогут тебе в проведении самоанализа, фиксации твоих целей, способностей, навыков, интересов, ценностей и т.п. и научат тебя принимать осознанные решения, связанные с дальнейшим образованием и трудовой жизнью.

Желаем тебе удачи в начинаниях!

Команда проекта

I TEEMA „ENESE TUNDMAÕPPIMINE“ PÕHIMÕISTED EESTI KEELES

Isiksus on ainulaadse mõtlemise, tunnete ja käitumisviisiga indiviid, kellel on eneseteadvus ja sotsiaalne roll.

Temperament on isiksuse omapära, mis põhineb inimese närvisüsteemi tüübil ja avaldub tema käitumises ja väljendusliigutustes.

Väärtused on tõekspidamiste kogum, mis mõjutab inimese tegevust ja otsustamist erinevates olukordades.

Vajadused on keha või psüühika toimimise seisukohalt olulise tingimuse/teguri puudujääk.

Hoiakud on suhtumine millessegi või kellessegi, mis mõjutab hinnanguid ja käitumist.

Võimed on pärilike omaduste ja keskkonnatingimuste koosmõjul kujunevad eeldused teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks, mis arenevad ja avalduvad tegevuses.

Huvid on aktiivne valiv suhtumine midagi teada saada või teha.

Oskused on teadmistel ja vilumustel põhinev tegevuste edukas sooritamine erinevates tingimustes.

Minapilt on terviklik kujund iseendast, mis hõlmab kujutlusi enda omadustest, olemusest, teiste suhtumisest ja enesehinnangust.

I ТЕМА „УЧУСЬ УЗНАВАТЬ СЕБЯ“ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

Личность – индивид с уникальным образом мышления, чувствами и поведением, обладающий самосознанием и социальной ролью.

Темперамент – особенность личности, основанная на типе нервной системы человека, которая выражается в его поведении и жестикологии.

Ценности – набор убеждений, влияющий на деятельность человека и принимаемые им решения в различных ситуациях.

Потребности – нехватка важного условия/фактора с точки зрения работы тела или психики.

Установки – отношение к чему-либо или кому-либо, влияющее на оценки и поведение.

Способности – образующиеся под совокупным влиянием наследственных качеств и окружающей среды предпосылки к приобретению знаний, умений и навыков, которые развиваются и выражаются в деятельности.

Интересы – активное избирательное отношение к узнаванию или осуществлению чего-либо.

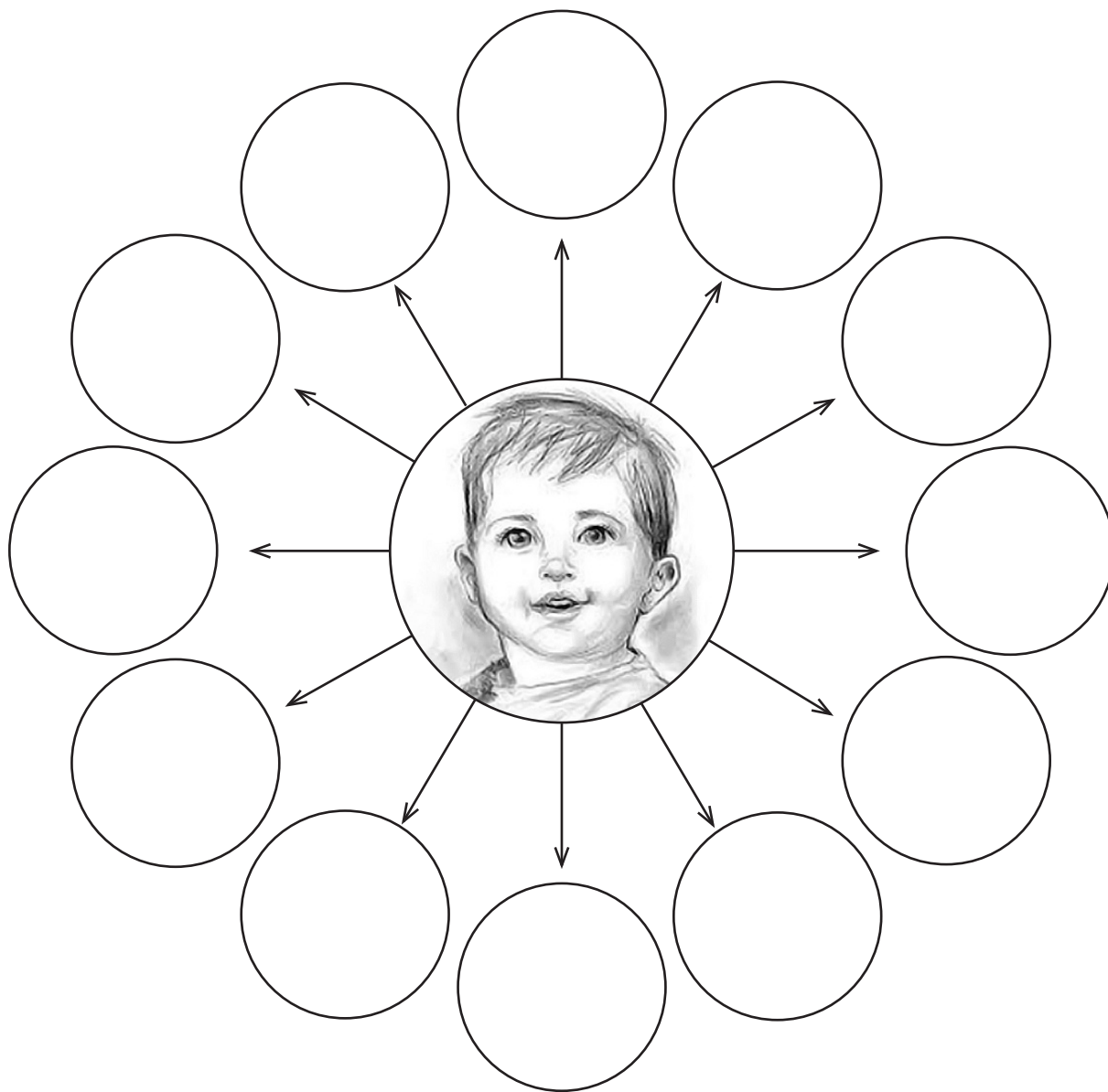
Умения – успешное совершение действий, основанное на знании и навыках, в различных условиях.

Образ «Я» (представление о самом себе) – целостная картина самого себя, охватывающая представление о своих качествах, сути, отношении к себе других людей и самооценки.

Рабочий лист 1. Мои качества

Проанализируй свои личностные качества. Заполни круги и запиши

- характерные для тебя качества – синим цветом;
- качества, которые ты хотел бы в себе развить, – красным цветом;
- качества, которые пригодятся тебе в будущей работе, – зеленым цветом.



