



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



Моя
карьера



Рабочая тетрадь участника проекта



Концепция





Концепция



Тебе от 14 до 17 лет? Стань творцом своей жизни вместе с центром «Моя карьера»! Ты можешь сам решать, каким будет твоё будущее. Сегодня — твоё время. Время познакомиться с собой. Задавай вопросы, ищи ответы, объединяйся с такими же как ты, изучай, твори!

Ты — это человек в толпе или двигатель большого механизма? Что тебе интересно: потреблять или создавать? Какой ты хочешь видеть свою жизнь? Каким ты видишь город, в котором хочешь жить? Почему важно понимать, что такое ответственность и как осознанно подходить к выбору, который ты делаешь?

Ты сам пишешь свою историю, историю города, и ты в нём — главный герой. Узнай, что заложено в тебе природой, а каким навыкам, необходимым каждому современному человеку, можно научиться уже сегодня в режиме онлайн.





Профильная школа

Я – IT специалист

НАПИСАНИЕ ЧАТ-БОТА НА ЯЗЫКЕ JAVA

Профессиональная область:
программирование

Требования к ПК:

- Microsoft Windows 10/8.1/8/7
- 4Гб Ram и больше
- 5ГБ дискового пространства
- дистрибутив IntelliJ IDEA Community Edition
- дистрибутив OpenJDK 8

Основы языка программирования Java,
знакомство

- Что это и зачем нужно
- Операторы, типы данных, переменные

Основы программирования на языке Java,
применение на практике

- Условия
- Циклы
- Функции

Программирование на Java, практическое задание.

- Работа с фреймворком автоматизации сборки Maven
- Добавление Maven зависимости
- Регистрация чат-бота, получение ключа доступа



