



**Рабочая тетрадь к программе внеурочной
деятельности
«Билет в будущее»**

Санкт-Петербург
2019

Уважаемый лицеист, предлагаем пройти самостоятельно разделы программы профилитации, выбора дальнейшего образования, работой прямо в тетради, в сложных случаях обращайтесь к преподавателю, родителям или товарищам. Надеемся, что эта работа поможет сформулировать свои позиции по вопросам самоопределения, самореализации.

Темы:

Мои цели
Мой выбор
Составление резюме (CV)
«Мои действия в социальной практике»
Критерии успешности профессиональной пробы
Готовимся к собеседованию
Готовимся к собеседованию
Подготовка карьерного Портфолио
Мои результаты

ЛИНИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ



Вам необходимо отметить линиями, ступеньками, векторами, в общем, чем хочется на линии вашей жизни моменты от рождения до настоящего времени. Те моменты или те отрезки жизни, которые чем-то были для вас важными

Вы можете использовать афоризмы, картинки, схемы и другие условные знаки для создания клипа о своей жизни

Ответьте себе на вопросы:

- кто или что сделал эти события в вашей жизни?
- насколько вы участвовали в создании этих событий?



На этой линии жизни вы отмечаете свои будущие значимые события

Ответьте на вопросы:

- Что изменится в вашей жизни, если произойдут эти будущие значимые события?
- Что случится, если их не произойдет?
- Как эти события повлияют на вас и вашу жизнь?
- Что вы можете сделать сейчас для того, чтобы они произошли?

МОИ ЦЕЛИ¹.

Постановка цели.

¹ Цель - это то, к чему стремятся, чего хотят достигнуть; назначение, смысл действий; желаемое на данный момент состояние в результате выполненной работы. Если хочешь научиться ставить цели, найди информацию о SMART целях

Добиться успеха в жизни гораздо легче тогда, когда ты имеешь четкое представление о том, чего ты хочешь достичь и о том, как это сделать. В этом тебе поможет умение ставить перед собой достижимые цели.

Достижимая цель:

1. максимально конкретизирована;
2. ориентирована во времени (определены сроки, когда будет достигнута).

Человек, ставящий перед собой маленькие цели, более успешен в жизни.

Попробуй определить, какие высказывания является целью:

- «Я хочу быть самой красивой»
- «Я хочу похудеть на 5 кг»
- «Я хочу знать английский язык»
- «Я хочу разговаривать на английском языке»
- «Я хочу быть хорошим программистом»
- «Я хочу уметь писать компьютерные программы»

Цель может быть ориентирована на реализацию как в близком, так и отдаленном будущем. Например: поступить в институт - ближняя цель, стать победителем в профессии, директором - отдаленная. Для достижения поставленной цели необходимо разработать пошаговый план действий. В нашем случае цель - определить свое ближайшее профессиональное будущее, выбрать профессию, и наш пошаговый план действий мы будем называть

Личным профессиональным планом (ЛПП). ЛПП у каждого человека свой. Достигнешь ты цели или нет, зависит от того, насколько правильно ты ее сформулируешь.

Подумаем о себе...

Мои главные цели через 5 лет в разных областях:

Мои цели через год в разных областях:

Мои цели через месяц:

Задачи, которые надо решить в ближайшее время:

«МОЙ ВЫБОР»

Стратегия правильного выбора профессии

Сегодня мы поговорим о выборе профессии, о том, что необходимо знать, чтобы «правильно» сделать выбор. Одна из точек зрения, содержащая долю юмора, заключается в том, что для выбора профессии в любом возрасте, в том числе и в первый раз, необходимо иметь:

- 40% желания научиться;
- 10% договора с самим собой или кем-то;
- 10% куража;
- 10% экспертизы профессии и своих особенностей;
- 10% эмоционального желания;
- 10% прагматизма;
- 10% чувства юмора.

И другая точка зрения заключается в том, что для правильного выбора важна его обоснованность, придающая уверенность в собственных действиях, поэтому:

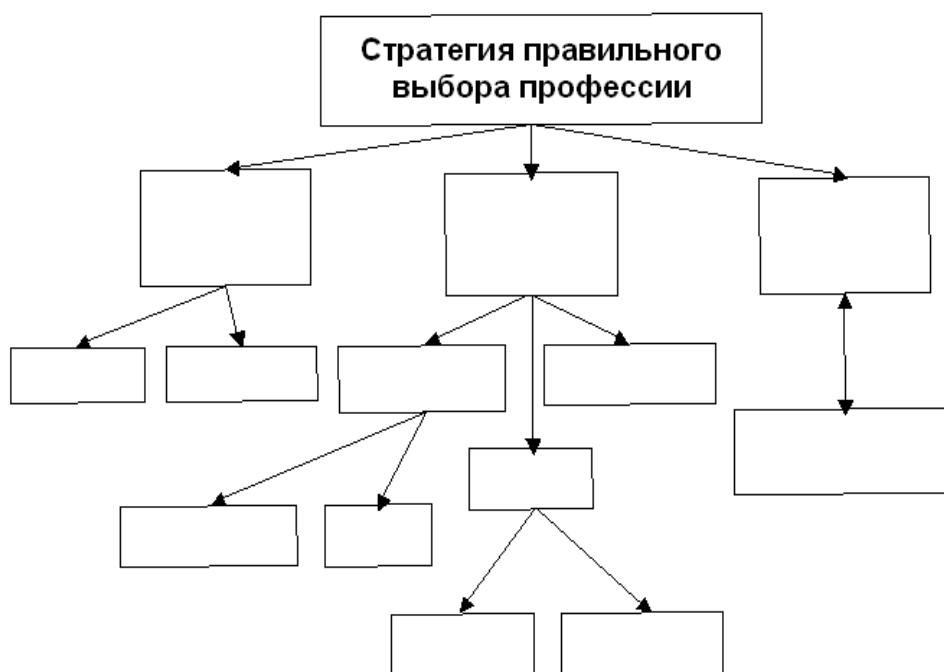
- эта профессия должна соответствовать твоим способностям и интересам (*уверенность в собственной пригодности к выбранной профессии*);
- необходимо реально оценивать свои возможности поступления в то учебное заведение, где можно получить данную профессию (*знание требований выбранного учебного заведения, предъявляемых абитуриентам*);
- необходимо знать все о той профессии, которую хочешь получить (*знание о содержании труда и перспектив развития выбранной профессии*);
- и, конечно, надо знать, понадобится ли обществу твой труд (*знание о социальной значимости выбранной вами профессии*).

