



## Профориентационное занятие по курсу Г.В.Резапкиной

# Психология и выбор профессии

## РАЗДЕЛ 4 ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

### Урок № 30

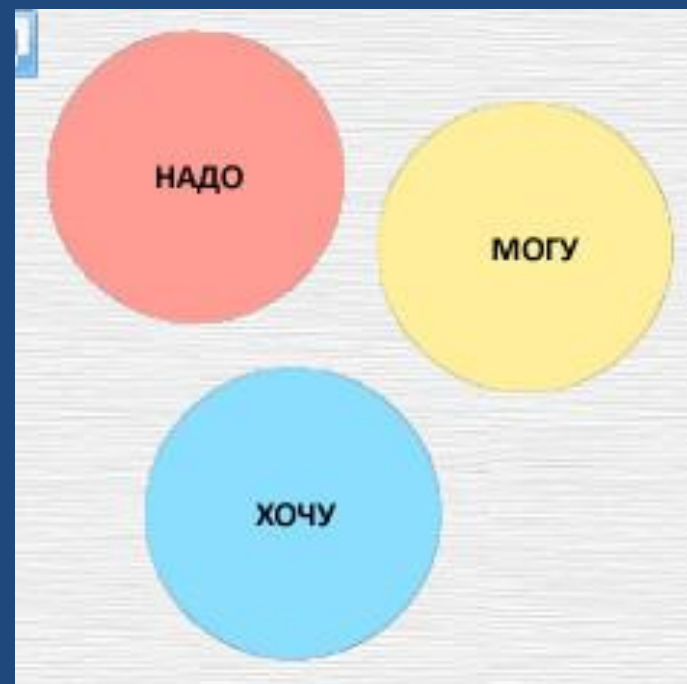
# СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Урок 30

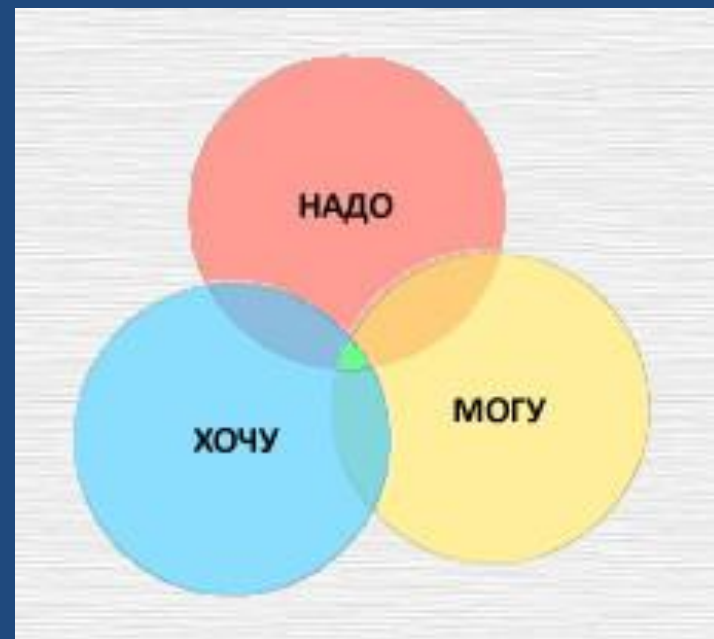
# Правила выбора профессии:

- Во-первых, будущая **работа должна быть в радость**, а не в тягость (**ХОЧУ**)
- Во-вторых, вы должны **обладать набором профессионально важных для этой работы качеств**:  
интеллектуальных, физических,  
психологических (**МОГУ**)
- В-третьих, эта **профессия должна пользоваться спросом на рынке труда** (**НАДО**)

- Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека даже не пересекаются, это означает, что ОН ХОЧЕТ ДЕЛАТЬ ТО, ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ МОЖЕТ В СИТУАЦИИ, КОГДА ЭТО НИКОМУ НЕ НАДО.
- Кстати, таких чудаков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.



- **Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться.**
- Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально.
- **ПО МЕРЕ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИИ МОЖЕТ РАСТИ ИНТЕРЕС К НЕЙ.**  
Чем выше профессионализм



- Счастлиное **совпадение** **требований рынка,** **возможностей и желаний человека** — самый редкий вариант, дающий **ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ ДОСТОЙНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА РАБОТУ, ПРИНОСЯЩУЮ**



# На уроках Профессионального самоопределения вы познакомились:

## **С особенностями**

1. самовосприятия
2. нервной системы
3. характера
4. мышления
5. мотивации и потребностей

## **С требованиями профессии и рынка труда.**

Осмысление этой информации поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

# Что вы видите?





# Как вы думаете, кто из них был лучшим стрелком из лука?

Повесив на дерево мишень, Мастер стрельбы из лука спросил своих учеников, что они видят.

- Один сказал: **«Я вижу цветущий сад, среди которого стоит дерево с мишенью».**
- Другой сказал: **«Я вижу дерево, на котором висит мишень».**
- Третий сказал: **«Я ничего не вижу, кроме мишени».**

Выбор профессии, как и любое дело,  
начинается с постановки цели. Цели должны  
быть:

- ▣ **КОНКРЕТНЫМИ** (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде);
- ▣ **РЕАЛИСТИЧНЫМИ**, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;
- ▣ **ПОЗИТИВНЫМИ** (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);
- ▣ **ОГРАНИЧЕННЫМИ ВО ВРЕМЕНИ** (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

# ВАЖНО:

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами:

- **личностными особенностями,**
- **склонностями,**
- **способностями,**
- **профессионально важными качествами,**

а не внешними: деньги, связи, случай.

# При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1. **Главная цель** (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть)
2. **Цепочка ближних и дальних конкретных целей** (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы)
3. **Пути и средства достижения целей** (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги)
4. **Внешние условия достижения целей** (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления)
5. **Внутренние условия достижения целей** (способности, сила воли, здоровье)
6. **Запасные варианты и пути их достижения** (это как запасной парашют)

# Французский писатель и философ Ф. Ларошфуко :

*«Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку.»*

*Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».*



Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

- **НА КАКОМ УРОВНЕ ОБРАЗОВАНИЯ Я МОГУ РАССЧИТЫВАТЬ** (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- **КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИИ, ЧТОБЫ МНЕ БЫЛО ИНТЕРЕСНО** работать?
- **КАКОЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ЗА СВОЙ ТРУД** — реальный минимум заработной платы?
- **КАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Я ХОЧУ ВЕСТИ:** напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- **ХОЧУ Я РАБОТАТЬ РЯДОМ С ДОМОМ ИЛИ МНЕ ЭТО**

# Задание №1, стр. 113 «Машина времени»

Запишите, каким вы хотите видеть  
ваше профессиональное будущее

---

- конкретно,
- реалистично,
- ПОЗИТИВНО,
- к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет).

# Рекомендую:



**Е.С. РОМАНОВА**

**99**

**ПОПУЛЯРНЫХ  
ПРОФЕССИЙ**

психологический анализ и  
профессиограммы





**Всем спасибо за  
внимание !!!**

# Литература:

Г.В.Резапкина, Психология и выбор профессии



Издательство  
«ГЕНЕЗИС»

(495) 682-60-51

(495) 682-54-42

[www.genesis-book.ru](http://www.genesis-book.ru)