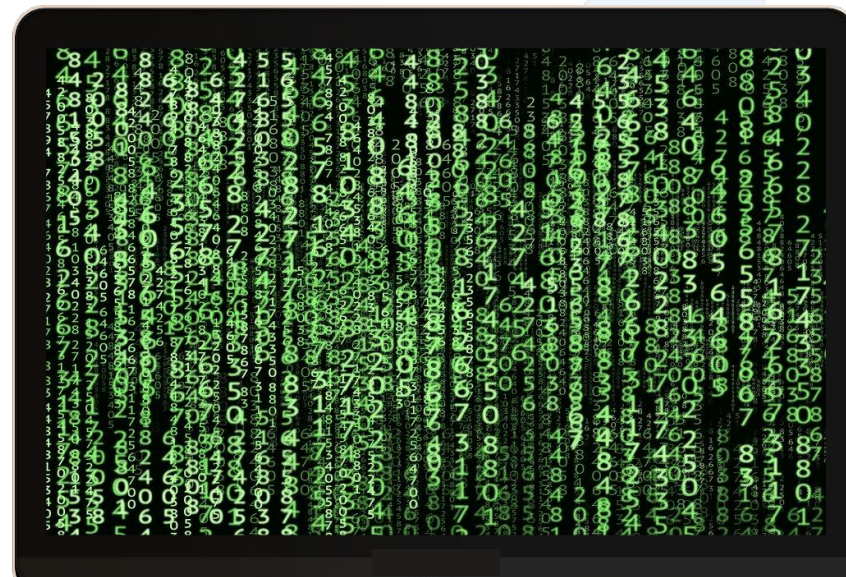
Я – IT специалист

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ: ПРОГРАММИРОВАНИЕ НА JAVA

РАБОТА С ФРЕЙМВОРКОМ
АВТОМАТИЗАЦИИ СБОРКИ MAVEN

ДОБАВЛЕНИЕ MAVEN ЗАВИСИМОСТИ

РЕГИСТРАЦИЯ ЧАТ-БОТА, ПОЛУЧЕНИЕ
КЛЮЧА ДОСТУПА



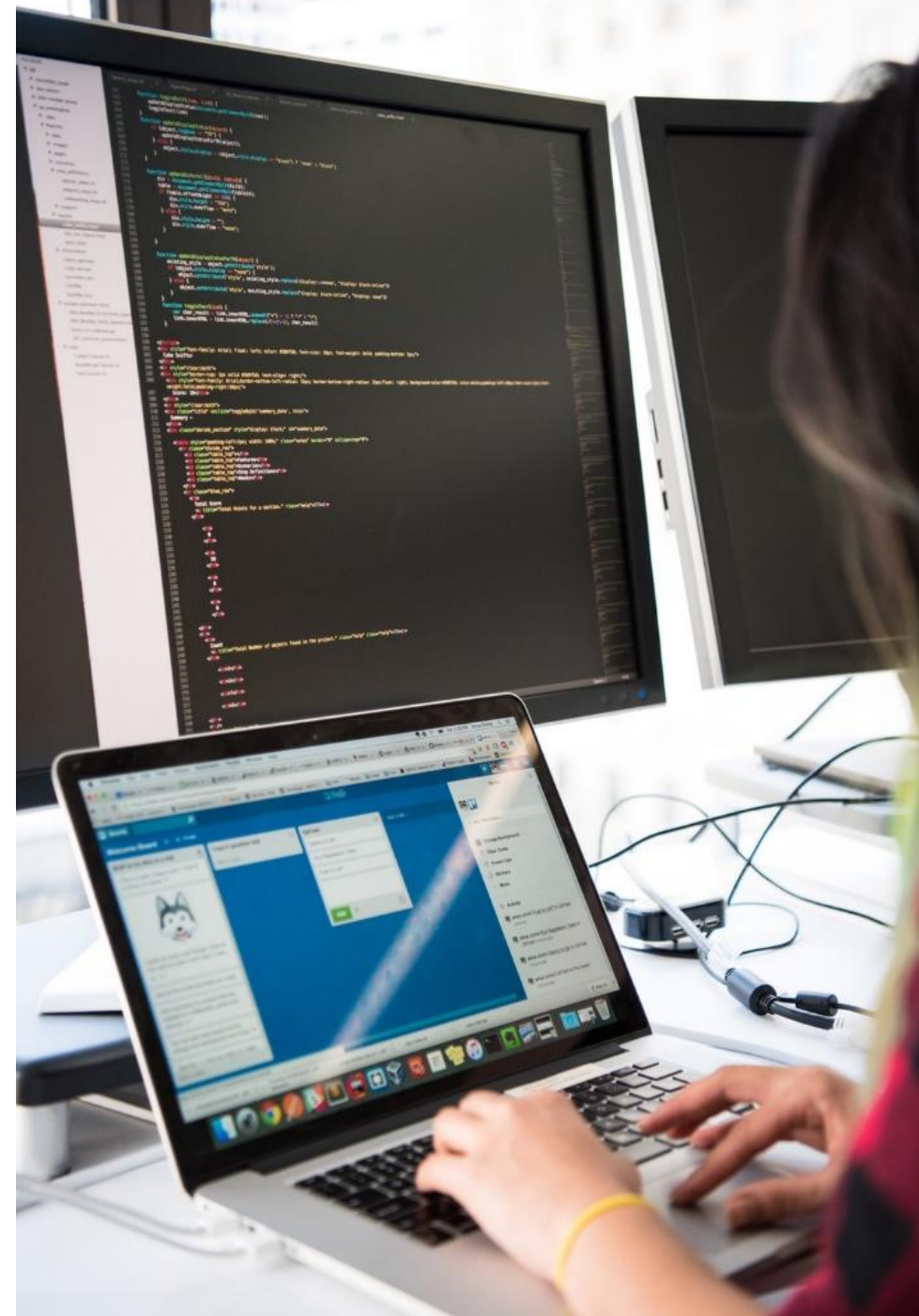


Я – IT специалист

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ:
ПРОГРАММИРОВАНИЕ НА
JAVA

1
ОТПРАВКА СООБЩЕНИЙ

2
СОЗДАНИЕ КЛАВИАТУРЫ ДЛЯ БОТОВ





Soft skills





Вебинар «Я решаю»

Ответственность – это:

- Способность осознания того, что качество жизни, уровень успешности и самореализации человека зависят только от него самого
- Готовность исполнять все свои обещания и выполнять все свои обязанности наилучшим образом
- Умение принимать решения в сложных ситуациях не только за себя, но и за тех, кто от тебя зависит
- Понимание последствий, которые могут повлечь решения или действия самого человека





Вебинар «Я решаю»

Принять на себя ответственность означает^:

- Никогда никого не винить в том, что вы имеете/делаете/кем являетесь и что чувствуете
- Не обвинять себя
- Отдавать себе отчет в том, где и когда вы ПЕРЕКЛАДЫВАЕТЕ ответственность на других. Только тогда, в итоге, можно будет изменить ситуацию
- Поставить на место Внутреннего Говоруна
- Осознавать множество вариантов решений, которые есть у вас в каждой ситуации
- Определить для себя, чего вы хотите в жизни, и действовать соответственно. Четко сформулировать свои цели, а затем взяться за работу по их достижению
- Осознавать те скрытые выгоды, которые не позволяют вам действовать

ИГРА
НАЧАЛАСЬ





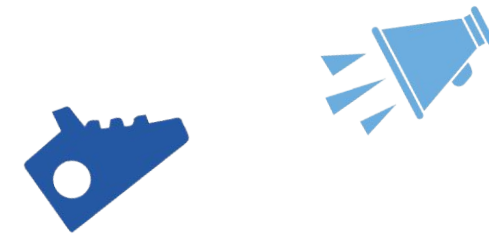
Вебинар «Я решаю»

КОНЦЕПЦИЯ СТИВЕНА КОВИ «КАК Я ВЛИЯЮ?»