Тема: Профессиограмма

- Профессиограмма - это подробное описание профессии, включающее в себя общее описание профессии, содержание деятельности специалиста, работающего по данной профессии, основные профессионально-важные качества, необходимые для успешной работы по данной специальности, необходимые знания и умения, медицинские противопоказания.
- Помечтай, кем, где, в каком качестве ты себя видишь во взрослой жизни....
- Что ты там делаешь....
- Какая профессия даст тебе эту возможность....
- Чтобы составить профессиограмму надо пройти занятие ХОЧУ-МОГУ-НАДО
-

| Список профессий «ХОЧУ» | | Список профессий «МОГУ» | |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| Профессия | Сфера деятельности | Профессия | Сфера деятельности |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Впиши недостающие элементы



Вот 6 шагов для определения твоей будущей профессии:

1. Определи свое «ХОЧУ», для этого напиши:
 - Что тебе нравится делать?
 - Чему ты хотел бы научиться?
 - Какое твоё хобби?
2. Составь список профессий или сфер деятельности соответствующий твоим желаниям.
3. Определи свое «МОГУ», для этого напиши:
 - Что у тебя получается делать лучше всего?
 - Что тебе легче всего дается?
 - Какие способности у тебя развиты уже сейчас?
 - Какими способностями ты хочешь обладать в идеале?
4. Исходя из этих сведений, составь список профессий и сфер деятельности, отвечающий твоим возможностям.
5. Сопоставь оба списка:
 - Подчеркни совпадения в обоих списках;
 - Поставь пометки похожие профессии или сферы деятельности.

После проведенной работы останови свой выбор на какой-либо профессии.

6. Построй свой личный профессиональный план, в котором ты спланируешь этапы достижения цели (цель - поступить в выбранное Вами учебное заведение).

Домашнее задание

Методика **«Профессиональная ориентация»** поможет тебе получить представление о своих профессиональных склонностях и способностях, определить свою направленность на определенный класс профессий.

Прочитай внимательно высказывания. Напротив каждого из них поставь цифру, которая больше всего соответствует степени твоего желания заниматься этим видом деятельности.

0 - я не хотел бы этим заниматься

1 - может быть

2 - хотел бы этим заниматься

3 - очень хотел бы

Я ХОЧУ (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

| | | |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Обслуживать людей | Человек-человек |
| | Заниматься лечением | |
| | Обучать, воспитывать | |
| | Защищать права | |
| | Управлять людьми | |
| 2 | Управлять машинами | Человек-Техника |
| | Ремонтировать оборудование | |
| | Обрабатывать материалы, изготавливать различные вещи | |
| | Заниматься строительством | |
| | Собирать и налаживать технику | |
| 3 | Производить расчеты и вычисления | Человек - знаковая Система |
| | Перерабатывать информацию | |

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| | Обрабатывать тексты и таблицы | |
| | Работать с чертежами, картами, схемами | |
| | Принимать и передавать сигналы и сообщения | |
| 4 | Заниматься художественным оформлением | Человек художественный образ |
| | Рисовать, фотографировать | |
| | Создавать произведения искусства | |
| | Выступать на сцене | |
| | Шить, вязать, вышивать | |
| 5 | Ухаживать за животными | Человек - природа |
| | Заготавливать продукты | |
| | Работать на открытом воздухе | |
| | Выращивать овощи и фрукты | |
| | Иметь дело с природой | |
| А | Работать руками | исполнительские |
| | Выполнять решения | |
| | Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать | |
| | Получать конкретный практический результат | |
| | Воплощать идеи в жизнь | |
| Б | Работать головой | Творческие |
| | Принимать решения | |
| | Создавать новые образцы | |
| | Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, изменять, испытывать, контролировать | |
| | Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать | |

Второй блок высказываний поможет тебе оценить свои способности. Прочитай внимательно высказывания. Напротив каждого из них поставь цифру, соответствующую степени твоей способности заниматься той или иной деятельностью.

Я МОГУ (способен, умею, владею навыками)

| | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|
| 1 | Знакомиться с нужными людьми | Человек-человек |
| | Быть чутким и доброжелательным | |
| | Выслушивать людей | |
| | Разбираться в людях | |
| | Хорошо говорить и выступать публично | |
| 2 | Искать и устранять неисправности | Человек- |

| | | | |
|----------|--|--|--------------------------------|
| | Использовать приборы, машины, механизмы | | Техника |
| | Разбираться в технических устройствах | | |
| | Ловко обращаться с инструментами | | |
| | Хорошо ориентироваться в пространстве | | |
| 3 | Быть сосредоточенным и усидчивым | | Человек - знаковая система |
| | Хорошо считать в уме | | |
| | Кодировать информацию | | |
| | Оперировать знаками и символами | | |
| | Искать и исправлять ошибки | | |
| 4 | Разбираться в литературе и искусстве | | Человек - художественный образ |
| | Петь, играть на музыкальных инструментах | | |
| | Сочинять стихи, писать рассказы | | |
| | Рисовать | | |
| | Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи | | |
| 5 | Разбираться в животных и растениях | | Человек - природа |
| | Бороться с болезнями, вредителями | | |
| | Ориентироваться в природных явлениях | | |
| | Разводить животных или растения | | |
| | Работать на земле | | |
| А | Быстро выполнять указания | | исполнительские |
| | Точно следовать инструкциям | | |
| | Работать по заданному алгоритму | | |
| | Выполнять однообразную работу | | |
| | Соблюдать правила и нормативы | | |
| Б | Создавать новые инструкции и давать указания | | творческие |
| | Принимать нестандартные решения | | |
| | Легко придумывать новые способы деятельности | | |
| | Брать на себя ответственность | | |
| | Самостоятельно организовывать свою работу | | |

Обработка результатов ждет тебя на следующем занятии.

