



Современная профориентация: Выбираем свое будущее призвание.

1. Первое с чего стоит начать - это **изучить мир современных профессий, основных трендов рынка труда и карьерных возможностей.**

Важно понимать, как меняется профессиональный мир, какие требования предъявляют работодатели к различным вакансиям, какие навыки и умения сейчас востребованы в мире профессий.

Интересные ресурсы по этой теме:

- ▶ atlas100.ru - Атлас новых профессий, тренды, профессии, компетенции будущего
 - ▶ <https://hh.ru> – статьи о новых профессиях, трендах на рынке труда, список вакансий, требований к кандидатам
 - ▶ <https://intalent.pro/> - описание профессий, он-лайн тестирование, интересные статьи подборка методических материалов
 - ▶ <https://proektoria.online/profnavigation/> - тестирование, профессии, вузы, работодатели, кейсы от компаний
2. Важно **определить свою профессиональную мотивацию:** что для вас важно в работе, зачем вам работать и каких целей вы планируете достичь. Понимая свою мотивацию, вам будет проще выбирать профессии и исключать неподходящие.

Примеры профессиональной мотивации:

1. Требуется общения с разными людьми
2. Нравится твоим родителям
3. Предполагает высокую ответственность
4. Дает возможность сменить место жительства
5. Соответствует твоим способностям
6. Дает возможность быть полезным
7. Позволяет расти и развиваться всю жизнь
8. Является высокооплачиваемой
9. Позволяет работать в хороших условиях
10. Является престижной
11. Дает возможность профессионального роста
12. Одна из немногих возможных на данный момент
13. Интересна и привлекательна
14. Близка к любимому школьному предмету
15. Есть простор для творчества
16. Позволяет использовать профессиональные умения вне работы
17. Выбрана друзьями
18. Позволяет реализовать способности руководить и организовывать
19. Ценится людьми, заметная в обществе
20. Не требует больших физических затрат



3 шаг – изучить себя. Как говорят профориентологи: «Не бывает плохих профессий, бывают неподходящие». Все мы уникальны, каждый обладает особым набором талантов, знаний и умений + индивидуальными личностными чертами (темперамент, степень общительности, эмоциональность, тип мышления и т.д.)

На третьем этапе работы важно провести **SWOT-анализ личности:**

Сильные стороны (S)	Слабые стороны (W)
<ul style="list-style-type: none"> • Что я умею делать хорошо? • Какие качества люди ценят во мне? • Какие у меня достижения в учебе и в жизни? • Какие положительные черты люди выделяют в моём поведении и в моей учебе? • Что я могу сделать, чтобы проявить свои сильные стороны? 	<ul style="list-style-type: none"> • Что я больше всего боюсь в учебе, в жизни? • Какие три вещи мне нужно улучшить в себе по мнению других людей? • Какие вещи я избегаю делать из-за чувства страха или опасений? • Какие качества мешают мне изменить в моей жизни то, что меня не устраивает? • Легко ли я воспринимаю то, что люди мне советуют и рекомендуют?
Возможности (O)	Угрозы (T)
Где я могу проявить свои сильные стороны?	Какие могут возникнуть трудности в моей будущей профессиональной жизни?

4. И самое главное, чтобы найти свое профессиональное призвание, **нужно активно искать**, поэтому...

- участвуйте в различных конкурсах и предпрофессиональных пробах (<https://worldskills.moscow/>, <https://bolshayaperemena.online/>, <https://challengenge.com/championship/>)
- пробуйте свои силы в предметных и Вузовских олимпиадах (<https://vos.olimpiada.ru/>, <https://olimpiada.ru/article/886>)
- участвуйте в проектной деятельности и выступайте на конференциях (<https://olymp.hse.ru/projects/>, <https://konkurs.sochisirius.ru/>)
- посещайте творческие и технические мастер-классы в рамках проекта Университетские субботы (<https://events.educom.ru/calendar?portalIds=17>)
- участвуйте в профориентационных играх и тестированиях (<https://profilum.ru/test-na-professiyu>)
- посещайте тематические выставки и профильные лагеря (<https://expomap.ru/expo/theme/obrazovanie/city/moscow/>)
- общайтесь с представителями различных профессий (<https://smartia.me/>)
- ходите на дни открытых дверей в ВУЗы и колледжи (<https://www.ucheba.ru/for-abiturients/uz-opensdoors>)
- Читайте тематические паблики и статьи (<https://icanchoose.ru/blog/>)



*Психологическая служба
ГБОУ Школа №183*