Личностные качества: активный, честный, медлительный, спокойный, небрежный, готовый прийти на помощь, терпеливый, трудолюбивый, вежливый, обстоятельный, интеллигентный, скромный, тихий, самоуверенный, ленивый, лояльный, безалаберный, чувствительный, последовательный, компанейский, жизнерадостный, грустный, разговорчивый, дружелюбный, любопытный, рассеянный, внимательный, искренний, самостоятельный, решительный, постоянный, смелый, точный, трудолюбивый, настойчивый, уступчивый, упрямый, общительный, откровенный, преданный, чуткий, неловкий, мстительный, участливый, приспособляющийся, мотивированный, энергичный, предприимчивый и т.д.

Рабочий лист 2. Важная пятерка

Независимо от того, что все люди разные, основой каждой личности считаются пять качеств, которые также можно назвать важной пятеркой. С помощью приведенной таблицы тебе предстоит оценить себя и оценить по 10-балльной шкале, насколько тебе присущи эти качества. Прочитай описания личностных качеств и оцени себя, обведя соответствующее число в шкале.

<p>Невротичность показывает, насколько с твоей личностью связаны обеспокоенность, злоба, депрессия, боязливость, умеренность и уязвимость.</p>	
<p>Ты доволен собой, расслаблен и вынослив. Ты успешен в работе и учебе. Ищешь новые вызовы и решения.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Ты чувствителен, ты склонен испытывать негативные эмоции (страх, грусть, злоба, чувство вины). Это вызывает стресс. Ты не чувствуешь себя уверенно в общении с новыми людьми и при исполнении новых трудовых заданий. Предпочитаешь работу с определенными правилами.</p>
<p>Готовность к согласию показывает, как в тебе выражены доверительность, скромность, мораль, альтруизм, сотрудничество и сопереживание.</p>	
<p>Ты недоверчив и скептически. Сотрудничеству предпочитаешь работу в одиночку. Показываешь свое негативное отношение к людям. Если у тебя имеется какое-либо скрытое желание, то ты можешь быть и «обаятельным человеком». В общении у тебя часто возникают конфликты и проблемы.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Ты обладаешь сильным чувством справедливости. Гордишься тем, что можешь жить по правилам. Ты веришь в хорошее в людях. Ты отзывчив, добросердечен и предупредителен. Как дома, так и на работе предпочитаешь действовать во благо других людей. Навыки общения помогают тебе достигать успеха в учебе и в работе.</p>
<p>Экстравертность, интровертность – направленность общения, работы и внимания.</p>	
<p>Ты тихий, серьезный и замкнутый. Ты не являешься компанейским человеком, проводишь время, скорее, с парой друзей или вообще в одиночестве. Предпочитаешь делать интересующую тебя работу, зачастую твоя работа имеет конкретный и практический характер.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Ты оптимистичный и пробивной человек. Для тебя не проблема руководить другими людьми и создавать новые отношения. Ты общителен, добродушен, разговорчив и обладаешь чувством юмора. Тебе нравится работать с людьми.</p>

Открытость к приобретению опыта показывает интерес к окружающей жизни и к своему внутреннему миру. Это воображение, интерес к искусству, эмоциональность, тяга к приключениям, интеллект и либеральность.

Ты реалистичен, не занимаешься пустыми мечтаниями. Придерживаешься традиций и предпочитаешь испробованную работу, которую уже умеешь делать. К новшествам относишься скептически, так как не любишь больших перемен в своей жизни.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты любопытен и оригинален, открыт к приобретению нового опыта, у тебя широкий круг интересов и богатое воображение. С удовольствием принимаешь все новое. Предпочитаешь работу, предполагающую творческий подход, свободу и независимость.

Обязательность показывает, насколько человек контролирует свои желания и импульсы. Ее характеризуют деловитость, любовь к порядку, осторожность, самоконтроль и стремление к достижениям.

Ты не планируешь своих действий. Позволяешь жизни идти своим чередом – завтра увидим, что будет завтра! Работа – не самое приятное для тебя занятие, ты пытаешься посвящать ей себя как можно меньше. Планирование личной и трудовой карьеры тебя особо не интересует.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты прилежен, дисциплинирован, аккуратен, старателен и усерден. В жизни у тебя четкие цели, к которым ты стремишься. Ты гордишься своей работой и делаешь все для того, чтобы она была сделана с наилучшим результатом. Планируешь свою работу и поэтому достигаешь успеха.

Рабочий лист 3. Типы темперамента

Прочитай следующие описания типов темперамента и подчеркни все присущие тебе качества.

Сангвиник

Ты **экстраверт**, с удовольствием налаживаешь контакты и делишься с другими своими мыслями и чувствами. Ты разговорчив и непоседлив, беззаботен, празднoлюбив, энергичен, быстро овладеваешь знаниями и навыками. Ты способен работать в присутствии отвлекающих факторов, всегда готов действовать и что-то организовывать. Тебе нравятся споры и соревнования, а также руководство другими людьми. Ты не способен углубиться в детали и не переносишь однообразной деятельности. Твоя речь громка, ясна и подчеркнута. Общение сопровождается активной жестикуляцией и богатой мимикой.

По своей натуре ты **спокойный человек**, способный достигнуть желаемого. Ты доволен собой и своей жизнью.

Холерик

Ты **экстраверт**, с удовольствием налаживаешь контакты и делишься с другими своими мыслями и чувствами. По характеру ты чувствителен, беспокоен, агрессивен, раздражителен, прихотлив, импульсивен, оптимистичен, активен, вспыльчив и пылок. Зачастую ты берешь на себя больше заданий, чем в состоянии выполнить. В спорах ты пытаешься переговорить других, возбуждаешься и выходишь из себя. Ты работаешь с большим внутренним напряжением, полностью посвятив себя достижению цели. Поскольку ты неравномерно распределяешь свою энергию, период напряженной работы сменяется спадом, во время которого ты нуждаешься в расслаблении и восстановлении энергии.

Ты **подавленный человек**. Ты недоволен тем, что есть, хочешь большего и для других. Это одна из причин твоего внутреннего беспокойства.

Меланхолик

Ты **интроверт**, предпочитаешь оставлять свои чувства и мысли, в основном, при себе и делишься ими только с некоторыми друзьями. Ты скромн. Ты мрачен, боязлив, суров, пессимистичен, сдержан, знакомство с товарищами происходит медленно. У тебя низкие пороги ощущений и, вследствие этого, очень высокая чувствительность (восприятие музыки, способность к эмпатии, реакция на критику и т.п.). Ты делаешь работу очень тщательно, но сначала тебе необходимо ее прочувствовать. Ты не осмеливаешься брать на себя поручения, так как веришь, что другие лучше тебя. Много времени ты посвящаешь самоанализу.