Упражнение для организации наблюдения за деятельностью профессионалов во время социальной практики

Составь профессиограмму, пользуясь данной таблицей.

| |
|--------------------------|
| Профессия: |
| СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ |

| | |
|---|--|
| что делает на рабочем месте человек выбранной тобой профессии | |
| ЗНАНИЕ И УМЕНИЕ | |
| что должен знать и уметь делать человек выбранной тобой профессии | |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА | |
| Какими чертами характера, особенностями поведения должен обладать человек выбранной тобой профессии | |
| УСЛОВИЯ УСПЕШНОСТИ В ПРОФЕССИИ | |
| Какими чертами характера, личными качествами надо обладать, чтобы добиться успеха в профессии | |

Домашнее задание

«Мотивы выбора профессии»

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на Ваш выбор профессии.

Напишите эту профессию, специальность

| № п/п | Утверждения | Оценка как повлияло утверждение на ваш выбор: | | | | |
|-------|---|---|--------|--------|-------|-------|
| | | Очень сильно | Сильно | Средне | Слабо | Никак |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Требует общения с разными людьми | | | | | |
| 2. | Нравится родителям. | | | | | |
| 3. | Предполагает высокое чувство ответственности | | | | | |
| 4. | Требует переезда на новое место жительства | | | | | |
| 5. | Соответствует моим способностям | | | | | |
| 6. | Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием | | | | | |
| 7. | Дает возможность приносить пользу людям. | | | | | |
| 8. | Способствует умственному и физическому развитию. | | | | | |
| 9. | Является высоко оплачиваемой | | | | | |
| 10. | Позволяет работать близко от дома | | | | | |
| 11. | Является престижной | | | | | |
| 12. | Дает возможности для роста профессионального мастерства | | | | | |
| 13. | Единственно возможная в сложившихся | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | обстоятельствах. | | | | |
| 14. | Позволяет реализовать способности к руководящей работе | | | | |
| 15. | Является привлекательной | | | | |
| 16. | Близка к любимому школьному предмету | | | | |
| 17. | Позволяет сразу получить хороший результат труда для других | | | | |
| 18. | Избрана моими друзьями | | | | |
| 19. | Позволяет использовать профессиональные умения для работы | | | | |
| 20. | Дает большие возможности проявить творчество | | | | |

Ключ к анализу результатов:

| Внутренние мотивы | | Внешние мотивы | |
|------------------------|--------------------|----------------|---------------|
| Индивидуально значимые | Социально значимые | Положительные | Отрицательные |
| 1 | 3 | 4 | 2 |
| 5 | 7 | 9 | 6 |
| 8 | 12 | 10 | 11 |
| 15 | 14 | 16 | 13 |
| 20 | 17 | 19 | 18 |
| Итого: | Итого: | Итого: | Итого: |

Наибольшая сумма баллов в столбике свидетельствует о преобладании данного мотива.

Если у тебя преобладают **внутренние индивидуально значимые** мотивы, то ты придерживаешься стратегии правильного выбора профессии, то есть, выбирая профессию, в первую очередь учиываешь свои «Хочу» и «Могу», а также для тебя важно, насколько будущая профессия поможет тебе развиваться в дальнейшем.

Если у тебя преобладают **внутренние социально значимые** мотивы, то для тебя при выборе профессии в первую очередь важным является то, насколько твоя профессиональная деятельность поможет окружающим людям и тем самым повысит твой социальный статус.

Если у тебя преобладают **внешние** мотивы, то для тебя важнее при выборе данной профессии не соответствие ее твоим способностям, интересам и склонностям, а другие факторы:

- при преобладании **внешних положительных** мотивов для тебя в первую очередь важны условия работы (высокая зарплата, расположение работы и т.д.), а не сама работа;
- при преобладании **внешних отрицательных** мотивов в первую очередь важно одобрение окружающими твоего выбора.

САМООТЧЁТ

Теперь попробуй сам ответить на вопросы. Помни, что тебе вовсе не обязательно писать полные предложения, достаточно ключевых фраз. Но в будущем желательно писать более полные самоотчеты. Они тебе обязательно пригодятся в самом ближайшем будущем.

Самоотчёт

Имя:

Дата:

Как в целом я могу описать свою успеваемость в школе за последнее время?

❖ _____

Мои любимые предметы. Почему?

❖ _____

❖ _____

Предметы, которым мне нужно уделять больше времени и внимания. Почему?

❖ _____

Чего бы мне хотелось добиться в следующем учебном году.

❖ _____

❖ _____

Мои цели и планы после школы.

❖ _____

❖ _____

Дополнительные вопросы (положения).

В твоём самоотчете могут быть и другие вопросы (раздел). Сформулируй их самостоятельно и откровенно ответь на них.

Составление резюме (CV)

Что такое CV?

- ✓ CV - это аббревиатура Curriculum Vitae, что дословно в переводе с латыни означает «ход жизни».
- ✓ Резюме - это краткое описание с предоставлением основных фактов и важных деталей из твоей биографии.

Зачем нужны резюме?

- ❖ Идея резюме заключается в том, что в одном документе кратко и ясно изложена только самая важная информация о тебе и твоей жизни.
- ❖ Работодатели всегда просят соискателей на вакантные должности предоставить им свои CV. Это помогает быстро и оперативно получить необходимую информацию о человеке и решить, кого пригласить на собеседование в качестве кандидата на вакантную должность, а кому сразу в этом отказать.

