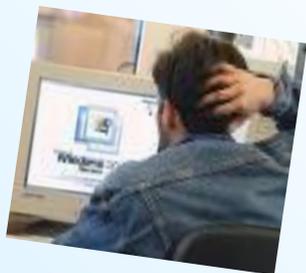


# Портфолио для успешной карьеры



# Модуль 1

## Оценка профессиональной предрасположенности



В этом модуле вы познакомитесь с различными способами самооценки. Вы можете оценить свои профессиональные характеристики и стиль поведения сначала посредством различных теорий, затем посредством тестирования через Интернет, и наконец посредством самооценки. Учащиеся завершат прохождение модуля написанием эссе о наиболее подходящей для них работе.



[Метод Биркмена](#)

• [Дифференциально-диагностический опросник \(ДДО\)](#)

• [Теория профессора Джона Холланда](#)

• [Какова работа моей мечты?](#)



# Упражнение 1.1      Определение цветов по Биркмену



Метод Биркмена представляет собой методику самооценки, определяющую профессиональные характеристики и предпочтительные виды деятельности. Эта методика позволяет создать своеобразную «дорожную карту», указывающую различные стили работы, области и профессии, которые скорее всего подойдут человеку, ищущему работу.



Метод Биркмена классифицирует профессиональные характеристики и виды деятельности по четырехцветной системе (**синий, зеленый, красный и желтый**). Стоит четко осознавать, что ни один цвет не может быть хуже или лучше другого. Просто он соответствует свойствам, необходимым для успешного освоения той или иной профессии. Для более подробной информации о Методе Биркмена посетите его официальный сайт:

<http://www.birkman.com> (англ.)

# Профессиональные характеристики по методу Биркмена

<b>Синий</b>	Творческий, изобретательный, гуманитарный, склонен к размышлениям; планирует действия, оперирует абстракциями
<b>Зеленый</b>	Убедительный, умеющий продавать, привлекательный; предпочитает давать советы или учить, мотивировать людей
<b>Красный</b>	Практичный, техничный, практический, организованный
<b>Желтый</b>	Организованный, ориентированный на детали; любит работать с числами или системами

Подумайте и назовите:

Цвет, которому соответствуют ваши профессиональные характеристики

## Виды деятельности по методу Биркмена

<b>Синий</b>	методичный, последовательный, предусмотрительный, ориентированный на работу в команде, использует методы невербальной коммуникации; предпочитает помогать и консультировать своих коллег, избегает конфронтации; выбирает работу, которая позволяет предварительно обдумать совершаемые действия
<b>Зеленый</b>	соперничающий, властный, волевой, независимый, ориентированный на работу в команде, использует прямые методы коммуникации; предпочитает в работе быть дружелюбным, но в то же время властным; выбирает работу, в которой не надо принимать решения – этим занимаются другие люди
<b>Красный</b>	целеустремленный, использует прямые методы коммуникации; предпочитает работу, ориентированную на процесс и непосредственную реализацию поставленных задач; выбирает работу, где не надо долго ждать результата
<b>Желтый</b>	коммуникабельный, целеустремленный, использует невербальные методы коммуникации; предпочитает работу с четко поставленными задачами и сроками; выбирает монотонную работу

Подумайте и назовите:

Цвет, которому соответствует предпочитаемый вами вид деятельности

# Упражнение 1.2 Заполнение опросника для определения профессиональной предрасположенности

Метод дифференциально-диагностического опросника (ДДО) предложен доктором психологических наук, профессором Е. А. Климовым. Он предназначен для того, чтобы вы смогли определить тип профессии, который наиболее подходит ему в зависимости от его интересов, склонностей, темперамента.

Опросник ставит в ситуацию выбора из двух предложенных профессий, принципиально различающихся по характеру выполняемой деятельности. Отказаться от выбора нельзя, даже если не подходит ни одна из профессий.