Ты **подавленный человек**. Ты недоволен тем, что есть, хочешь большего и для других. Это одна из причин твоего внутреннего беспокойства.

Флегматик

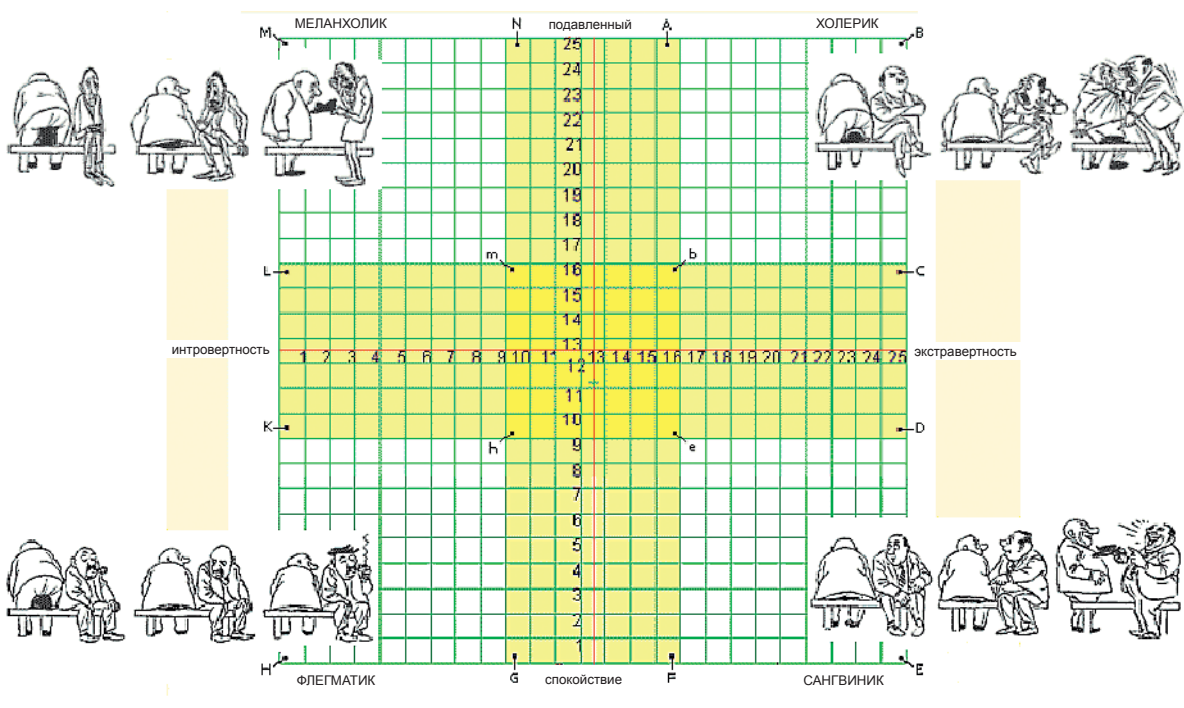
Ты **интроверт**, предпочитаешь оставлять свои чувства и мысли, в основном, при себе и делишься ими только с некоторыми друзьями. Ты скромн, пассивен, аккуратен, вдумчив, миролюбив, усерден и упорен. Знакомство с товарищами

происходит медленно. Твоя речь и движения медленны, ты все осваиваешь с течением времени, но основательно. В привычном для себя окружении ты – целеустремленный работник. К новым условиям привыкаешь медленно. Ты сдержан в эмоциях, но ты верный и преданный друг.

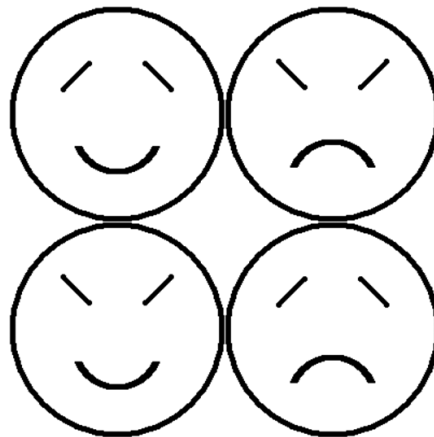
По своей натуре ты **спокойный человек**, способный достигнуть желаемого. Ты доволен собой и своей жизнью.

2. Теперь реши, характеризует ли тебя только один тип темперамента или тебе присуще что-то из нескольких типов темперамента.

На следующей схеме пропорционально заштрихуй клетки соответствующих темпераментов.



Напиши, кто из них сангвник, холерик, меланхолик и флегматик. Обоснуй.



Вариант 2

Каждый человек обладает очень индивидуальным и разнообразным набором личностных качеств.

Тест: какой у тебя характер?

Оцени утверждения по шкале от 1 до 5, где 1 – вообще не соответствует действительности, 5 – полностью соответствует действительности.

Добавь также характеризующие тебя качества.

Признак	Характеризующее утверждение	1	2	3	4	5
Открытость	Мне нравится слушать людей, имеющих совершенно другой взгляд на вещи.					
Самоуверенность	Я знаю, на что способен и чего хочу.					
Инициативность	Я сам определяю свои цели и достигаю их и без посторонней помощи.					
Мотивированность	Я честолюбив и хочу справляться также и с трудными заданиями.					
Приспособляемость	Я справляюсь с людьми разного типа.					
Самостоятельность	Мне нравится работать, скорее, самому, чем под присмотром наставника.					
Понятливость	Когда мне объясняют что-то новое, я начинаю очень быстро понимать.					
Решительность	Обычно я принимаю решения быстро и уверенно.					
Способность завязывать отношения	Я легко знакожусь с чужими людьми.					
Восприимчивость к критике	Мне можно сказать, если я что-то сделал неправильно.					
Творческий подход	У меня много идей.					
Разносторонность интересов	Меня интересуют многие вещи.					
Готовность прийти на помощь	Я всегда помогаю нуждающимся в помощи.					
Самоуверенность	Я верю в то, что справлюсь с любой ситуацией.					
Организаторские способности	Я способен целесообразно планировать время и средства даже при сложных заданиях.					
Способность к общению	Я могу выступать даже перед большими группами людей и увлекать слушателей.					

Выпиши те качества, которым ты дал 5-балльную оценку.

.....
Так ты получишь перечень своих сильных сторон.

Обсуждение: Какие качества, по-твоему, относятся к твоим сильным сторонам?

Обсуди с напарником, какие качества вы оценили одинаково, какие – нет, и чем обусловлены различия.

Рабочий лист 4. Ценности и желания

Ценности – это убеждения, которые управляют нашей деятельностью и решениями в различных ситуациях. Знание своих ценностных оценок помогает найти удовлетворяющую тебя работу. Прочитай разъяснение каждой ценности и оцени, насколько данная ценность важна в работе для тебя.