Каждого из нас волнует широкий спектр вопросов и явлений: отношения с родителями, учеба, курс доллара, угроза пандемии. Стивен Кови разделил все эти явления на два круга: Круг Забот и Круг Влияния.

В Круг Забот входят все вещи, повлиять на которые мы не в состоянии, в Круг Влияния, меньший по размеру, всё то, что подвластно нашему влиянию. Степень нашей продуктивности определяется тем, на какой из кругов мы фокусируем большую часть нашего внимания и энергии.

Если вы стремитесь к максимальной продуктивности, то вам нужно фокусировать свои усилия на Круге Влияния. Направлять свою энергию на то, что подвластно вашему влиянию. В этом случае природа вашей энергии позитивна, она расширяет, увеличивает Круг Влияния.





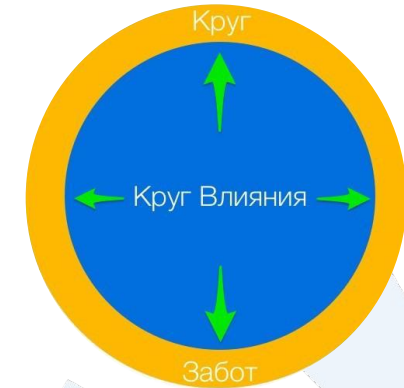
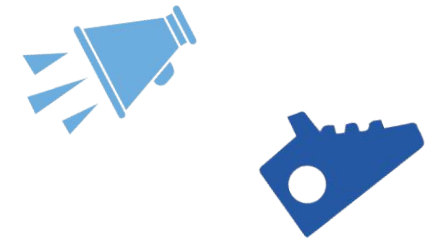
Вебинар «Я решаю»

Реактивные люди, напротив, растрачивают свои усилия в Круге Забот. Они фокусируют внимание на слабостях других людей, на проблемах внешней среды и обстоятельствах, на которые они влиять не в силах. Это проявляется в постоянных жалобах и обвинениях, в реактивной речи и в ощущении себя жертвой.

Вырабатываемая при этом негативная энергия в сочетании с пренебрежением теми сферами, в которых эти люди способны что-то сделать, заставляет их Круг Влияния сжиматься. Цели плюс энергия и внимание равно позитивные перемены в жизни и тонны нового интересного опыта.

«Реактивность – это внимание к заботам,
а проактивность – внимание к влиянию»