Всего в опроснике ДДО предлагается 20 пар профессий. Поскольку на самом деле профессий существует в сотни раз больше, то при каждом выборе речь идет не о выборе из двух профессий, а о выборе из двух видов деятельности. То есть нельзя понимать каждую профессию буквально.

По результатам тестирования учащимся будет полезно ознакомиться с информацией на сайтах, где содержатся подробные списки профессий относящихся к полученному ими типу взаимодействий: человек – человек, человек – природа, человек – художественный образ, человек – техника, человек – знак:

**Опросник ДДО находится на сайте:**

<http://www.urc.ac.ru/abiturient/PsyTest/test1.html>

Выполните тест, запишите результаты вашего тестирования:

**Классификация – типология профессий:**

[http://rodn-i-k.narod.ru/tipologia\\_pr/klassif\\_prof.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/tipologia_pr/klassif_prof.htm)

**Классификатор профессий:**

<http://www.rabota-enisey.ru/youth/youth-003/youth-003-6>

**Упражнение 2**

- **Опросник ДДО находится на сайте:**
- <http://www.unc.ac.ru/abiturient/PsyTest/test1.html>
- Выполните тест, запишите результаты вашего тестирования:
- Человек-человек \_\_\_\_\_
- Человек-природа \_\_\_\_\_
- Человек-художественный образ \_\_\_\_\_
- Человек- техника \_\_\_\_\_
- Человек-знак \_\_\_\_\_



- Познакомьтесь с информацией на сайтах, где содержатся списки профессий относящихся к полученному вами типу.

- [http://rodn-i-k.narod.ru/tipologia\\_pr/klassif\\_prof.htm#hel\\_hel#hel\\_hel](http://rodn-i-k.narod.ru/tipologia_pr/klassif_prof.htm#hel_hel#hel_hel)

- Типология профессий:

- **"Человек-человек"**

- **"Человек-техника"**

- **"Человек-знак"**

- **"Человек-художественный образ"**

- **"Человек-природа"**



[http://rodn-i-k.narod.ru/gl\\_pr\\_vib.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/gl_pr_vib.htm)

"Выбор профессии"

## ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Что Вы  
**ХОТИТЕ?**

Ваши

+желания  
+интересы  
+склонности

Узнайте, какой тип  
и класс профессии  
соответствует  
вашим склонностям

Что Вы  
**СМОЖЕТЕ?**

Ваши

+ способности  
+преобладающий тип  
мышления,  
тип личности +здоровье (с  
учетом медицинских  
ограничений)

Узнайте, какой  
тип и класс  
профессии  
соответствует  
вашим  
способностям  
Преобладающий  
тип в ашего  
мышления и  
соответствующий  
тип профессии

Для  
верного  
выбора профессии  
необходимо учесть

**НАДО** ли  
выбирать эту профессию?  
Есть ли на нее спрос на рынке труда?  
Источники информации

## Упражнение 1.3

# Определение своих профессиональных характеристик

Доктор Джон Л. Холланд создал другую популярную теорию, которая является основой большинства профессиональных опросников, используемых сегодня. Кодовая теория доктора Холланда – система распределения профессий по категориям, группам интересов или рабочим атмосферам. В модели Холланда эти категории представлены как типы личности. Их шесть:

- реалистичные (realistic)
- любопытные (investigative)
- артистичные (artistic)
- общительные (social)
- инициативные (enterprising)
- консервативные (conventional)

