



Осознанный выбор профессии

Мастер-классы, интенсивы, тренинги, индивидуальные консультации (школы, частные, центры ЕГЭ)



ОСОЗНАННОСТЬ

- ▶ Осознанность как процесс познания и исследования себя и мира вокруг.
- ▶ — Осознанность как результат этого процесса познания.
- ▶ — Осознанность как способность, которая формируется в результате процесса постоянной практики осознанности

ОСОЗНАННОСТЬ – НАВЫК

- ▶ Это как с обучением плаванию. Вначале мы учимся держать тело в воде, затем правильно двигать ногами и руками, а после соединяем все микро-навыки — и ПЛЫВЕМ.



Как осознанность влияет на профессиональное самоопределение

Представьте Катю. Кате 14 лет, она учится в 9 классе. По правилам, ей нужно составить список предметов для сдачи ОГЭ, но она не может этого сделать уже месяц. Школа назначает Кате наставника, который поможет с задачей.



0 уровень. НЕЗНАКОМЫЙ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

- Катя, по каким предметам ты хочешь сдавать ОГЭ?
- Не знаю
- Почему? Что ты думаешь об этом?
- Я не знаю! Это тупая школьная система! Откуда я знаю, кем я буду через 10 лет. ОГЭ нужно только школе и родителям. Мне ОГЭ не нужно. У нас весь класс вон стрессует. Никто ничего не знает. Буду сдавать то, что легче, что знаю лучше. Или что списать получится. Историю, скорее всего. Точно, историю!

Катя переживает по поводу своего выбора, но не осознает само переживание. Катя опирается на привычную модель поведения, принятую в классе и школе. Она принимает решение реактивно, не исследует собственные мотивы и возможности и просто откликается на давление школы и родителей.

Уровень 1. Фокусируется на других

- Катя, по каким предметам ты хочешь сдавать ОГЭ?

- Не могу решить

-Почему? Что тебе мешает? Что ты думаешь об этом?

Я не знаю, что и думать. Все говорят разное. Родители за биологию, химию или хотя бы физику. Потому что, типа, естественные науки, в жизни пригодится. Классная рекомендует географию, потому что так будет проще в ВУЗ поступить, у них набор небольшой. А зачем на географический вообще поступать, непонятно, им же не платят. Вот айтишникам нормально платят. А это значит, что надо информатику сдавать. Хотя в будущем вообще рулить будут гуманитарии. Но родители говорят, что это не профессия. Может, родители и правы, пусть будет химия. Кажется, химики неплохо зарабатывают.

Хорошо, так и запишем.

Катя переживает по поводу собственного выбора, но не осознает его. Она ищет варианты решений во внешнем мире, сравнивает возможности, но не понимает своих внутренних критериев.

Фокусируется на себе

- Катя, по каким предметам ты хочешь сдавать ОГЭ?
- Не могу решить...
- Почему? Что тебе мешает? Что ты думаешь об этом?
- Я боюсь ошибиться и выбрать не то. Каждый раз, когда я думаю об этом, у меня сердце стучит. И дышать не могу. Я понимаю, что нужно было написать о своем решении на прошлой неделе, но я не смогла себя усадить за стол, потому что даже мысли об этом неприятны.
- Продолжай.
- С одной стороны, я неплохо знаю историю и обществознание и чувствую, что сдам их хорошо. С другой стороны, мне кажется, биология или физика важнее. Хотя мы сейчас разговариваем, и я понимаю, что обществознание мне ближе. Давайте запишем обществознание.
- Ок, так и запишем. Ты — молодец.

Катя переживает и ясно это осознает. Она понимает внутренние процессы, с которыми у нее не получается справиться. Распознает свои сильные стороны и принимает решения, опираясь на внутренний отклик, хотя и не обращает внимание на возможности, которые ей доступны в окружающей среде.

Уровень 2.

Внимательна к себе как части системы

. Катя, по каким предметам ты хочешь сдавать ОГЭ?

- Сложно решить, мне не хватило времени.

- Почему? Что тебе мешает? Как тебе помочь? Что ты думаешь об этом?

- Я переживаю, когда об этом думаю. Несколько раз с начала года подходила к этой задачке, и каждый раз сердце стучало, дыхание перехватывало — сложно. Родители тоже переживают. Им кажется, что от этого решения зависит моя жизнь.

- То есть?

Ну они топят за науки, а у меня к ним вообще сердце не лежит. Я люблю с людьми разговаривать, творчество нравится. Да и вообще, я верю, что будущее за гуманитариями, что бы сейчас ни говорили про техников и инженеров. Вот только с родителями про это поговорить нормально никак не могу решиться. В общем, я решила сдавать английский и обществознание. Потому что никуда без этого, и нравится. Ладно, теперь никуда не денусь, с родителями пойду разговаривать.