Стивен Кови





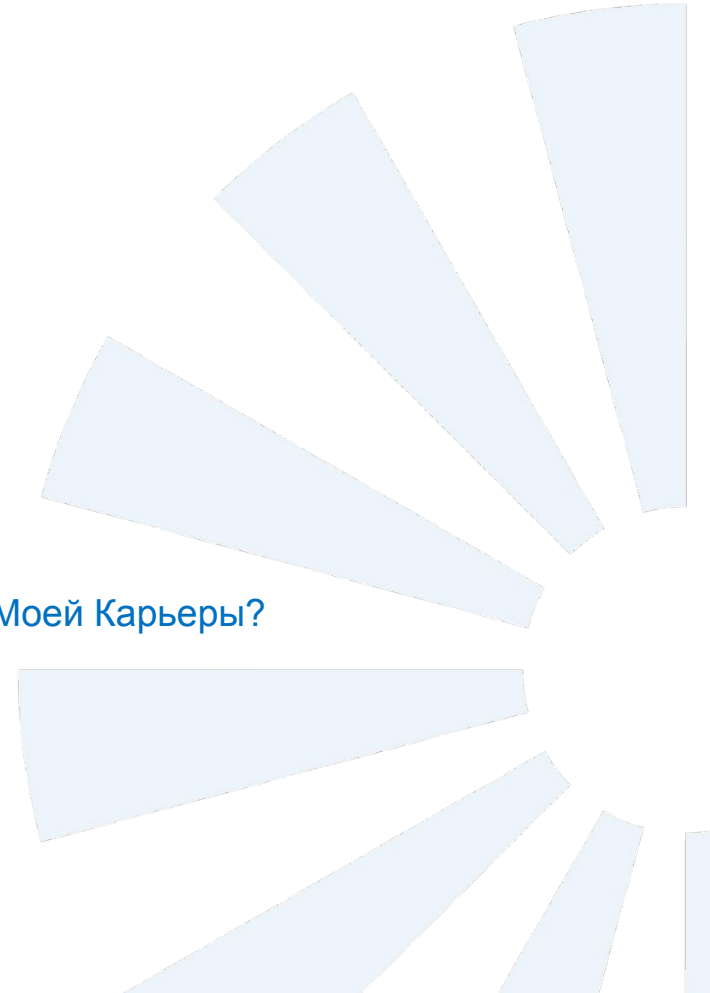
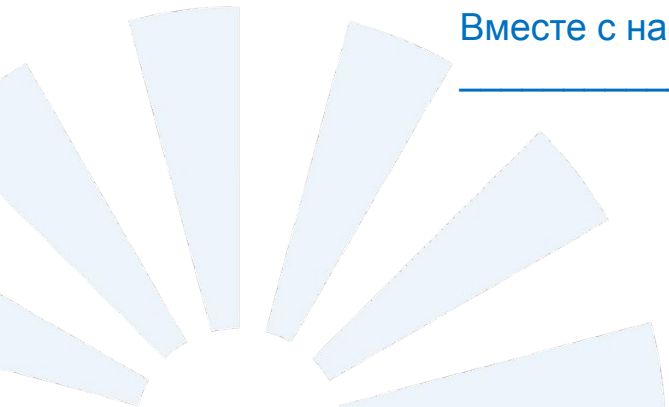
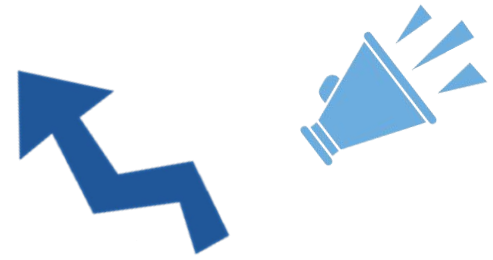
Вебинар «Я решаю»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Выбери два пункта из раздела «Принять на себя ответственность означает», которые ты будешь прокачивать в течение проекта «Лето моей карьеры»

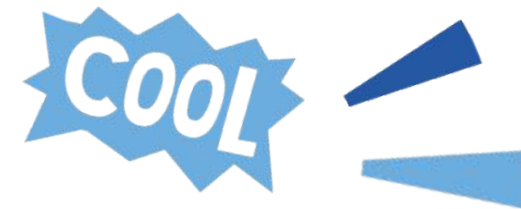
Что находится в моей зоне влияния в рамках проекта «Лето моей карьеры»?

Вместе с наставником обсудите, какая ответственность у группы в школе Лето Моей Карьеры?





Вебинар «Мы вместе»

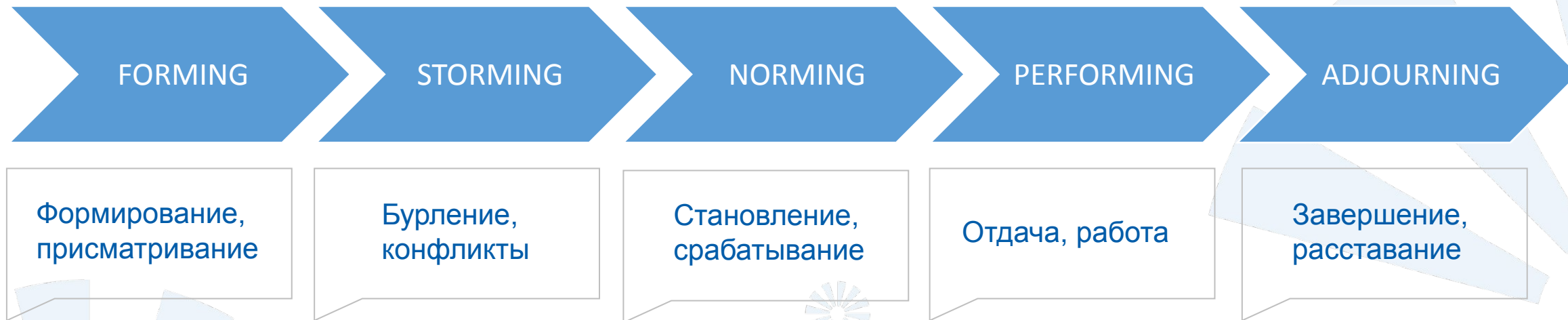


Рабочая группа – группа людей, которые работают над одной задачей и отвечают за общий результат.

Команда – группа людей, близких по духу, способных поддержать и заменить друг друга, сформировавших правила взаимодействия.

В процессе жизни команда проходит несколько стадий.