Описания ценностей

Управление – руководить другими людьми в их работе

Общение – множество ежедневных контактов с различными людьми

Сотрудничество – работа в команде во имя общей цели

Конкуренция – сравнение своих способностей со способностями других людей, соревновательный момент в работе – быть лучшим

Принятие решений – возможность определить направление действий, повлиять на других

Восприимчивость к стрессу – строгое соблюдение сроков, высокие требования к качеству, быстрое принятие решений, быстрота действий, неожиданные ситуации

Знания – поиск информации, причин и связей. Использование своих знаний

Работа в одиночку – делать вещи самостоятельно, быть свободным в решениях и действиях

Интеллектуальный статус – быть экспертом в своей области

Творческие способности – созидать в любой сфере искусства

Точность – работа, где следует соблюдать точные инструкции и большая ответственность

Стабильность – трудовые поручения конкретны и неизменны в течение долгого времени

Защищенность – чувство уверенности в том, что не потеряю неожиданно свою работу и ежемесячно буду получать определенную зарплату

Признание – получать устное или материальное одобрение за хорошую работу

Радость от труда – делать работу, которая очень или в большинстве своем нравится

Доход, прибыль – работа, которая сопровождается высоким доходом

Независимость – возможность самому решать, как и когда делать свою работу

Риск – делать работу, требующую быстрого принятия решений и взятия на себя рисков

Находчивость – создавать новые идеи, программы, решать сложные проблемы

Физическое напряжение – работа, требующая хорошей физической формы

Престиж – рабочее место, обеспечивающее высокий статус и уважение других

Механизированная работа – работа с использованием машин или других устройств.

Добавь те важные для тебя ценности, которых нет в списке.

.....

Назови 5-8 ценностей, которые ты считаешь самыми важными в работе.

.....

.....

Какие рабочие места соответствуют твоим ценностным оценкам?

.....

Игра.

Счастливым день

Это упражнение можно выполнять в качестве групповой работы или индивидуально.

Раздать ученикам карточки с различными профессиями – повар, водитель, торговый представитель, строитель и т.д.

Ученики описывают счастливый рабочий день представителя одной или другой профессии.

Что в это профессии кажется удавшейся работой.

Результаты групповой работы представляются в форме доклада.

Для обсуждения:

Что дает человеку удачный рабочий день?

Почему в жизни важно делать свою работу от всего сердца и с любовью?

Перечень желаний

Напиши пять вещей, которых ты хотел бы достигнуть, испытать, иметь в течение жизни.

Не бойся мечтать!

1.
2.
3.
4.
5.

От чего зависит достижение каждой конкретной цели? Подумай, насколько вероятно достижение этих целей?

.....

.....

.....

.....

Что может стать препятствием на пути к достижению целей?

.....

Рабочий лист 5. Интересы

Инвентаризация интересов

Запиши 10 видов деятельности, которыми тебе нравится заниматься в свободное время (пользоваться компьютером, рисовать, танцевать и т.д.).

.....

.....

В данном круге каждый радиус соответствует определенной сфере интересов. На каждом радиусе отметь точкой место, соответствующее глубине твоего интереса к данной сфере. Соединив точки между собой, ты получишь портрет своих интересов.

5 – Сильный интерес. Пытаюсь как можно больше узнать об этой теме из различных источников, но особенно мне нравится читать (статьи, книги, научно-популярные издания). Делаю пометки, записываю наблюдения, пытаюсь сам что-то сделать.

4 – Довольно интересно. Иногда читаю, стараюсь смотреть телепередачи и получать информацию на эту тему.

3 – Умеренный интерес. Не отказываюсь от просмотра тематической телепередачи. Специально ничего не читаю.

2 – Слабый интерес. В качестве времяпровождения смотрю и слушаю что-нибудь на эту тему.

1 – Абсолютно не интересуюсь. Даже не собираюсь этим заниматься.



Каковы твои достижения в сфере любимых увлечений?
Какую пользу ты извлекаешь из занятий увлечениями?
Как ты мог бы связать свои интересы с выбором профессии?
Чем бы ты хотел заниматься больше нынешнего?
Что бы ты хотел делать меньше или вообще не делать?

Рабочий лист 6. Профиль интересов

Заполни на следующей странице таблицу «Профиль интересов, анкета». Выбери из каждой пары профессий ту, которая тебе больше нравится, кем бы ты предпочел работать, если бы пришлось делать выбор между этими двумя профессиями. Номер рядом с выбранной профессией обведи в кружок.

Заполняй спонтанно, не думай слишком много.

Буквы обозначают следующие группы профессий:

М – механики/рабочие – кузнец, столяр и т.д.

R – бухгалтерия.

H – работа в офисе и магазине.

V – вербальные должности – использование языка – переводчик, учитель и т.д.

U – образование – академические профессии, требующие долговременную учебу в учебном заведении.

S – социальные профессии – хороший контакт – работа с людьми.

K – обслуживание, организация – многочисленные и поверхностные контакты – официант, гид и т.д.

T – морской, воздушный, наземный транспорт – водитель такси, пилот, водитель автобуса и т.д.

F – профессии, связанные с работой на улице – садовник, дорожный рабочий, озеленитель и т.д.

A – творческие профессии – искусство, изобретательство.

После заполнения таблицы следует суммировать числа.

Сначала сложить числа по вертикали (профессии отмечены цифрой 1).

Затем сложить числа по горизонтали (профессии отмечены цифрой 2).

Например: у меня обведено 4 цифры «1» по вертикали и 2 цифры «2» по горизонтали. В результате получается 6, сумму запиши рядом с буквой в самой правой колонке таблицы.

Результат отметь на диаграмме «Профиль интересов» (3). Начерти график.

Результат выше 10 показывает интерес.

Результат выше 15 показывает большой интерес.