Что представляет собой резюме?

- ❖ Не существует единственного "правильного" способа написания резюме. Напротив, есть

много разных форматов и стилей его составления.

- ❖ Однако есть основная информация, которая должна быть в каждом резюме.
- ❖ Со временем ты научишься структурировать свое резюме, включая в него только самую важную информацию и опуская ненужные подробности, имея в виду конкретную цель составления резюме.
- ❖ Как и весь Портфолио резюме составляется под конкретную цель.

Подсказки:

- ❖ Твое резюме должно быть кратким, аккуратным и понятным. Большинство взрослых работающих людей пытаются сократить свое резюме до формата А4, максимум с двух сторон.
- ❖ Сохрани компьютерный файл со своим резюме, чтобы тебе было проще обновлять его и вносить необходимые изменения.
- ❖ Перед тем, как послать или передать кому-нибудь свое резюме, проверь, не хочешь ли ты что-то изменить в нем или добавить что-то, что может быть важно именно в этом случае.
- ❖ Приложи к резюме сопроводительное письмо, где ты можешь подробно написать о своих намереньях и планах.

Составь свое первое резюме

Мы предлагаем тебе одну из возможных форм написания резюме. Ты можешь найти и другие варианты и стандарты на Интернет-сайтах по поиску работы или посвященных составлению резюме.

CURRICULUM VITAE

ФИО

Адрес

Дата рождения

Тел.

E-mail:

Личная презентация

** личные качества*

** навыки и умения*

** предпочтения и достижения в учебе за последнее время*

** достижения и наиболее важный опыт*

** интересы, хобби, увлечения, членство в организациях/клубах, спорт сообществах*

** планы на будущее, карьера*

Образование

** школа (даты обучения, окончания)*

Курсы/предметы по выбору/стажировки

Перечисли изучаемые предметы и посещаемые курсы.

Награждения/квалификации/сертификаты

Если ты был удостоен какой-нибудь награды или получил сертификат,

подтверждающий твою компетентность в какой-то сфере, не забудь написать об этом в своем резюме!

Опыт работы

Любая оплачиваемая или неоплачиваемая работа, например, присмотр за детьми, работа на участке соседей, разнос газет и т.д.

Рекомендации

Укажи координаты двух людей, которые могли бы написать положительный отзыв о тебе. Это может быть директор твоей школы, классный руководитель или любой другой взрослый, не являющийся твоим родственником.

Дата составления

Например:

| | Личностные качества | Лидерские качества |
|-----------------|---|---|
| Сильные стороны | 1. Быстрая обучаемость, легко осваиваю новое 2. творческие способности, могу и нравится придумывать новое 3. азарт, если работа увлекает, делаю ее легко и быстро | Умею конструктивно работать в команде, выполняя свою роль ответственно и точно |
| Слабые стороны | 1. Плохая выносливость, быстро устаю 2. Эмоционально зависим от настроения других людей. Часто принимаю чужое мнение некритично, из солидарности | 1. Не умею отстаивать свое мнение в конфликтных, напряженных ситуациях 2. Эмоциональная зажатость не умею вдохновлять других 3. Привык работать один и как подчиненный, не люблю командовать и заставлять работать других |

«МОИ ДЕЙСТВИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ»

План работы по прохождению профессиональной пробы.

Дневник прохождения профессиональной пробы

Фамилия _____

Имя _____

Класс _____

Руководитель ПП _____

201__ год

Я выбираю ПП _____, потому что _____

Я хочу попробовать себя в деятельности: _____

Мои ожидания _____

Наименование учреждения, на базе которого проходит ПП _____

Сопровождающий специалист на базе учреждения _____

Дата _____

| Основные виды деятельности | Кол-во часов |
|----------------------------|--------------|
| | |

Подпись руководителя _____

Считаю личным достижением _____

Мне (не) удалось справиться с поставленной задачей, потому что _____

Если мне будет дана возможность еще раз пройти профессиональную пробу, то я выберу _____, потому что _____

Краткий отзыв руководителя о прохождении профессиональной пробы

Дата «__» _____ 201__ год

Мнение сопровождающего специалиста _____

Подпись сопровождающего специалиста, подтверждающего практику учащегося _____

Дата «__» _____ 201__ год

Рефлексивный лист для составления отчета о ПП

Фамилия, имя _____ дата _____

Место выполнения пробы _____

1. Какую задачу в окружающем социуме вы решали? _____

2. Достигнут ли положительный результат? _____

3. Назовите умения, которые помогли Вам в достижении результата? _____

4. Какие трудности Вы испытывали при решении задачи? _____

5. Какую помощь в решении задачи Вам оказал социальный партнер? _____

ОТЧЕТ

(Ф.И.О. учащегося) класс _____

о прохождении _____ практики (вид практики)

за период _____

Заполни форму самоанализа

Что мне нравится в профессии/занятии, которое я выбрал _____

Что мне не нравится в профессии/занятии, которое я выбрал _____

Что я еще не знаю о себе _____

Что я не знаю о выбранном занятии _____

Точки моего удивления во время прохождения профессиональной пробы

Мои эмоции _____

Мои комментарии _____

(когда, что, почему) _____

Вывод _____

Защита профессиональной пробы

Оформи свой проект в виде слайдов в программе PowerPoint, слайды должны быть украшены диаграммами, ссылками, рисунками, фотографиями с места прохождения проб, личными выводами-высказываниями.

Обязательные слайды:

- Карта рефлексии
- «Творческое название проекта», автор
- «Краткая характеристика профессии»
- «Востребованность профессии на рынке труда в Санкт-Петербурге»
- «Качества, которые необходимы для успеха в данной профессии»

Дневник рефлексии учащегося о прохождении ПП

Период прохождения ПП _____

Фамилия _____ Имя _____

Как вести дневник

Этот дневник поможет тебе узнать, какими социально - коммуникативными умениями ты обладаешь, а также поставить цели для дальнейшего их развития.