Этапы формирования команды



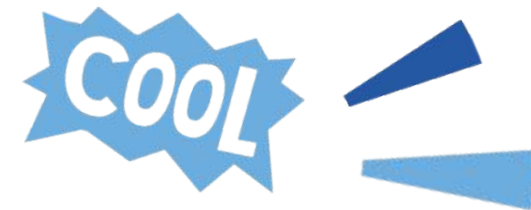
На каком этапе находится твоя команда?

Почему?

Что ценного ты приносишь в команду?



Вебинар «Мы вместе»



РОЛИ В КОМАНДЕ



ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ



АНАЛИТИК



ИСКАТЕЛЬ РЕСУРСОВ

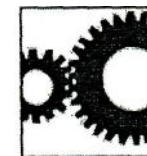


КООРДИНАТОР



ГАРМОНИЗАТОР ОТНОШЕНИЙ

ВОПЛОТИТЕЛЕЙ ИДЕЙ



ЗАВЕРШИТЕЛЬ



МОТИВАТОР



СПЕЦИАЛИСТ





Вебинар «Я чувствую»



Эмоции можно воспринимать как внутренний ресурс человека. Важно не только осознавать свои чувства, но и выражать их, а также уметь ими пользоваться. Поэтому очень важно развивать свой эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими. (Гоулман Д., 2005)

Техники по самосознанию эмоций

Понимание своих эмоций и причин их изменения позволяет легче понимать свои потребности и эффективнее выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Упражнение «Что я ощущаю»

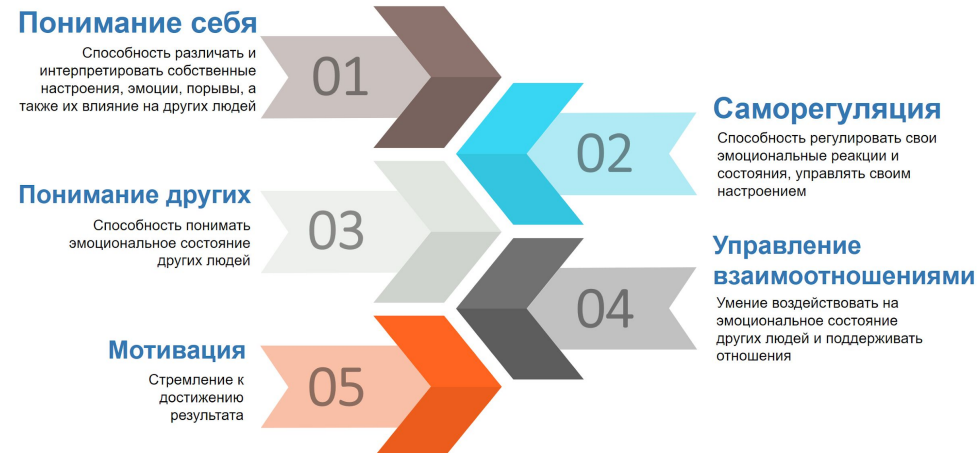
Засеките 10 минут и в течение этого времени записывайте все, что вы ощущаете: запах, голос, прикосновения, вкус – всё, что вы замечаете.

Упражнение «Измеритель настроения»

Прислушайтесь к своим ощущениям и оцените их по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 – неприятные, 10 – приятные ощущения

Оцените уровень своей энергии по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 – низкая энергия, 10 – высокая энергия. Найдите пересечение этих двух оценок. Выполняйте данное упражнение регулярно.

Компоненты эмоционального интеллекта





Вебинар «Я чувствую»

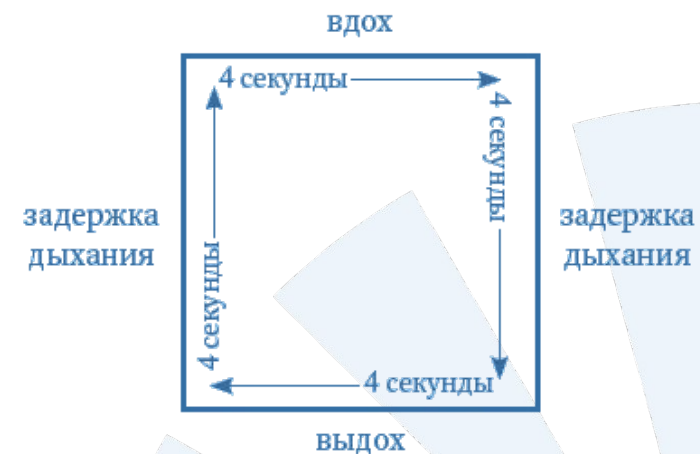


Техники по саморегуляции эмоционального состояния

- Мышечная разрядка – сделать зарядку, пройтись по улице.
- Взгляд со стороны – посмотреть на ситуацию со стороны, вспомнить цель коммуникации, сосредоточиться на ней и скорректировать свои действия.
- Вербализация чувств – озвучьте свои эмоции вслух
- Дыхание по квадрату – подышите по предложенной схеме.