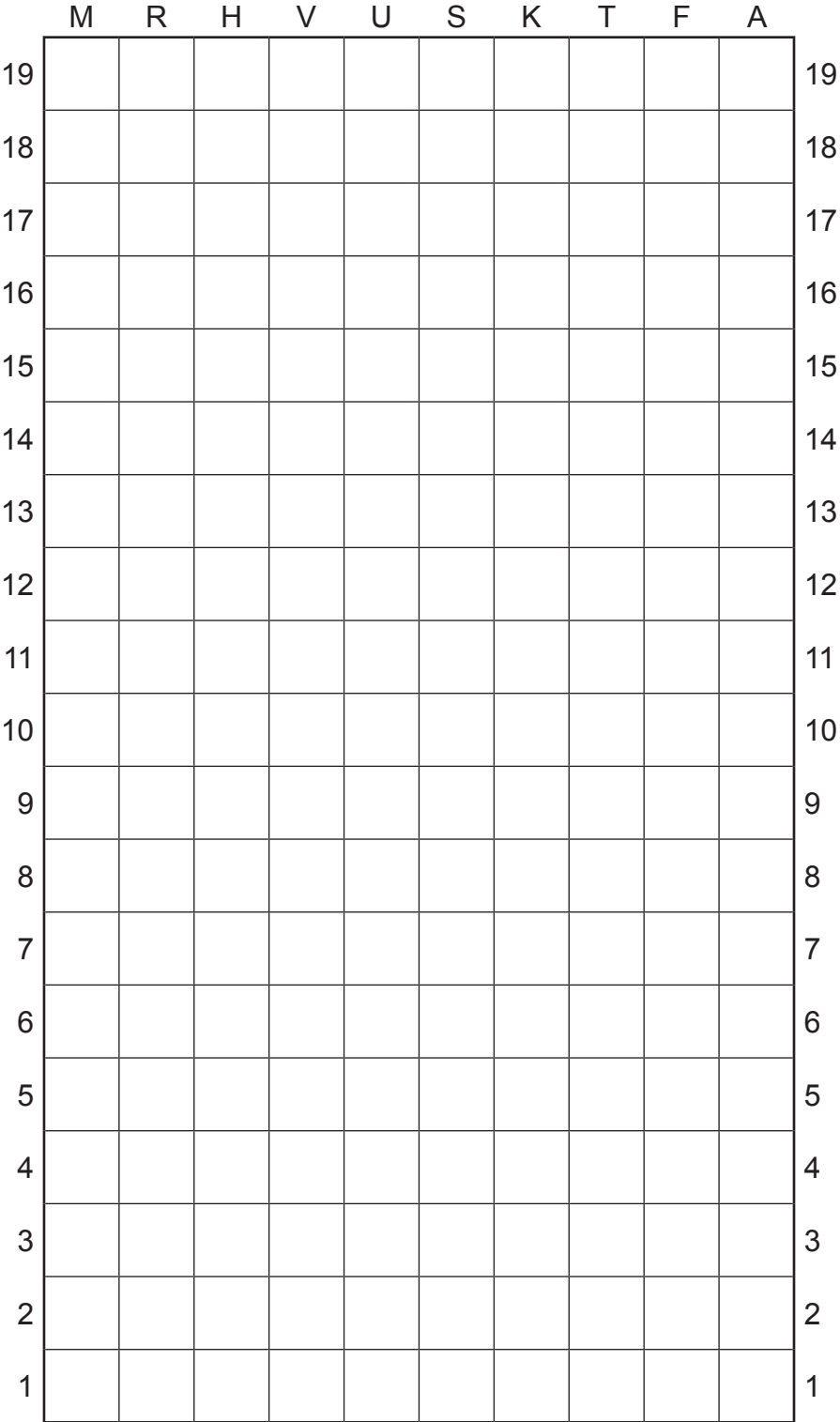
Результат ниже 10 говорит об отсутствии интереса.

Результат ниже 5 показывает негативное отношение.

Профиль интересов: опросник

M	R	H	V	U	S	K	T	F	A	Всего
1 инсталлятор моторов 2 часовщик 1 электрик	1 кассир 2 электромеханик 1 оператор ввода данных	1 маклер недвижимости 2 радио/телемеханик 1 чиновник	1 работник библиотеки 2 авиамеханик 1 журналист	1 учитель 2 электрик 1 инженер	1 учитель восстановительного центра 2 изготовитель инструментов 1 медсестра	1 продавец 2 слесарь-трубопроводчик 1 экскурсовод	1 водитель такси 2 кузнец 1 судостроитель	1 хуторянин 2 судомеханик 1 каменщик	1 музыкант 2 инсталлятор моторов 1 скульптор	M
2 бухгалтер 1 авиамеханик	2 работник банка 1 работник банка	2 математик 1 продавец красок	2 бухгалтер 1 переводчик	2 финансист 1 стоматолог	2 кассир 1 социальный работник 2 владделец небольшого магазина 1 священник	2 учитель математики 1 торговый представитель 2 продавец метизов 1 политик	2 оператор ввода данных 1 почтальон	2 служащий банка 1 рыбак	2 финансист 1 артист балета	R
2 почтовый служащий 1 судовой механик	2 продавец в книжном магазине 1 бухгалтер	2 кассир 1 торговец рыбой	2 чиновник 1 писатель	2 маклер по недвижимости 1 судья	2 владделец небольшого магазина 1 священник	2 продавец метизов 1 политик	2 чиновник 1 водитель-дальнобойщик	2 импортер красок 1 лесной сторож	2 торговец рыбой 1 живописец	H
2 переводчик 1 радио/телемеханик	2 редактор 1 учитель математики	2 учитель английского языка 1 чиновник	2 политик 1 продавец книг	2 работник библиотеки 1 архитектор	2 журналист 1 домработница	2 писатель 1 администратор гостиницы	2 учитель языка 1 пилот	2 продавец книг 1 садовник	2 переводчик 1 композитор	V
1 слесарь-трубопроводчик 2 консультант по карьере 1 изготовитель инструментов	1 финансист 2 врач 2 священник	1 хозяин небольшого магазина 2 учитель в восстановительном центре 1 почтовый служащий	2 фармацевт 1 политик	2 ветеринар 1 фармацевт 2 учитель детского детского бюро по трудоустройству 1 сиделка	2 инженер 1 учитель детского сада 2 консультант бюро по трудоустройству 1 сиделка	2 ученый 1 офицант	2 судья 1 машинист	2 архитектор 1 строительный рабочий	2 стоматолог 1 керамик	U
2 консультант по карьере 1 изготовитель инструментов	1 математик 2 политик	1 почтовый служащий 2 парикмахер	1 преподаватель языка 2 администратор гостиницы	1 врач 2 торговый представитель 1 ветеринар	2 инженер 1 учитель детского сада 2 консультант бюро по трудоустройству 1 сиделка	2 домработница 1 работник молодежного клуба	2 медсестра 1 подрядчик в сфере транспорта	2 учитель детского сада 1 столяр	2 медсестра 1 работник сферы развлечений	S
2 официант 1 кузнец	1 банковский служащий 2 подрядчик сферы спорта 1 финансист	1 продавец метизов 2 водитель в автобусе 1 продавец в книжном магазине	2 администратор гостиницы 1 учитель эстонского языка	2 торговый представитель 1 ветеринар 1 ученый 2 специалист по выращиванию овощей	2 продавец 1 консультант бюро по трудоустройству 2 водитель «скорой помощи» 1 консультант по карьере	2 экскурсовод 1 домработница	2 работник турбюро 1 водитель автобуса	2 работник молодежного клуба 1 специалист по выращиванию овощей	2 домработница 1 актер	K
2 машинист 1 электромеханик	1 финансист	1 продавец метизов 2 водитель в автобусе 1 продавец в книжном магазине	2 водитель такси 1 редактор	2 пилот 1 ученый 2 специалист по выращиванию овощей 1 юрист	2 водитель «скорой помощи» 1 консультант по карьере	2 почтальон 1 работник турбюро	2 судостроитель 1 старший штурман	2 водитель-дальнобойщик 1 трубочист	2 старший штурман 1 поэт	T
2 лесной сторож 1 часовщик	1 плотник 1 бухгалтер	1 кассир 2 хуторянин	2 лесничий 1 переводчик	2 специалист по выращиванию овощей 1 юрист	2 каменщик 1 социальный работник	2 садовник 1 парикмахер	2 трубочист 1 водитель «скорой помощи»	2 рыбак 1 лесничий	2 строительный рабочий 1 певец	F
2 артист балета	2 певец	2 работник сферы развлечений	2 керамик	2 маляр	2 музыкант	2 поэт	2 скульптор	2 композитор	2 актер	A