Дневник заполняется тобой самостоятельно по итогам участия в практикумах и пробах. После участия в практике, внимательно прочитай критерии и показатели оценки, оцени какие умения ты проявил в деятельности и поставь соответствующие баллы. Подведи итог: что получается хорошо, над освоением каких умений надо поработать в дальнейшем. На некоторых занятиях, при выполнении упражнений тебе будут предлагаться для заполнения отдельные оценочные листы, вкладывай их в дневник, они помогут тебе увидеть рост твоих умений.

1) Оцени результаты своих проб по критериям: мне было трудно; у меня получилось; меня заинтересовало; я могу научиться; поставив «+» в соответствующих колонках.

2) Выбери не больше трех направлений для дальнейшего прохождения практик.

Результаты предварительной пробы.

Форма для заполнения

| № | Направление образовательных практик | Результаты предварительной пробы | | | | Мой выбор (+) |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|------------------|---------------|
| | | мне было трудно | у меня получилось | меня заинтересовало | я могу научиться | |
| 1 | ведущий игровых и ШОУ-программ | | | | | |
| 2 | режиссер | | | | | |
| 3 | звукооператор | | | | | |

| | | | | | |
|----|----------------------|--|--|--|--|
| 4 | дизайнер | | | | |
| 5 | ведущий телепередач | | | | |
| 6 | ведущий радиопередач | | | | |
| 7 | экскурсовод | | | | |
| 8 | Волонтер | | | | |
| 9 | библиотекарь | | | | |
| 10 | учитель | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |

Обсуди свой выбор с руководителем.

Итог: я приму участие в практиках: _____

ПОЗНАКОМЬСЯ С КРИТЕРИЯМИ УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРобы:

Карта оценки практиканта

1. Ф.И.О.
2. Наименование практической деятельности
3. Место прохождения практики (название предприятия , организации)
4. Ф.И.О. и должность руководителя практики

Выполняемая работа в период практики: _____

Оценка прохождения практики руководителем: _____

Индивидуально-психологические качества: _____

| Оцениваемые качества | очень хорошо | хорошо | удовлетворительно | слабо |
|--|--------------|--------|-------------------|-------|
| наблюдательность и сосредоточенность | | | | |
| способность генерировать новые идеи | | | | |
| сообразительность и понятливость | | | | |
| целеустремленность и решительность | | | | |
| поведение в сложных ситуациях и конфликтах | | | | |
| преобладающее настроение | | | | |
| другое | | | | |

Культура поведения

| Оцениваемое качество | Оценка | | | |
|----------------------|--------------|--------|-------------------|-------|
| | очень хорошо | хорошо | удовлетворительно | слабо |
| тактичность | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| вежливость | | | | |
| пунктуальность | | | | |
| грубость | | | | |
| положительная реакция на критику товарищей и старших | | | | |
| отрицательная реакция на критику товарищей и старших | | | | |
| другое | | | | |

Взаимоотношения с окружающими (поведение в коллективе):

| Оцениваемое качество | Оценка | | | |
|----------------------------|--------------|--------|-------------------|-------|
| | очень хорошо | хорошо | удовлетворительно | слабо |
| самостоятелен | | | | |
| способен вести за собой | | | | |
| подчиняется чужому влиянию | | | | |
| общителен | | | | |
| держится отчужденно | | | | |
| другое | | | | |

Соответствие компетенций практиканта требованиям практики

| Оцениваемое качество | Оценка | | | |
|---|--------------|--------|-------------------|-------|
| | очень хорошо | хорошо | удовлетворительно | слабо |
| Владение знаниями, полученными при изучении гуманитарных и социально-экономических дисциплин | | | | |
| Умение применять вышеназванные знания в своей профессиональной деятельности | | | | |
| Знание законодательных и нормативных правовых актов | | | | |
| Знание видов выполняемых работ и оказываемых услуг | | | | |
| Знание основ социологии и психологии труда | | | | |
| Знание и умение оформления деловой документации | | | | |
| Владение компьютерными методами сбора, хранения и обработки информации, применяемой в сфере профессиональной деятельности | | | | |
| Другое | | | | |

Соответствие основным требованиям работодателя:

| Оцениваемое качество | Оценка | | | |
|---|--------------|--------|-------------------|-------|
| | очень хорошо | хорошо | удовлетворительно | слабо |
| Общая образованность | | | | |
| Способность системно мыслить, умение перерабатывать большие объёмы информации и вычленять главное | | | | |
| Умение применять на практике полученные знания | | | | |
| Навыки командной работы | | | | |
| Умение и желание постоянно учиться | | | | |
| Целеустремлённость | | | | |
| Адекватность самооценки | | | | |
| Мировоззренческая позиция | | | | |
| Психологическая подвижность | | | | |
| Коммуникативность и мобильность | | | | |
| Стрессовая устойчивость | | | | |

ГОТОВИМСЯ К СОБЕСЕДОВАНИЮ.

Вы ученик средней школы, готовившийся к собеседованию на работу? Это может быть сложной задачей, когда вы этого не делали раньше, но, поставив свою лучшую ногу вперед во время интервью, это важный шаг на пути к отличной работе во время средней школы и ценному умению развиваться в будущем. Вот несколько советов, которые помогут вам воспользоваться преимуществами каждой возможности опроса.

Топ - советы по собеседованию для старшеклассников

1. Приходите на собеседование за 15 минут. Удостоверьтесь, что вы проводите пробную поездку до места проведения собеседования, если вы не уверены в местонахождении или как долго вы можете добираться с учетом пробок.

Пунктуальность является серьезной проблемой для работодателей подростков, и поздний приезд часто убьет ваши шансы на работу.