**RIASEC**



Код	Тип личности	Описание группы людей
<b>R</b>	<b>Реалистичный</b>	Люди, любящие заниматься деятельностью, связанной с решением практических задач, предпочитают работать с объектами, машинами и инструментами, это люди, имеющие спортивные способности или способности механика; люди, любящие иметь дело с животными, растениями и природными материалами, проводить время на улице
<b>I</b>	<b>Любознательный</b>	Люди, которые обычно любят заниматься деятельностью, имеющей отношение к идеям и размышлениям; люди, любящие наблюдать, учиться, исследовать, анализировать, оценивать и решать проблемы; любят искать факты и решать задачи в уме
<b>A</b>	<b>Артистичный</b>	Люди, склонные к творческой деятельности, склонные к инновациям, имеющие хорошую интуицию, любят работать в неорганизованной обстановке, используя свое воображение и творческие способности, любят формы, дизайн, схемы и самовыражение
<b>S</b>	<b>Общительный</b>	Люди, любящие помогать другим, учить, обучать, информировать, просвещать или лечить людей, люди, владеющие словом; предпочитающие общаться, учить, давать советы и служить людям
<b>E</b>	<b>Инициативный</b>	Люди, любящие организовывать и выполнять проекты, работать с людьми, убеждать, действовать, вести за собой, руководить, принимать решения и обеспечивать экономическую выгоду
<b>C</b>	<b>Консервативный</b>	Люди, предпочитающие следовать установленным процедурам, работать с данными и деталями, имеющие способности к работе с числами и канцелярской работе, выполнять задачи по инструкциям

- По Холланду, интересы личности могут соответствовать различным группам, но обычно две или три области выделяются наиболее сильно.
- Для более детальной информации по поводу шести типов личности можно обратиться к следующим сайтам:
- Реалистичный - [http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_real.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_real.htm)
- Артистичный – [http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_artist.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_artist.htm)
- Любознательный (исследовательский) – [http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_issledov.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_issledov.htm)
- Общительный – (социальный) [http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_soc.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_soc.htm)
- Предприимчивый – [http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_predpr.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_predpr.htm)
- Консервативный - (конвенциональный) [http://rodn-i-k.narod.ru/as\\_prof/goll\\_konvenc.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/as_prof/goll_konvenc.htm)



- Представьте себе, что вы входите в комнату, где находится 6 групп типов людей, собранных по теории Холланда. Выберите, с какой группой вы хотели бы пообщаться в первую очередь, потом выберите вторую группу, затем третью.
- 
- Теория Холланда поможет вам определить свои особенности. Очень немногие люди принадлежат к так называемому "чистому" типу в том смысле, что они имеют характеристики лишь одного из типов. Поэтому важно отметить, что большинство людей имеют комбинации характеристик, соответствующие двум или более типам. Первая буква кода Холланда показывает основной тип, к которому относится тестируемый, следующая - тип, которому он соответствует меньше, и третья буква-тип, которому он соответствует еще меньше.
  - Выберите три группы по теории Холланда и расставьте их по порядку привлекательности для вас.
  - Например
  - 1 группа **ИНИЦИАТИВНЫЙ**
  - 2 группа **ОБЩИТЕЛЬНЫЙ**
  - 3 группа **ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ**

## Упражнение 1.4 Исследование характеристик групп с помощью Интернета



- Выполните интерактивный тест, посвященный выбору профессии по теории Холланда (внимательно прочитав инструкцию по выполнению):
- <http://www.exist.h1.ru/test/holland.htm>





- Из первых букв названий трех групп, к которым вы относитесь (в порядке убывания), составьте аббревиатуру:  
**СПИ** (пример)
- Совпадает ли результат тестирования с результатом, полученным вами при выполнении упражнения 1.3? (**Да/Нет**)



# Упражнение 1.5

## Определение «идеальной» работы

- Используя программу Microsoft Word, напишите эссе объемом в одну страницу о том, какая работа является для вас «идеальной». Включите в эссе результаты, полученные при выполнении предыдущих упражнений.
- Содержание эссе:
- результаты дифференциально-диагностического опросника (упражнение 1.2);
- результаты исследования RIASEC (упражнения 1.3 и 1.4);
- список профессий (упражнение 1.4);
- описание «идеальной» работы, включая основные обязанности, место работы и рабочие часы.



# Модуль 2

## Группы профессий и подготовка к профессии



## *Упражнение 2.1*

### *Отбор 15 наиболее распространенных групп профессий*

- Изучите информацию на сайтах из приведенного ниже списка и выберите 15 групп профессий.