Профиль интересов: диаграмма



Рабочий лист 7. Потребности

Потребности – одна из сил, мотивирующих человека, то есть заставляющих его двигаться. Вообще, потребности человека можно подразделить на основные, то есть биологические, и обусловленные обществом, то есть культурные. Удовлетворение потребностей достигается посредством деятельности. Приобретая профессию, выбирая место работы и работая, люди могут исходить из удовлетворения различных потребностей. На основе потребностей возникают мотивы, то есть стремления к удовлетворению потребности.

Какие из своих потребностей ты хочешь удовлетворить в работе (и какие – в других сферах жизни)? Нужно иметь в виду, что удовлетворены должны быть элементарные физические потребности, должны быть гарантированы ощущение защищенности и предопределенности, важно чувствовать свою связь с близкими тебе людьми, но и с миром в более широком смысле. Каждому требуется признание его свершений извне, продвижение в различном понимании этого термина. Самая серьезная и отрадная потребность – самореализация.

Заполни следующий лист самооценки. Обведи на шкале цифру, определив важность каждой конкретной потребности в твоей жизни: 1 – не имеет значения, 5 – очень важна.

Потребность в достижениях – желание совершить нечто действительно значимое; ставить перед собой труднодостижимые цели, чтобы испытать свои силы; желание в какой-то момент быть заметным; желание быть способным делать что-то лучше других; готовность отказаться от многого сейчас во имя успеха в будущем.	1 2 3 4 5
Потребность в защите статуса – крайнее желание избегать ситуаций, в которых можно показаться смешным; повышенная чувствительность к критике и упрекам; отказ от действий в силу боязни неудачи; склонность в мыслях часто возвращаться к неловким ситуациям; потребность в сохранении самоуважения путем получения внешней поддержки и одобрения.	1 2 3 4 5
Потребность в доминировании – желание быть тем человеком в группе, кто принимает решения; который хочет, чтобы его воспринимали как руководителя (лидера); в основном – инициатор, умеющий отстаивать свою точку зрения; желание руководить другими и контролировать их.	1 2 3 4 5
Потребность в отмщении – желание отомстить за обиду; склонность выходить из себя при неполучении желаемого и высмеивать противников; присуще нападать на другие взгляды и точки зрения.	1 2 3 4 5

<p>Внутренний контроль – склонность обращать внимание на морально-этические проблемы, желание меняться в лучшую сторону; частые раздумывания о правильности поступка; частое возникновение чувства вины в этой области; присуще устанавливать к себе завышенные требования в отношении честности, справедливости и доверия.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Потребность в выступлении – желание быть постоянно в центре внимания; склонность вести себя так, чтобы другие его заметили хотя бы «через выступление»; желание выступать и производить впечатление хотя бы одеждой, остроумием и выходками, шокирующими других.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Потребность в независимости – желание делать вещи, противоречащие обычаям и привычному образу жизни; быть самостоятельным и себе хозяином, не заботиться о том, что думают другие; желание быть таким, как нравится самому; неприятие советов других людей; избегание обязательств и ответственности.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Потребность в заботе о других – желание заботиться о других; готовность посвящать время и энергию помощи попавшим в беду и более слабым; умение и желание заниматься слабыми, старыми и больными; готовность на финансовые жертвы во благо нуждающихся.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Потребность в порядке и планомерности – желание поддерживать свое окружение в чистоте и порядке; склонность заранее планировать работу и свободное время; умение точно придерживаться договоренностей, корректно одеваться, надежно делать работу, требующую точности и основательности.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Потребность в защищенности – сильная потребность в подбадривании и утешении в случае неудач; присуща зависимость от нежности и преданности других, избегание одиночества; желание делиться с друзьями своими удачами и трудностями.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Потребность в общении – желание быть всегда окруженным друзьями; готовность достигнуть с другими близкого и личного контакта; потребность иметь друзей, с кем можно поделиться своими мыслями; ожидание лояльности от друзей.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>

Выпиши те потребности, которые для тебя очень важны:

.....

Где, согласно пирамиде Маслоу, расположены твои важнейшие потребности?

.....

Запиши сюда потребности, по которым ты получил больше всего баллов.	Какие профессии и жизненные роли позволяют наиболее полно эти потребности удовлетворить.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

В чем нуждаюсь, что ценю и считаю важным?

Напиши к каждому ключевому слову:

1) чего бы ты хотел обязательно достигнуть, создать в данной области:

Личностные качества

Образование

Работа

Деньги

Отношения с людьми

Увлечения

Образ жизни

2) что в связи с этим ты хотел бы сделать, изменить, исправить, предпринять в ближайшем будущем.

Свои личностные качества

Образование

Работа

Деньги

Отношения с людьми

Увлечения

Образ жизни

Рабочий лист 8. Способности

Чем больше у нас возможностей попробовать свои силы в различных сферах интересов, тем лучше мы поймем, к чему имеем способности. В сферах, к которым человек имеет способности, он проще приобретает знания, навыки и сноровку.

Навыки тесно связаны со способностями. Навыки основываются на знаниях и опыте. Более способные люди быстрее и легче привыкают и начинают действовать в новых условиях. Способности возможно развивать в течение жизни, это предполагает волю и трудолюбие.

Ниже приведен перечень различных способностей. Твоя задача – во второй колонке отметить способности, необходимые в работе по выбранной тобой специальности, а в третьей – способности, которые, по твоему мнению, нуждаются в развитии. В соответствующей ячейке таблицы поставь крестик. Если в таблице не перечислены все важные способности, которые ты мог бы использовать в работе, то добавь их.