2. Первые впечатления имеют большое значение. Позаботьтесь о том, как вы одеваетесь и ухаживаете за собой, чтобы показать работодателю, что вы серьезно относитесь к этой работе. Работодатель будет особенно беспокоиться о вашей внешности, если вы находитесь в контактной должности клиента в качестве сервера, администратора магазина, администратора или администратора.

- Носите одежду без морщин и избегайте одежды со стильными отверстиями.
- Познакомьтесь заранее с учреждением, куда вы хотите устроиться. Возможно, так есть дресс-код, постарайтесь подобрать аналогичную одежду. Это, возможно, важно и для вас, чтобы вы определили, насколько это комфортно. Покажите флеш моды в соответствии с ориентацией магазина, если вы собираетесь работать в розничной торговле.

- Избегайте лохматого вида и не используйте чрезмерно парфюм, макияж или украшения. Принесите блокнот, чтобы записать вопросы, которые могут возникнуть у вас и имя интервьюера, если вы склонны забывать.
- Сядьте прямо, посмотрите в глаза собеседнику, улыбнитесь и обращайтесь с ним с уважением. Задайте вопрос или два, вступите в разговор, если это уместно.

3. Выключите свой мобильный телефон или вибрируйте, и не поддавайтесь соблазну заглянуть в телефон в любое время до, во время, или после интервью, когда вы смотрите на интервьюера. Работодатели очень обеспокоены потерей производительности среди подростков, которые постоянно проверяют свои телефоны.

4. Избегайте излишнего энтузиазма. Работодатели хотят оптимистичных подростков, которые не привозили на работу нормальный багаж. Когда сидите, избегайте сутулости и слегка наклоняйтесь вперед, как будто вы хотите услышать следующее, что должен сказать интервьюер.

5. Проведите инвентаризацию своих сильных сторон до собеседования. Если работодатель рекламировал задание, посмотрите описание и будьте готовы сказать, как вы отвечаете большому количеству квалификаций. Будьте готовы описать ситуации, когда вы использовали свои активы, чтобы все было сделано.

6. Просмотрите общие вопросы и ответы для интервью. Практикуйте ответы на вопросы с другом или членом семьи, чтобы вы могли говорить уверенно во время собеседования. Не пугайтесь, если у вас нет всей квалификации для работы. Выразите искреннее желание учиться на работе.

7. Будьте готовы сказать, почему ваша работа вас интересует. Работодатели часто выбирают кандидата, который больше всего интересуется работой.

ПОДГОТОВКА КАРЬЕРНОГО ПОРТФОЛИО

Поработай над своим «Троном успеха».

Успех – это внутренняя концепция. Его нельзя купить, он не упадет на голову, как манна небесная. Да, внешние обстоятельства имеют влияние на людей. Но по-настоящему успешные люди сами формируют эти обстоятельства. Попробуй ответить на вопросы:

Что отличает «успешных» людей от остальных? _____

Но многие люди даже не знают вкуса успеха. И возможно, так никогда и не узнают его.

Почему люди не добиваются успеха? _____

А что сдерживает успех? _____

По мнению специалистов, препятствия к успеху – избыток страха и недостаток мечты. Есть ли у вас заветная мечта? Желаете ее осуществить или даже боитесь думать о ней всерьез? Что вам хочется увидеть в конце жизни – угрюмую пустыню или зеленые леса, южные моря и

заснеженные горы? Каков образ вашей мечты? Привлекает ли он вас? Если нет – поменяйте его на более привлекательный, радующий глаз и греющий душу. Положительный образ вызывает положительные эмоции. Почувствуйте энергию, которую вам дает мечта. Направьте эту энергию на достижение реальной цели – на воплощение вашей мечты в реальность.

Практика вам в этом поможет!

«МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ»

Критерии успешности

Составь свою модель успеха.

Существует **модель успеха**, которая является ключевым фактором в достижении целей. Нужно просто применять ее в полной мере, чтобы почувствовать разительные перемены, которые она внесет в вашу жизнь.

Назови основные условия собственных успехов: _____

Системой управляет тот, кто проявляет наибольшую гибкость.

Человек с большей **гибкостью поведения** имеет более широкий выбор и поэтому имеет наибольшее влияние в любой системе. Выбор лучше, чем его отсутствие, и чем больше выбор, тем, безусловно, лучше. Аналогичным образом получается: если то, что вы делаете, не работает, сделайте это по-другому.

К каким переменам ты готов? _____

К каким испытаниям ты готов? _____

Нет неудач, есть опыт.

Как часто двигаясь к намеченной цели, вы замечаете, что то, что вы планируете не работает должным образом? Как часто вы интерпретируете это как провал? Если результат не дается достаточно долго, в голове человека могут появляться не очень приятные мысли, отмечающие очередную неудачу. Но период времени, когда что-то не получается, является неотъемлемой частью любого процесса обучения.

Часто ли ты отступал перед трудностями? _____

Декартовы вопросы или как выявить вторичные выгоды.

Как же выявить вторичные выгоды? Вопрос на первый взгляд лишен смысла: «вы не можете выявить вторичные выгоды, т.к. не осознаете их; а не осознаете их, потому что не можете их выявить». Но решение существует – это так называемые **декартовы вопросы**. Для начала просто признайте, что вторичные цели могут существовать. Одно это может пролить свет на экологические факторы. Граница между сознанием и подсознанием тонка, и постепенно вы научитесь вступать в диалог с подсознанием.

Вторичные выгоды.

Подсознание играет важную роль в нашей деятельности. Мы постоянно достигаем какие-то цели, не осознавая этого. Важнейшая разница между людьми состоит в том, что именно каждый из нас думает о своих целях: Кто-то избегает нежелательного, кто-то добивается желаемого, т.е. обладает «отрицающим» и «утверждающим» характерами соответственно. Человек с «отрицающим» характером неосознанно сосредотачивает внимание на том, чего хочет избежать. При этом лидирующую роль занимают **вторичные выгоды** – неосознаваемые цели.