Госцентр профориентации и психологической поддержки:

<http://prof.labor.ru/>



- Выберите ссылку «Ориентация и карта профессий» и пройдите небольшой тест на определение типов и классов подходящих вам профессий. Обратите внимание на то, что в результатах теста все пункты являются ссылками — вы сможете не только узнать, какие типы профессий вам подходят, но и получить подробную информацию об этих профессиях.
- Классификатор профессий:  
<http://www.rabota-enisey.ru>



- Азбука профессий и специальностей — описание и учебные учреждения:
- <http://www.proforientator.ru/profession>
- [http://rodn-i-k.narod.ru/asb\\_prof.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm)
- На сайте в алфавитном порядке расположена подробная информация о профессиях и образовательных учреждениях, в которых можно получить эти профессии.
- Полный справочник профессий:  
[http://www.acareer.ru/professions/abc\\_professions.htm](http://www.acareer.ru/professions/abc_professions.htm)



- На сайте даны подробные описания и характеристики профессий в алфавитном порядке.
- Список групп профессий:  
<http://headhunter.ru>
- Щелкните в окошке «Выбрать профобласть» — выпадет список возможных групп профессий.
- Запишите выбранные из списка 15 групп профессий

## Упражнение 2.2.

### Определение групп для выбранных профессий

- Определите, к каким группам относятся рекомендованные вам ранее профессии (упражнение 1.4) (пример)

<b>Рекомендованная профессия (по результатам упражнения 1.4)</b>	<b>Группа профессий</b>
1. Пиар-менеджер	<b>Маркетинг, Реклама, Развлечения</b>
<b>2.</b> ученый-политолог	<b>Консультирование</b>
<b>3.</b> продюсер (телевещание)	<b>Некоммерческие организации</b>
<b>4.</b> руководитель психологической службы	<b>Консультирование</b>
<b>5.</b> администратор мед. учреждения	<b>Управление персоналом</b>
<b>6.</b> терапевт	<b>Медицина, Фармацевтика</b>

# Упражнение 2.3

## Исследование профессий — общий обзор

- Получите детальную информацию о шести профессиях, которые были отобраны в упражнении 1.4, включая описание должностных обязанностей, необходимый уровень образования, размер зарплаты.
- Для получения информации о выбранных профессиях рекомендуется ознакомиться со следующими сайтами (изучите не менее двух сайтов):
- •Азбука профессий и специальностей — описание и учебные учреждения:

[http://rodn-i-k.narod.ru/asb\\_prof.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm)

На сайте в алфавитном порядке расположена подробная информация о профессиях и об образовательных учреждениях, в которых можно получить эти профессии.

- Перечень вузов по направлениям обучения:  
[http://www.acareer.ru/h\\_schools.php](http://www.acareer.ru/h_schools.php)
- Работа на «Вакансия от А до Я»:  
<http://www.vacansia.ru/index.php?act=zarp>
- Образовательные учреждения среднего профессионального образования:  
<http://www.portalspo.ru/ssyz1.htm>

Востребованные и перспективные специальности:

<http://ht.ru/prof/ratng/ratng01.htm>

# Модуль 3

## Подготовка карьерного портфолио

- Составьте резюме (1-2 страницы) содержащее положительное и точное описание:
  - Опыта
  - Квалификации
  - Навыков
  - Интересов
  - Образования
- Резюме - это лучшее маркетинговое средство, чтобы заинтересовать потенциального работодателя и дойти до собеседования. Хорошее резюме подчеркивает сильные стороны и достижения человека. Все резюме должны содержать контактную информацию, сведения об опыте и образовании.