Наименование способности	Нужна ли она в работе по изучаемой тобой специальности?	Как можно развить эту способность?
Навыки ручного труда		
Умение словесно выразиться		
Пространственное воображение		
Физическая выносливость		
Умение записывать свои мысли		
Хорошие компьютерные навыки		
Планирование затрат		
Умение хорошо рисовать		
Воображение		
Ориентация в незнакомом месте		
Спортивные навыки		
Плавность движений		
Сноровка ручного труда, изготовления		
Навыки домашней работы		
Певческий голос		
Написание песен и стихов		
Восприятие чужих чувств, мыслей		
Понимание других людей		
Общение с различными людьми		
Мечтание		
Самоанализ		
Другое		

Как ты считаешь, какие способности помогут тебе достигнуть успеха в работе по выбранной тобой специальности?

.....
.....

Еще раз просмотрю таблицу и запишу, какие способности являются для тебя самыми важными.

.....
.....

Напиши 5 ПОСЛЕДНИХ ДЕЛ, которые оставили у тебя чувство удовлетворенности и гордости тем, что ты успешно справился с чем-то конкретным (например, хорошо сдал экзамен по иностранному языку, сшил себе красивую одежду, успешно прошел практику по специальности, организовал запоминающуюся вечеринку на день рождения и т.п.). Записав успешный опыт, напиши по каждому примеру не менее 3 СПОСОБНОСТЕЙ ИЛИ НАВЫКОВ, которые помогли тебе с ним справиться.

ОПЫТ	КАКИЕ СПОСОБНОСТИ ПОМОГЛИ
1	1 2 3
2	1 2 3
3	1 2 3
4	1 2 3
5	1 2 3

Какой можно из этого сделать вывод?

.....
.....

В выполнении какой работы ты можешь применить свои способности и навыки?

.....
.....

Каких способностей требует работа по выбранной тобой специальности?

.....
.....

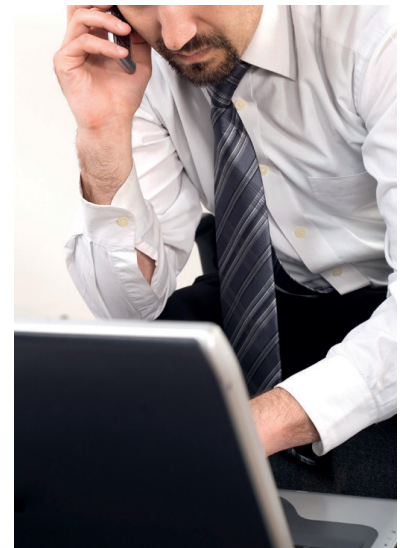
Что тебе нужно подучить, какие способности развить?

.....
.....

Как, где, с чьей помощью?

.....
.....

КАКИЕ СПОСОБНОСТИ ПРИГОДЯТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ?



Рабочий лист 9. Навыки

Навыки формируются и развиваются в действии. Общие навыки можно использовать в различных ситуациях (например, навык общения, организации, работы на компьютере). Специальные навыки нужны для выполнения конкретных трудовых поручений (например, сварка, программирование, дизайн). Социальные навыки связаны с общением между людьми и помогают справляться в повседневности.

Для того чтобы ознакомиться с содержанием профессий и требованиями к ним, изучи профессиональные стандарты на веб-сайте Агентства профессиональных квалификаций (Kutsekoda) <http://www.kutsekoda.ee/et/kutsesysteme/kutsestandardid>. С помощью профессионального стандарта описывается профессиональная деятельность, и к ней предъявляются требования компетенции в профессиональных сферах и уровнях, то есть набор навыков, знаний и установок, необходимых для успешного выполнения работы. Например, имеющийся в профессиональном стандарте перечень навыков пригодится тебе, чтобы выяснить, какие навыки у тебя имеются, а каких не хватает для выполнения конкретной работы. Поэтому стандарты помогут тебе лучше узнать самого себя, наметить направление развития и спланировать карьеру.

В приведенной ниже таблице отметь крестиком те навыки, которыми ты обладаешь. Также реши, какие навыки ты хотел бы развить.

Навык:	Мои навыки	Навык, необходимый для работы по специальности	Навык, который я хотел бы развить	Навык, который можно использовать на разных должностях
поддерживать порядок в своих финансах				
положительно реагировать на изменения и приспосабливаться к ним				
использовать инструменты				
находить баланс между работой, учебой, семьей и друзьями				
быстро работать руками				
работать в команде				
ремонттировать				
овладевать языками				

активно участвовать в дискуссиях				
ценить красоту и порядок вокруг себя				
пользоваться компьютером				
быстро работать в условиях стресса				
пользоваться техникой				
в срок выполнять трудовые поручения				
применять новые знания				
продумывать, как лучше сделать работу				

Рабочий лист 10. Установки

В афоризмах увековечены мысли людей. Читая их, можно с ними соглашаться или нет. Для каждого афоризма отметь, совпадает ли он с твоим мнением или нет.

АФОРИЗМ	СОГЛАСЕН	НЕ СОГЛАСЕН	ПРИМЕЧАНИЯ
НАСТОЯЩАЯ ХРАБРОСТЬ БЕРЕТ НАЧАЛО ВНУТРИ (Юдора Уэлти)			
НИ В ОДНО МЕСТО, КУДА ИМЕЕТ СМЫСЛ ИДТИ, НЕ ВЕДЕТ ПРЯМАЯ ДОРОГА (Беверли Стиллс)			
ТЫ ТОТ, КТО ТЫ ЕСТЬ, БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ВО ЧТО ТЫ ВЕРИШЬ (Опра Уинфри)			
ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ТЫ НЕ ОСТАНАВЛИВАЕШЬСЯ, НЕ ВАЖНО, НАСКОЛЬКО МЕДЛЕННО ТЫ ДВИЖЕШЬСЯ (Конфуций)			
ВСЕ ВЕЩИ СЛОЖНЫ ПЕРЕД ТЕМ, КАК СТАТЬ ПРОСТЫМИ (Томас Фуллер)			
СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ОЗНАЧАЕТ НЕ ОБЛАДАНИЕ СОКРОВИЩАМИ, А ПОЛЬЗОВАНИЕ ИМИ (Наполеон Бонапарт)			
ЕСЛИ ТЫ НЕ ОШИБАЕШЬСЯ, ЗНАЧИТ, ТЫ НЕДОСТАТОЧНО СТАРАЕШЬСЯ (Винс Ломбард)			
ТЫ НЕ ВЫУЧИШЬ ТОГО, ЧЕГО НЕ ХОЧЕШЬ ЗНАТЬ (Джерри Гарсия)			
НЕТ УНИЗИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ЕСТЬ ЛИШЬ УНИЗИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ (Уильям Джон Беннетт)			
ПРОБЛЕМЫ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТИ В РАБОЧЕЙ ОДЕЖДЕ (Генри Кайзер)			
ПУТЬ ДЛИНОЙ В ТЫСЯЧУ МИЛЬ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА (китайская пословица)			
ЕСЛИ ТЫ ВЫШЕЛ ИЗ ДОМА, ТО САМАЯ СЛОЖНАЯ ЧАСТЬ ПУТИ УЖЕ ПОЗАДИ (фламандская пословица)			

Твое согласие или несогласие с высказанной в афоризме мыслью показывает твои установки.