- Хорошо, так и запишем

Катя переживает о своем выборе и ясно это осознает. Она понимает внутренний конфликт, с которым у нее не получилось справиться. Понимает свои сильные стороны и ищет варианты решений, которые может дать ей мир. В итоге Катя опирается на себя и делает выбор, направленный в обе стороны: удовлетворения ее запроса и представления о том, как будет развиваться мир. Кроме того, Катя отлично понимает, что ей сложно выбрать предметы не из-за экзаменов, а из-за страха перед разговором с родителями

ВЫВОДЫ:

Осознанность важна для профессионального самоопределения, потому что в ее основе — способность делать осознанный выбор.

Осознанность — луч внимания, которым можно управлять: менять направление, скорость движения, усиливать детализацию.

В модели осознанности для профессионального самоопределения существуют два уровня. На первом человек понимает, что внимание — инструмент, которым можно управлять. На втором осознает, что он — часть большей системы, и на него всегда влияет контекст, состояние и другие внешние вещи.

В зависимости от своего уровня осознанности человек принимает разные решения в одной и той же ситуации.

5 шагов осознанного выбора профессии (Smart course)

ШАГ 1



ОСТАНОВИСЬ

ШАГ 2



ИССЛЕДУЙ

ШАГ 3



ВЫБЕРИ

ШАГ 4



СДЕЛАЙ

ШАГ 5



ПОДЕЛИСЬ

ШАГ 1. Остановись

Куда ты хочешь приехать?



ШАГ 2. Исследуй

Себя

- ▶ -интересы
- ▶ -желания
- ▶ -потребности
- ▶ -ценности
- ▶ -сильные стороны
- ▶ - Таланты
- ▶ - Зоны роста

Мир вокруг

- ▶ Современные профессии,
- ▶ профессии будущего,
- ▶ умирающие профессии,
- ▶ hard и soft skills,
- ▶ метанавыки



инструменты

- ▶ Проективные методики (упражнение «5 жизней», 360 градусов, ЛУПа)
- ▶ Ассоциативные (упражнения-ассоциации)
- ▶ Метафорические карты (Про призвание, карты Профгид, карты Призвание (М.Пискарева),
- ▶ Диагностические методики (тестирование)
- ▶ Беседа индивидуальная, групповая
- ▶ Игры (в том числе настольные профориентационные игры, Мир профессий будущего, Профессьянс, Проф-Х)

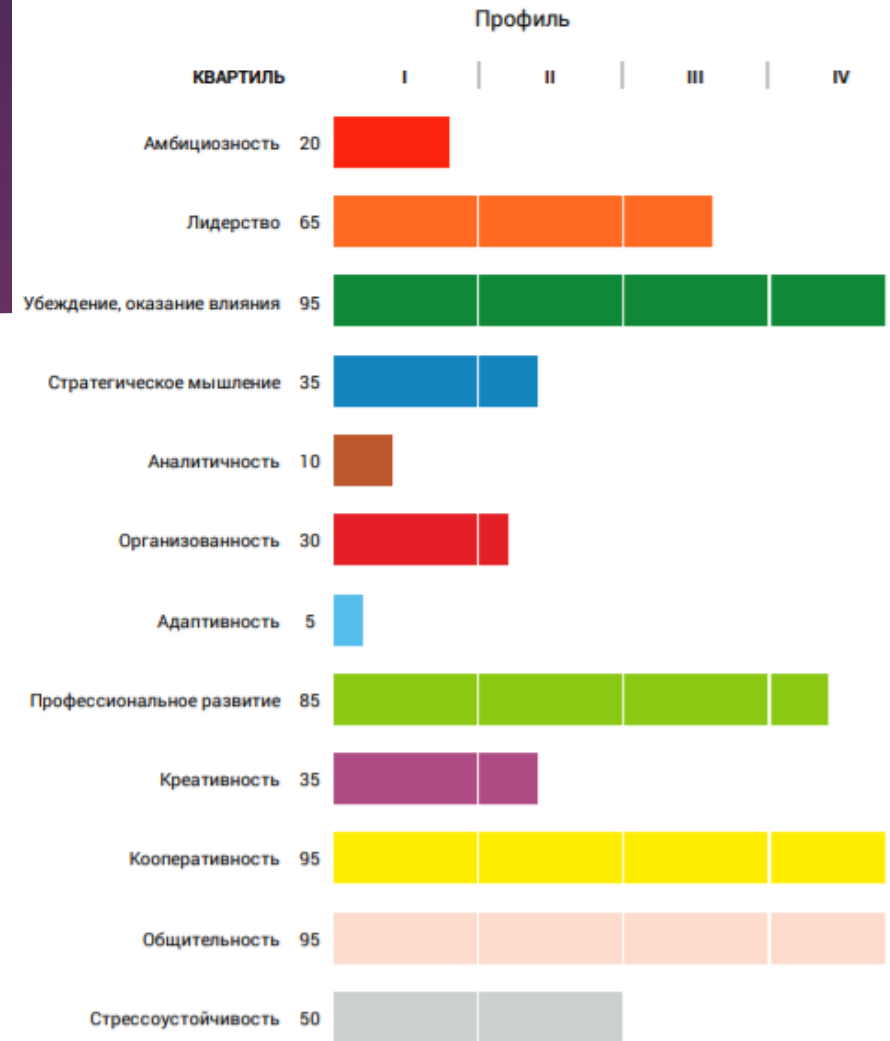
Упражнение ЛУПа (ХОЧУ- МОГУ-НАДО)