Важно разделить понятия «Успешная жизнь» и «Успешная карьера».

Успешная жизнь может включать в себя успешную карьеру, а может и не включать, оставаясь, при этом, успешной жизнью.

Успешная карьера может развиваться в контексте успешной жизни, или вне этого контекста, оставаясь, при этом, успешной карьерой.

Успешность карьеры определяют внешне заданные, социумные критерии.

Успешная жизнь — это субъективное ощущение успешности своей жизни, чувство удовлетворенности прожитой жизнью, ощущение, что ты на СВОЕМ месте.

Успешность карьеры человека определяется обществом.

Успешность жизни человека — им самим.

Эти оценки могут совпасть, скорее всего, в том случае, если ты «Сел в свои сани», нашел свое дело, занимался тем, для чего ты лучше всего предназначен.

Вопрос о формуле успеха и об успешности всегда будет в фокусе внимания и обсуждения. По существу, это древний вопрос человечества «Как быть счастливым?», осовремененный ценностями XXI века

Создание результата.

Результат является более определенным, чем цель. Речь идет о результате, когда вы знаете, что вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда достигнете его. Цель состоит в том, чего вы хотите. **Результат** – это то, что вы **создаете**. Думайте о результате в каждой ситуации так, чтобы быть всегда решительными в том, что вы делаете. Чем определеннее и конкретнее ваш результат, тем выше вероятность его достижения.

Мы все время достигаем каких-либо результатов, даже если этого не осознаем. Вопрос в том, действительно ли они являются результатами, которых мы хотим? Все мы знаем, что не всегда получаем того, чего хотим, иногда из-за внешних событий, находящихся вне нашего контроля,

Достижение поставленных целей.

Наш мозг - это биологический компьютер, которому необходимо постоянно находить занятие. Если этого не делать, то наш мозг сам будет «находить» себе занятие, иногда негативное, что может принести нам массу хлопот и трудностей. Мы можем направить всю свою энергию, чтобы

направить свое сознание на **достижение поставленных целей**. Если мы сможем создать убедительную, максимально приближенную к действительности картину будущего, наш мозг поможет нас согласовать свою деятельность так, чтобы мы как можно быстрее и эффективнее добились результатов.

Осознайте, к чему вы стремитесь. Если вы хотите двигаться к достижению своих целей, вы должны четко

Упражнение «Внутренний саботажник» (С. Занюк)

Примеры

| Саботажник | Контраргумент |
|-----------------------|---|
| 1. Почему Я? | Мне доверяют. Если я откажусь, то больше не предложат. Любое дело меня чему-то научит |
| 2. Я сделаю это потом | Время не ждет. Главное – начать |

Упражнение «Незаконченные предложения» (О.Н. Коптяева)

Таблица квалификации суждений, используемые способы атрибуции успехов и неудач

| | Мои неудачи чаще всего встречаются из-за того, что... | Мои успехи чаще всего зависят от того, что... |
|-------------|---|---|
| Усилия | | |
| Способности | | |
| Сложность | | |
| Время | | |
| Везение | | |
| Поддержка | | |

К каждой фразе ниже подберите не менее семи ситуаций из прошлого, которые обосновывают верность этой фразы.

| Фраза – аффирмация | Факты, подтверждающие эту фразу |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Я - богатый и щедрый человек. | Факт 1 |
| | Факт 2 |
| | Факт 3 |
| | Факт 4 |
| | Факт 5 |
| | Факт 6 |
| | Факт 7 |
| Я умею легко и радостно дарить. | Факт 1 |
| | Факт 2 |
| | Факт 3 |
| | Факт 4 |
| | Факт 5 |
| | Факт 6 |
| | Факт 7 |

| | |
|--|--------|
| Я умею с благодарностью принимать. | Факт 1 |
| | Факт 2 |
| | Факт 3 |
| | Факт 4 |
| | Факт 5 |
| | Факт 6 |
| | Факт 7 |
| Жизнь щедра ко мне, поэтому я каждый день становлюсь все богаче. | Факт 1 |
| | Факт 2 |
| | Факт 3 |
| | Факт 4 |
| | Факт 5 |
| | Факт 6 |
| | Факт 7 |
| Я открываюсь навстречу всем дарам мира. | Факт 1 |
| | Факт 2 |
| | Факт 3 |
| | Факт 4 |
| | Факт 5 |
| | Факт 6 |
| | Факт 7 |

Анкета «Профиль умений»

Область «Общение»

Я могу воспринимать и отбирать необходимую информацию.

Я могу аргументировать собственное мнение.

Я могу сделать сообщение в группе (выступить с речью, докладом).

Я могу дать инструкции, которые могут быть понятны.

Я могу общаться на другом языке (кроме родного).

Я могу извлечь полную информацию из множества письменных источников.

Я могу оформить письменные выводы из материалов, представленных из разных источников.

Я могу сотрудничать с другими на групповых занятиях.

Я могу эффективно действовать в различных ситуациях в качестве ученика, лидера группы.

Я могу научить других тому, что знаю сам.

Я могу принять участие в диспуте, дискуссии.

Область «Социальные навыки»

Я знаю свои права и обязанности, как гражданин.

Я понимаю роль разных организаций, например, милиции, мэрии, Законодательного собрания.

Я имею представление о своей будущей профессии.

Я осознаю отношения, которые существуют между окружающей средой и человеческим

обществом.

Я уже сделал некоторые позитивные попытки сохранить и улучшить окружающую среду.

Я могу оценивать свои собственные характерные особенности (черты), черты других членов общества прошлых и настоящих.

Я могу принять участие в организации (собрания, смотра, концерта).

Я могу выбрать самостоятельное (в том числе и общественное) объединение, соответствующее моему возрасту и интересам.