- Нижеперечисленные веб-сайты дают общую информацию о составлении резюме, о том, что надо и не надо в него включать:
- **Технология составления резюме**
- [http://rabota-v-rostove.ru/help/help\\_3\\_2.html](http://rabota-v-rostove.ru/help/help_3_2.html)
- Сайт содержит общие рекомендации по пунктам составления резюме.
- **Госцентр профориентации и психологической поддержки**
- <http://www.prof.labor.ru/metod/index.html>
- Щелкните на ссылке «Авторезюме», получите рекомендации по принципам написания резюме.
- **Советы по карьере - Ваше идеальное резюме**
- [http://www.oub.ru/personal/career/articles/page1\\_3.html](http://www.oub.ru/personal/career/articles/page1_3.html)
- Здесь рассказывается, что стоит и что не стоит писать в резюме.



## **Упражнение 3.1:** **Шаг 1 составления резюме –** **определение должности**

## **Упражнение 3.2:** **Шаг 2 составления резюме –** **организация информации о себе**

Соберите и систематизируйте  
информацию о себе:

Опыт работы  
Навыки  
Деятельность  
Образование  
Награды (при наличии)  
Интересы/хобби



- Опыт работы
- Включает работу на полный и неполный рабочий день, каникулярную, случайную работу, интернатуру, особые проекты
- (список работодателей и время работы, обычно в обратном хронологическом порядке)  
каждая запись об опыте работы должна включать следующее:
  - выполняемые обязанности
  - заслуги (описываются глаголами действия)
- Навыки (общие)
- Перечислите и кратко опишите свои сильные стороны (знание иностранных языков, работа в команде и т.д.)
- Деятельность
- (как волонтерская, так и связанная со школой, включая членство или лидерство в клубах, организациях, спортивных секциях и т. д.)
- Образование
- (включая среднюю школу и другой образовательный опыт, такой как учебные программы, летние учебные курсы, семинары и т. д.)
- Награды
- (перечислите полученные награды, занятые места на олимпиадах и т. п.; если их нет, пропустите этот пункт)
- Интересы/увлечения
- (перечислите 4-5 тем, которые могут заинтересовать работодателя и не вызовут негативной реакции)

# Упражнение 3.3:

## Шаг 3 составления резюме – написание профессионального резюме

- **Имя**
- Адрес (строка 1)
- Адрес (строка 2)
- Номер телефона
- Адрес электронной почты
  
- **ЦЕЛЬ:**
- **ОБЩИЕ НАВЫКИ:**
- **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**
- **ОБРАЗОВАНИЕ:** Даты Учебное заведение
- **ОПЫТ:**
- **НАГРАДЫ:**
- **ИНТЕРЕСЫ/ХОББИ:**



# Упражнение 3.4:

## Тренинг собеседования

- Разделитесь на группы по 3-4 человека и разыграйте ролевое собеседование со следующими ролями:
  - **Интервьюируемый (соискатель)** - с ним ведется собеседование о работе
  - **Работодатель** - он проводит собеседование
  - **Наблюдатель(и)** - наблюдает за собеседованием (один или два учащихся) и анализирует его по окончании

### Советы:

- Оденьтесь подходящим образом
- Отвечайте быстро
- Показывайте свой интерес, смотрите собеседнику в глаза
- Говорите четким голосом
- Если вам непонятен вопрос, попросите уточнить
- Выглядите уверенно
- Отправьте письмо с благодарностью через 1-2 дня

# **Упражнение 3.5:**

## **Создание презентации портфолио профессии**

Портфолио должно содержать:

1. Титульный слайд - имя создателя, дата, цели будущей карьеры, желаемая профессия и должность.
2. Результаты оценки интереса к профессии по методу Биркмена.
3. Результаты исследования профессиональных характеристик на основе теории Холланда.
4. Детальное исследование выбора профессии - 2-4 слайда.
5. Требования к уровню подготовки и образования по выбранной профессии - профилирующие образовательные учреждения.
6. Обзор профессионального резюме:
  - а) 2-3 слайда должны объяснить выбор профессии;
  - б) один слайд должен содержать ссылки на резюме или готовое резюме