DIGITAL HUMAN



- ▶ 17 тестов
- ▶ Анализ 72 показателей для построения карьерного маршрута
- ▶ 10 современных сфер деятельности;
- ▶ Отчёт на 30-40 листах;
- ▶ Тест прошли уже более 50000 подростков;



Тестирования

ПРО МЕНЯ:

ТЕСТ НА ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА (ПО БЕЛОВУ)

ТИП МЫШЛЕНИЯ

ТЕСТ НА ВЕДУЩУЮ МОТИВАЦИЮ (МАККЛЕЛАНДА)

ТЕСТ ХОЛЛАНДА

ТЕСТ ДДО КЛИМОВА

ОПРОСНИК ПРОФСКЛОННОСТЕЙ ЙОВАЙШИ

КАРТА ИНТЕРЕСОВ ГОЛОМШТОКА

ТЕСТ НА ТИП ЛИЧНОСТИ ПО МАЙЕРС-БРИГГС (МВТИ)

ТИП ИНТЕЛЛЕКТА (ГОВАРД ГАРДНЕР)

ПРО ПРЕДМЕТЫ:

МЕТОДИКА «ПРОФИЛЬ»

ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПО ИНТЕРЕСУ К ШКОЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ

ПОДБОР СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПО ЕГЭ

МЕТОДИКА ПРОФИЛЬ

ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ:

ПРО ОБЪЕКТЫ ТРУДА:

ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПО ОБЪЕКТУ ТРУДА И ДЕЙСТВИЮ С НИМ

ПРО ПРОФЕССИИ И СФЕРЫ:

ПРОФ-ГИД КАТАЛОГ ПРОФЕССИЙ

ПРИМЕРКА ПРОФЕССИИ

ПЕРЕЧЕНЬ И ВИДЫ ПРОФЕССИЙ - СПИСОК НАПРАВЛЕНИЙ

ВЫБОР ПРОФЕССИЙ ПО ОТРАСЛЯМ И ПРОФИЛЯМ

ВЫБОР ПРОФЕССИЙ ПО СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ

БОЛЬШОЙ КАТАЛОГ ПРОФЕССИЙ

ПРО КОНКРЕТНЫЕ СФЕРЫ :

КАКУЮ ИТ ПРОФЕССИЮ ВЫБРАТЬ

ПОЛНЫЙ СПИСОК ПРОФЕССИЙ В ИТ

ПРОФЕССИИ В ИТ

15 ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Исследуем профессии

- ▶ Плюсы и минусы;
- ▶ Требования к профессии;
- ▶ Заработная плата;
- ▶ Противопоказания;
- ▶ Яркие представители профессии.

Где искать?

- ▶ HH
- ▶ Super Job
- ▶ Работа.ру.



Шаг 3. Выбери (работа с матрицей
выбора, работа со страхами, с
сопротивлением – упражнение Баронесса



Шаг 4. Попробуй



Встреча с профессионалом

- ▶ Найти увлечённых людей;
- ▶ Опыт работы – от 3 лет;
- ▶ Имеет желание пообщаться с подростком;

Узнать:

- ▶ Как выглядит рабочий день?
- ▶ Карьерная траектория;
- ▶ Изнанка профессии (плюсы, минусы, нюансы)
- ▶ Будущее профессии, тренды;
- ▶ Мотивация.



Профессиональные пробы

- ▶ Моделирование профессиональных ситуаций;
- ▶ Попробовать себя в профессии;
- ▶ Провести самоанализ;
- ▶ Главный критерий – «зажегся» внутри огонёк или нет.



Дни открытых дверей

- ▶ Посещать дни открытых дверей;
- ▶ Посмотреть учебные планы;
- ▶ Пообщаться с преподавателем;
- ▶ Пообщаться со студентом.



**ВЯТСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Приглашает будущих абитуриентов
**НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
ИНСТИТУТОВ 29 сентября**

10:00

Политехнический институт (актовый зал)
Институт математики и информационных систем (ауд. 1-128)
Педагогический институт (ауд. 1-242)
Институт гуманитарных и социальных наук (ауд. 1-439)
Институт химии и экологии (ауд. 1-534)

13:00

Институт экономики и менеджмента (актовый зал)
Юридический институт (ауд. 1-128)
Институт биологии и биотехнологии (ауд. 1-242)



Место проведения: корпус №1 (ул. Московская, д. 36)

Открытые мастер-классы, кружки, секции



Домашняя профориентация

Делать 2 недели только это

- ▶ Выбрал профессию журналист?
- ▶ Пишет заметки;
- ▶ Берёт интервью;
- ▶ Смотрит видео на ютуб;



Шаг 5. Поделись (составление дорожной карты и выбор учебного заведения)



Выбор с выбором!

- Анализ всех доступных вариантов;
- Выбор наиболее подходящего;
- Принятие на себя ответственности за последствия выбора.



Благодарим за внимание!