Техника по взаимодействию с другими людьми

Формат «Я- сообщение»— это форма высказывания, в котором человек говорит о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника



1 шаг	чувство	Я чувствую злость
2 шаг	факт	Когда человек нарушает своё обещание
3 шаг	интерпретация	Для меня это означает, что обо мне забыли
4 шаг	потребность	Мне важно быть уверенным что обещания будут выполнены
5 шаг	просьба	Пожалуйста, предупреждай меня заранее, если ты не успеваешь выполнить то, о чем мы договаривались
6 шаг	последствия	И тогда я буду спокойным и дружелюбным



Вебинар «Я чувствую»

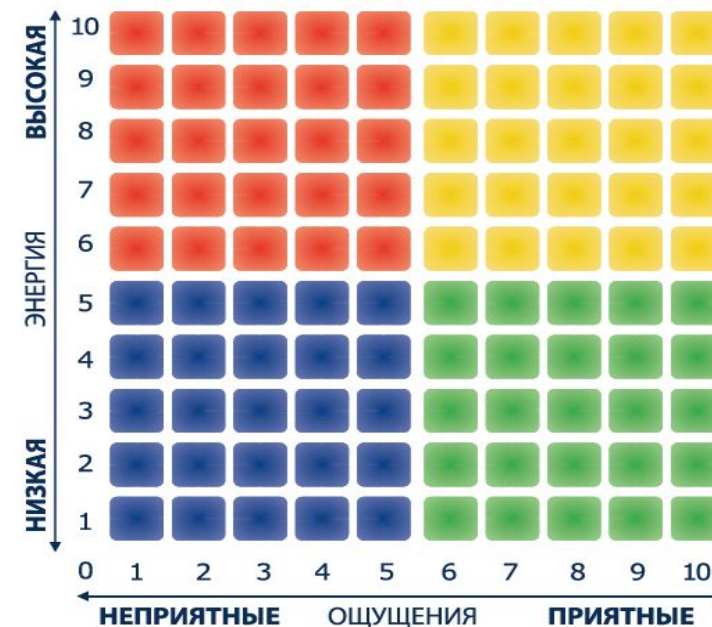


1. В течение дня отмечайте, в каком настроении вы находитесь, используя измеритель настроения. Задумайтесь о том, с чем связана смена настроения. Заполняйте данную таблицу в течение 5 дней.

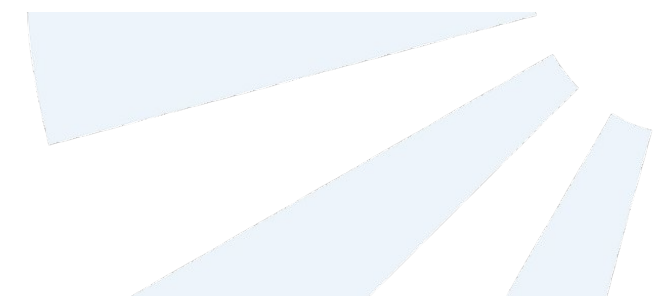
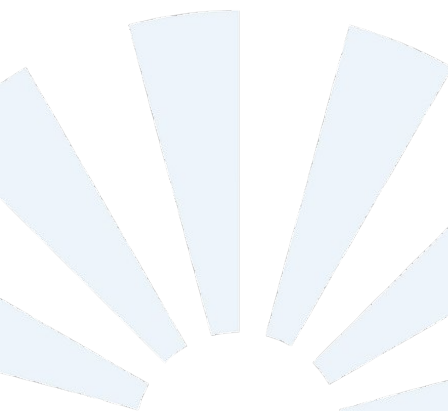
Время	Цвет настроения (Закрасьте ячейку цветом: синий, зеленый, красный, желтый)	Какие эмоции сопровождали меня? Почему они возникли?
1 день		
утро		
день		
вечер		
2 день		
утро		
день		
вечер		
3 день		
утро		
день		
вечер		
4 день		
утро		
день		
вечер		
5 день		
утро		
день		
вечер		

ИЗМЕРИТЕЛЬ НАСТРОЕНИЯ

Как ты себя чувствуешь?



2. Используйте технику «Я-сообщение» каждый раз, когда в разговоре с собеседником, вы чувствуете негативную эмоцию (синий/красный квадрат).