Установки выражаются в понимании, чувствах и выражаются в нашем отношении к различным явлениям, событиям и людям. Основное содержание установки человек перенимает из окружающей среды, особенно у авторитетных для него людей.

Проанализируй свои ответы и в графе «Примечания» напиши разъяснение, почему ты дал именно такой ответ. Был ли он продиктован твоим личным жизненным опытом, выученной в школе мудростью, точкой зрения родителей, мнением друзей и т.п.?

Являются ли получившие положительную оценку афоризмы для тебя примером в повседневной жизни? Обоснуй.

.....

.....

ОКНО ДЖОХАРИ

Отношение к себе и другим помогает человеку анализировать поступки других людей и планировать свою деятельность и чувства.

Выбери, как ты ведешь себя с чужими:

Открытая зона слушает других, не выражает своих желаний/потребностей, держится в тени, готов приносить жертвы, не верит в свои ценности, жертва, «Меня уже не переучишь...» 	Слепая зона считается как со своими, так и с чужими потребностями, видит возможности и пользуется ими, верит в свои и чужие ценности, ориентирован на сотрудничество, победитель, «Я справлюсь с этим». 
Скрытая зона не считается ни со своими, ни с чужими потребностями, жизнь не стоит того, чтобы жить, безнадежность, не верит ни в свои, ни в чужие ценности, «Все равно я никому не нужен, подходящей для меня работы нет, следовательно, нет смысла и пытаться». 	Неизвестная зона слушает себя, а не других, нападает, агрессивен, верит в свои ценности, не ценит других, обвинитель, доминирующий – говорит сам, не слушает других, «Государство ничего не делает, работодатели – грабители». 

В общении с разными людьми величина этих зон различна, причем проявляются следующие эффекты:

- чем более открыты общающиеся лица, тем больше у них возможностей понять друг друга;
- положительные сдвиги в развитии отношений побуждают к большей открытости. В этом случае часть информации из скрытой зоны переходит в открытую зону;
- ухудшение отношений, в общих случаях, приводит к сокрытию мыслей. Открытая зона уменьшается в размерах;
- слепую зону можно уменьшить, общаясь с близкими и получая от них обратную связь о самом себе. Посещение консультанта по карьере служит той же цели;

- неизвестную зону человек узнает в экстремальных и неожиданных ситуациях, а также в результате психоанализа.

Эффективная и ориентированная на поиск решений установка – это открытая зона. Она основывается на **позитивных отношении к жизни и установке**. При решении проблем не ищут внешних причин и препятствий, которых, в большинстве своем, изменить нельзя, а сосредотачиваются на том, что можно сделать самому, чтобы дело было сделано.

Приведи примеры, вместе с кем могут возникнуть приведенные выше ситуации.

Рабочий лист 11. Жизненные роли

Прочитай текст и ответь на вопросы.

В понедельник утром Анна поговорила с ремонтником, который пришел выправлять вмятину на двери гаража, отнесла на почту поздравительную открытку маме с днем рождения и отвела детей в школу. Перед тем, как пойти на работу, она зашла в туристическое бюро, чтобы заказать поездку в Италию, и купила газету. Во время обеденного перерыва она успела забежать в магазин и купить кое-что на ужин. Проходя мимо школы, она проверила время завтрашней тренировки. После обеда она провела собрание женского совета. С работы она ушла чуть раньше, чтобы успеть к стоматологу. Дома она приготовила ужин и сделала уборку в комнатах. Вечером она поехала в город на вечер пенсионеров, чтобы сыграть им на фортепиано. Вернувшись домой, она зашла в детскую, чтобы пожелать детям спокойной ночи. Затем в гостиной она устроилась в удобном кресле, чтобы посмотреть кино, но, к сожалению, уснула перед телевизором. Проснувшись она от того, что домой вернулся муж.

В течение дня Анна выступает в нескольких разных ролях.

Назови роли, в которых Анна побывала в течение дня.

.....
.....

Какие из этих ролей можно было бы разделить с мужем?

.....
.....

Напиши, какие роли в жизни ты выполняешь.

.....
.....

Ниже напиши какое-нибудь действие, которое у тебя в данной роли очень хорошо получается:

Ученика

Друга

Работника

Ребенка

брата/сестры

в иной роли

Какие роли в данный момент являются для тебя самыми сложными?

.....

Хотел бы ты что-нибудь в себе изменить как

ребенок для своих родителей.....

сестра/брат для своих сестер-братьев.....

ученик.....

Для обсуждения:

Обсудите в группе, каким, по-вашему, должен быть идеальный сверстник. Опишите свое представление об идеальном сверстнике.

.....

.....

Для чего нужно знать нормы группы? Какие нормы существуют в группах, к которым ты принадлежишь (семья, класс, друзья и т.д.)?

.....

.....

Приведи примеры различий в одних и тех же ролях в разных культурах (например, роль женщины у нас и в исламе). Для чего необходимо их знать?

.....

.....

Почему важно активно участвовать в общественной жизни своего государства, ценить роль гражданина?

.....

.....

Рабочий лист 12. Образ «Я»

Образ «Я» состоит из различных личностных качеств: навыков, интересов, способностей и знаний о самом себе. Качества представляют собой также установки, которые показывают твоё отношение к различным явлениям и вещам, в том числе к самому себе. Можно сказать, что образ «Я» напрямую связан с самооценкой – одно влияет на другое, и наоборот. Образ «Я» помогает управлять, контролировать и регулировать нашу деятельность и приспосабливаться к новым ситуациям, людям и действиям. От образа «Я» зависит также собственная оценка себя как гражданина государства.

ЧТО Я ЦЕНЮ В РАБОТЕ

1.
2.
3.
4.
5.

МОИ ИНТЕРЕСЫ

1.
2.
3.
4.
5.

МОИ СПОСОБНОСТИ И НАВЫКИ

1.
2.
3.
4.
5.

МОИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

1.
2.
3.
4.
5.

МОИ ПОЖЕЛАНИЯ К ПРОФЕССИИ

Должности или рабочие места, которые мне нравятся и с которыми я мог бы справиться.

1.
2.
3.
4.
5.

Обсуди с напарником, как личностные качества связаны между собой. Дополняют ли они друг друга?