Я знаю, куда обращаться за информацией о возможностях получения дополнительного образования.

Я знаю, какую программу обучения в школе (лицее, колледже, техникуме) я выберу в будущем.

Область «Практические навыки»

Я могу использовать разное оборудование аккуратно и безопасно.

Я могу использовать карты и атласы.

Я могу осуществить простые эксперименты.

Я могу определить, какие умения у меня развиты достаточно хорошо, а над какими надо еще поработать.

Я могу определить, какие проблемы (задачи) я смогу решить сам, а какие – с посторонней помощью.

Я могу записывать информацию различными способами.

Я могу подготовить материалы к презентации.

Область «Информатика»

Я могу найти доступ к системе и подключить ее к сети.

Я могу производить простые операции, например, введение программы печатание и т.д.

Я могу сохранить данные в памяти компьютера.

Я могу сканировать информацию.

Я могу найти нужную мне информацию в среде Интернета.

Я могу осуществлять передачу сообщений по электронной почте.

Я могу подготовить макет журнала (газеты).

Я могу распечатать на принтере необходимую информацию.

Я могу составить и ввести простые компьютерные программы в соответствии с инструкцией.

Область «Искусство»

Я могу назвать выдающиеся отечественные и зарубежные произведения живописи и архитектуры прошлого и настоящего.

Я могу указать наиболее выдающиеся произведения русской и зарубежной литературы, созданные в прошлом и настоящем.

Я могу назвать имена выдающихся композиторов и исполнителей классической музыки.

Я знаком с произведениями современной музыки.

Я разбираюсь в различных художественных стилях, могу назвать имена их представителей.

Я могу назвать наиболее крупные музеи России и зарубежных стран

Я могу порекомендовать для чтения книги по искусству.

Я могу предложить и аргументировать критические замечания по поводу качества произведений искусства разных культур.

Я могу читать ноты.

Я умею играть на музыкальном инструменте.

Я умею танцевать.

Область «Активный отдых»

Я могу участвовать в спортивных занятиях один и с другими.

Я знаю обо всех местах для отдыха, расположенных близко от моего дома и я могу извлечь из них пользу.

Я знаю правила безопасности и ориентирования на местности и могу принять участие в туристическом походе.

Я могу самостоятельно определить музей, театр, который интересно посетить.

Я могу самостоятельно выбрать для посещения музыкальный концерт.

Я могу выбрать и порекомендовать моим знакомым интересные телепередачи.

Я могу составить экскурсионную программу для гостей города – моих сверстников.

Я могу принять участие в организации концерта, праздника.

Я имею представление о театрах моего города, их репертуаре.

Область «Творчество»

Я могу выступить в концерте, конкурсе как исполнитель.

Я могу подготовить свое произведение (рисунок, скульптуру, модель) к выставке.

Я могу выступить на ученической конференции.

Я могу принять участие в спортивном состязании.

Я могу принять участие в театральном спектакле.

Я могу подготовить материал для ученической газеты (журнала).

Я могу разработать программу экскурсии для младших школьников или своих одноклассников.

Я могу написать рецензию на книгу (фильм)

Формируем чемодан лидера

- Определите, кого Вы хотите видеть в Ваших командах.
- Выполните упражнение «За что Вы испытываете чувство благодарности».
- Определите основные атрибуты лидерства.
- Выберите члена команды, нуждающегося в помощи, и запишите идеи, как ему помочь.

Возможные правила работы в команде.

1. У нас нет статусных различий, иерархии, субординации. Мы обращаемся к друг другу на «ТЫ».
2. От моей активности выиграют все.
3. Обсуждению подлежит только то, что происходит здесь и сейчас.
4. Говорить о поведении, а не о личности.
5. Во время работы не будем отвлекаться.
6. Никто не будет использовать ругательств или оскорбительных высказываний.
7. Хочу быть откровенным. Говорю то, что думаю и чувствую, а не то, что от меня ждут.
8. Я стараюсь быть доброжелательным ко всем членам группы.
9. Когда говорит один – другие слушают.
10. Мне кажется, что говорить обо мне за спиной не прилично.
11. Буду активно работать и помогать другим членам группы, чем могу.
12. Относитесь ко мне с пониманием и прощайте ошибки.
13. Уверен, что всё происходящее здесь останется между нами.
14. Каждый имеет право чувствовать, думать и защищать своё мнение.
15. Если у меня что-то не получится, то я не буду обижаться.
16. Каждый говорит от своего имени и не говорит за других: «Я - думаю... Я - чувствую... Я - хотел бы...», а не: «Мы - не можем... Мы - должны... Мы - не думаем...»
17. Я хочу и стараюсь измениться.
18. Буду свободно высказывать свои соображения по вопросу, не опасаясь осуждения со стороны группы.
19. Отправляясь на перерыв или обед, не буду забывать о времени.
20. Я спокойно принимаю помощь от других.
21. Я проявляю выдержку и терпение к каждому члену группы.
22. Отсутствие драматического таланта не дает мне права отказываться от выполнения упражнений.
23. В сложных ситуациях я поступаю гибко.
24. Проявляю оптимизм несмотря ни на что.
25. Я не уйду отсюда, пока всё не закончится.

26. Я, как и все, хочу за меньшее время получить большую пользу, поэтому постараюсь говорить только по существу.

27. На тренинге не работают правила взаимного обмена, если не говорят про меня, то я не обязан молчать.

28. Я уверен, что меня будут слушать, и я смогу дать высказаться любому.

29. Я уверен, что меня никто не будет обсуждать после тренинга.

30. Успех моего обучения зависит от моего желания учиться.

31. Наша совместная деятельность полезна каждому из нас.

32. От моей активности зависит не только мой успех, но и успех всей группы.

33. Я должен быть критичен и справедлив к своим товарищам по группе, потому что если сейчас не скажу Я, то этого может не сказать никто и никогда.