Вебинар «Я говорю»

Самопрезентация (self-presentation) – это управление впечатлением другого человека о себе. Самопрезентация есть всегда.

Разновидности самопрезентации:

- Естественная (природная)
- Целенаправленная (искусственная)

Самопрезентация успешна, если:

- Разжигает любопытство
- Стимулирует желание получить больше информации

Виды самопрезентации:

- Устная самопрезентация
- Письменная самопрезентация

Функции самопрезентации:

- Создание определенного впечатления у окружающих
- Стимуляция общения на этапе установления контакта
- Самовыражение, создание имиджа

Подготовка:

- Категорически нельзя опаздывать на встречу
- Поставить телефон на беззвучный режим
- Проявлять доброжелательность
- Поддерживать и грамотно вести диалог
- Ни в коем случае нельзя кричать или быть излишне эмоциональным
- Рассказывать о себе кратко и по делу

Elevator Pitch (пер. с англ. «презентация для лифта») — короткий рассказ о продукте, проекте или о себе. Продолжительность презентации такая, чтобы успеть рассказать ее пока едет лифт, то есть примерно за 30 секунд. Грамотно составленный Elevator Pitch поможет тебе продвигаться в карьере.



Вебинар «Я говорю»

Домашнее задание. Напиши свою личную самопрезентацию в формате Elevator Pitch

Цель: Разжечь любопытство, Стимулировать желание получить больше информации

1. Приветствие
2. Имя
3. Кто вы?
4. Чем вы занимаетесь?
5. Почему вы лучший в том, что делаете? (преимущества, опыт, взгляды)
6. Побуждение к действиям



Вебинар «Я говорю»

Домашнее задание. Напиши презентацию проекта вместе со своей командой

Цель: Разжечь любопытство, Стимулировать желание получить больше информации

Приветствие

1. Поприветствуйте, представьтесь, озвучьте свой род занятий

Проблема

2. [Тип клиента] часто разочаровывается усилием, которое требуется для [Действия]

Решение

3. [Ваше новое решение] устраняет необходимость в [старом решении клиента]

Почему вы

4. [Длительность], [Тип клиента] доверили [Ваша компания] предоставить лучшие решения в [Отрасли клиента]

Ценность

5. С [вашим новым решением] вы можете [тратить меньше / зарабатывать больше] [время / деньги] [действие]

Призыв к действию

6. Позвоните нам, чтобы узнать больше о вашей ситуации [получить контактную информацию]. Спасибо за ваше время



ИГРА
НАЧАЛАСЬ



Профориентация



НАВЫКИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА



АДАПТИВНОСТЬ

(умение быстро реагировать на изменения и ориентироваться в новых условиях)



КОМАНДНОСТЬ

(умение работать в команде, проявлять эмпатию)



ИННОВАЦИОННОСТЬ

(открытость к изучению новых технологий, информационная грамотность, знание прикладных программ, креативное мышление)



КОММУНИКАбельНОСТЬ

(способность четко излагать свои мысли, вести диалог, быть понятным и убедительным, эмоциональный интеллект)



СПОСОБНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ

(любопытность, готовность к получению и применению новой информации, самоорганизация)



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

(умение отвечать за свои действия, настойчивость в достижении результата)



КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ

(познавательные способности, внимание, память, мышление)



#МОЯ КАРЬЕРА – МОЙ ВЫБОР

Мои профессиональные интересы (профессии, сферы деятельности):

Мои сильные стороны:

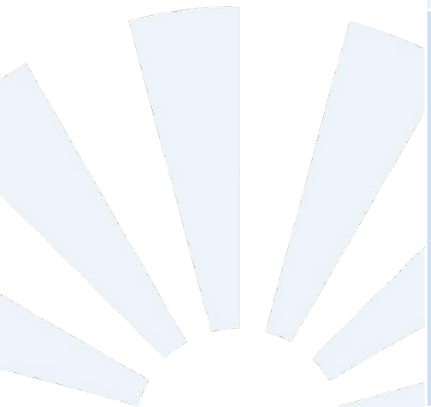
Навыки, которые я хочу развивать:

Полезные ресурсы:



БИЗНЕС - ЭКСКУРСИИ

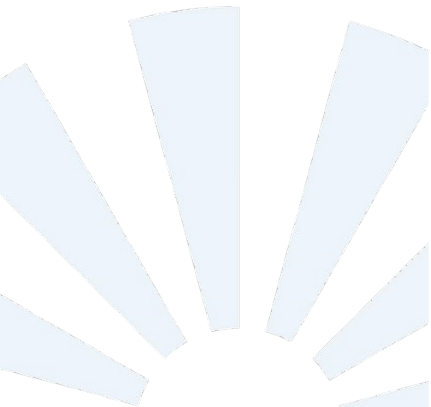
НАЗВАНИЕ КОМПАНИИ	ЧТО БЫЛО ЦЕННО ДЛЯ МЕНЯ	ЧТО Я МОГУ ПРЕДЛОЖИТЬ
Mail.ru Group		
HPE (Hewlett Packard Enterprise)		
Kellogg's		





