

## Как добиться того, чего хотите, или десять шагов к цели:

1. Назовите основные этапы достижения цели.
2. Определите, какое время займет каждый этап.
3. Какие конкретные шаги необходимы?
4. Какая необходима дополнительная подготовка?
5. Сколько времени она займет?
6. Определите срок, когда Вы начнете действовать.
7. Что Вы сделаете в первую очередь?
8. На что Вы рассчитываете?
9. Что Вам нужно для эффективных действий: информация, личная встреча, помощь других людей, уверенность в себе, время, документы и фотографии, деньги, «внешний толчок», знание законов, соответствующий внешний вид, что-то другое.
10. Решите, что вы будете делать дальше: в случае успеха или в случае неудачи?



При составлении буклета использованы Интернет-ресурсы. Материал для печати подготовила педагог-психолог ГУО «ВРСПЦ» Пучейко С.Г.

## Памятка выпускнику

# Планирование профессионального будущего



ГУО «Вилейский районный социально-педагогический центр»

### Первый шаг – самонаблюдение.

Самонаблюдение, как первый шаг профессионального выбора, предполагает, что Вы обнаружите внутри себя истинные причины своих профессиональных устремлений и соответствующим образом оцените их.

Для того чтобы по-настоящему честно и полно ответить на вопрос, почему я хочу приобрести ту или иную профессию, прежде всего, нужно правильно сформулировать свои желания – психологи называют это «Я – высказыванием»:

Я собираюсь... Я вижу свою профессиональную цель в том, что... Я могу достичь успеха в... Я убежден, что хочу... Мне хорошо быть... Я мечтаю... Мой успех связан...

Теперь, когда Вы сформулировали свои «Я – высказывания», Вы можете ответить себе на три вопроса:

1.Связаны ли мои желания с предполагаемыми местами работы или учебы?

2.Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые соответствуют моим желаниям?

3.Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои потребности в тех местах работы или учебы, которые я предварительно выбрал?

### Второй шаг – сбор и оценка информации:

#### **О профессии и содержании труда.**

- Что конкретно делает работник, выполняющий профессиональные обязанности по избранной Вами профессии?
- Насколько выбранная Вами профессия востребована, будет ли она нужна на рынке труда через 5 лет?
- Какой уровень квалификации необходим для выполнения этой работы?

#### **О возможностях трудоустройства.**

- Велика ли конкуренция за рабочие места избранной Вами профессии?
- Каковы требования работодателей к претендентам?

#### **О перспективах.**

Какие возможности откроются перед Вами, если Вы будете работать по интересующей Вас профессии?

#### **Об обучении.**

Известны ли Вам учебные заведения, где обучаются этой профессии и каков в них конкурс?

#### **О предприятиях.**

- На каких предприятиях требуются специалисты по выбранной Вами профессии?
- Какие возможности и гарантии предоставляют эти предприятия?
- Что известно о режиме и характере труда предприятий, а также требованиях, предъявляемых к работникам?

### Третий шаг – принятие решения и планирование достижения цели.

#### **Определите цель.**

Ваша цель должна быть максимально конкретной, достижимой, измеримой и определенной во времени:

- Чего я хочу добиться?
- Насколько это реально?
- В течение какого времени?

#### **Определите средства.**

Чем вы можете воспользоваться для достижения цели: знаниями, информацией, умениями и навыками, личными качествами, помощью других людей.

#### **Вырабатывайте варианты: основной и запасные.**

Варианты – это конкретные места работы или учебы, через которые Вы достигнете своих целей. Три варианта – это минимум.

#### **Оцените возможность неудачи каждого из вариантов.**

- Что необходимо сделать, если «сорвется» лучший вариант?
- Что произойдет, если «сорвутся» и первый, и запасной варианты?

#### **Примите решение.**

#### **Обсудите его с авторитетным для Вас человеком.**

#### **Примите окончательное для вас решение.**

Когда Вы приняли окончательное решение, имеете несколько вариантов развития событий и уверены в том, что каждый вариант в достаточной степени удовлетворяет Вас – приступайте к планированию действий.