БИЗНЕС - ЭКСКУРСИИ

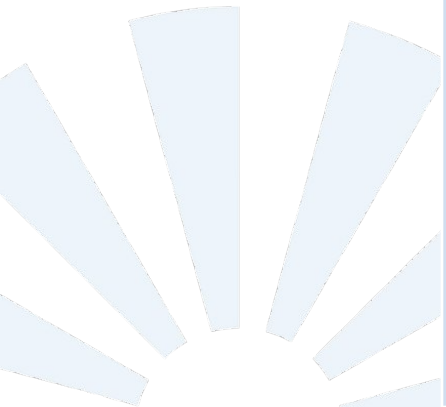
НАЗВАНИЕ КОМПАНИИ	ЧТО БЫЛО ЦЕННО ДЛЯ МЕНЯ	ЧТО Я МОГУ ПРЕДЛОЖИТЬ
SAP		
Mondelēz International		
IKEA		





БИЗНЕС - ЭКСКУРСИИ

НАЗВАНИЕ КОМПАНИИ	ЧТО БЫЛО ЦЕННО ДЛЯ МЕНЯ	ЧТО Я МОГУ ПРЕДЛОЖИТЬ
Ferrero		
PepsiCo		
Deloitte		





Мои результаты



Трекер карьеры



ПУТЬ ГЕРОЯ

1	Моя профшкола	Что я узнал?	
		Что я теперь умею?	
2	Профориентация	Что я узнал?	
		Как я могу применить эти знания?	
3	Вебинар «Я решаю»	Что я узнал?	
		Что я теперь умею?	
		Что я теперь буду делать по другому?	

ПУТЬ ГЕРОЯ

4	Вебинар «Мы вместе»	Что я узнал?	
		Что я теперь умею?	
		Что я теперь буду делать по другому?	
5	Вебинар «Я чувствую»	Что я узнал?	
		Что я теперь умею?	
		Что я теперь буду делать по другому?	

ПУТЬ ГЕРОЯ

6	Вебинар «Я говорю»	Что я узнал?	
		Что я теперь умею?	
		Что я теперь буду делать по другому?	
7	Вебинар «Трекер карьеры»	Что я узнал?	
		Какой трекер карьеры я выбираю?	
		Какие преимущества принесет мой выбор?	

ПУТЬ ГЕРОЯ

8	Что изменилось за время проекта?	
9	Что нового я узнал за время проекта?	
10	Что буду делать по другому после проекта?	



Я помогаю



Я вовремя



Я активен



Мой ключ



Экскурсия
Я знаю



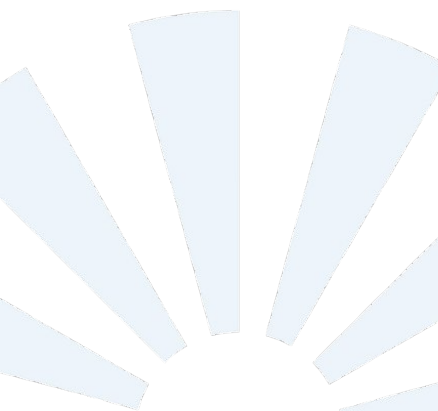
Мой голос
в команде



Мой
проект



	Я помогаю	Я вовремя	Я активен	Мой ключ	Экскурсия Я знаю	Мой голос в команде	Мой проект
6 июля							
7 июля							
8 июля							
9 июля							
10 июля							
13 июля							
14 июля							
15 июля							
16 июля							
17 июля							
20 июля							
21 июля							
22 июля							
23 июля							
Итого:							





ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА МЕРОПРИЯТИЯ ЦЕНТРА

«МОЯ КАРЬЕРА» ПО QR-КОДУ ИЛИ ССЫЛКЕ:

MYCAREERMOSCOW.TIMEPAD.RU/EVENTS/

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ: [+7 495 870 44 44](tel:+74958704444)



**Моя
карьера**

#моякарьера

Ищите себя на фото и делитесь своими впечатлениями
в социальных сетях Центра «Моя карьера»



MYCAREER.MOSCO



MYCAREER.MOSCO



MYCAREER.MOSCO



MYCAREER_MOSC

