

Государственное
казенное учреждение
Самарской области

«Центр занятости населения
г.о. Самара»

ул.Фрунзе, 115-117

sgczn_prof@samaratrud.ru



**РАБОТА
РОССИИ**
Кадровый центр



Правительство
Самарской области

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ



Государственное
казенное учреждение
Самарской области

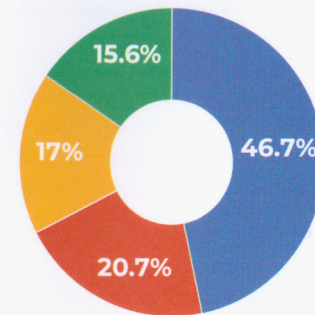


**РАБОТА
РОССИИ**
Кадровый центр

Самара
2022

Больше половины россиян задумывались о смене профессии хотя бы один раз в жизни

Как показало исследование, наиболее популярные причины смены работы:



- 1 желание больше зарабатывать (63%)
- 2 найти баланс между работой и личной жизнью (28%)
- 3 надоевшая рутина (23%)
- 4 профессиональное выгорание, стресс (21%).

При этом в реальности сменить профессию удалось только 17% задумавших такие перемены.

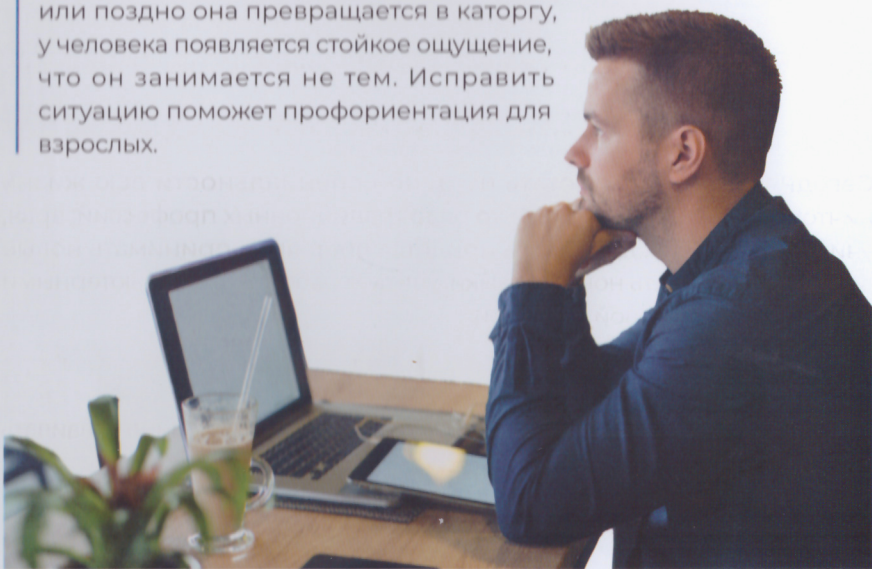
Говоря о причинах, помешавших им сменить профессию, многие заявили, что отложили этот вопрос для более подходящего момента, треть (33%) не были уверены, что имеют достаточно квалификации, еще треть (33%) назвали в качестве причины страхи перемен и ошибок.



Вы занимаетесь не своим делом, если:

- сомневаетесь в ценности того, что делаете
- чувствуете себя неспособным, ненужным
- на работе испытываете чувство вины
- вас клонит в сон на рабочем месте
- вам не интересно читать профессиональную литературу
- стали думать: а зачем мне все это?
- трудно заставить себя идти на работу
- стали частенько болеть
- часто впадаете в уныние

Согласно статистическим данным, только 10% людей попадают «в яблочко» с выбором профессии и посвящают всю жизнь любимому делу. Остальные 90% ошибаются. Многие в первую очередь смотрят на престижность и уровень заработка, не задумываясь о том, что работа должна приносить удовольствие. Рано или поздно она превращается в каторгу, у человека появляется стойкое ощущение, что он занимается не тем. Исправить ситуацию поможет профориентация для взрослых.



Профориентация – это комплекс научно обоснованных мер и различные мероприятия, позволяющие человеку понять свои склонности, интересы и предпочтения, решить, чем бы он хотел заниматься, и найти соответствующую своим запросам профессию или сферу деятельности в рамках существенного рынка труда.

Цель профориентации

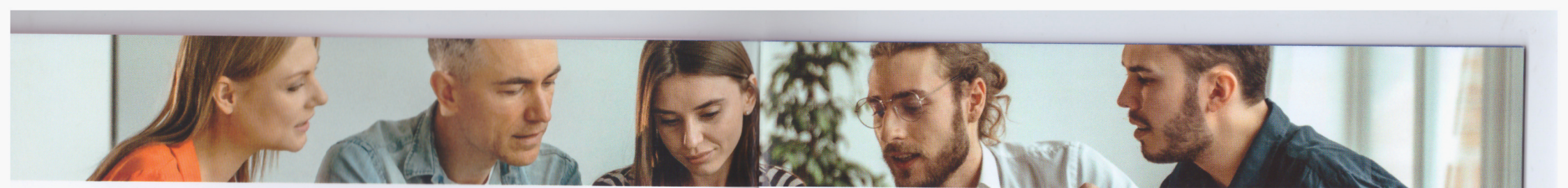
Сейчас профориентация не ограничивается исключительно выбором профессии просто потому, что за последние годы произошло много изменений в традиционном понимании содержания большинства профессий. К тому же постоянно появляются новые профессии, которые 20 лет назад было невозможно предсказать.

Именно поэтому сегодня более актуальным является не столько формальный выбор профессии, сколько понимание того, чем и как вы хотели бы заниматься в ближайшие годы. И, соответственно, развитие универсальных или надпрофессиональных навыков, так называемых soft skills, которые позволяют быстро адаптироваться в большинстве профессий из той сферы деятельности, которую вы для себя выбираете.

Ранее профориентация носила некий ограничивающий характер, предполагающий выбор одной специальности на всю жизнь из всем известного и десятилетиями не меняющегося списка профессий.

Сегодня шанс проработать по одной специальности всю жизнь ничтожно мал и касается только ряда традиционных профессий: врач, учитель, военный. Да и здесь придется постоянно принимать новые вызовы и осваивать новые навыки, учиться работать с компьютерными технологиями и новой техникой.

Таким образом, суть профориентации не только и не столько в выборе профессии, сколько в понимании того направления, в котором стоит двигаться в профессиональной сфере, и готовности постоянно осваивать новые навыки и новые специализации в выбранной или смежной сфере деятельности.



Зачем взрослому человеку профориентация?

У каждого взрослого наступает момент, когда ему нужно:

1. уточнить направление движения в профессиональной жизни и принять решения что делать, какой поворот совершить
2. или даже сменить профессию.

Это бывает, если вы оказались в жизненном или профессиональном тупике и у вас появились вопросы, которые с близкими людьми качественно обсудить не удастся. Близкие ведь не знают ситуации на рынке, не знают профессий, они могут не понимать, как вам трудно и даже невыносимо. Они не психологи, как бы сильно они ни любили вас.

Взрослому человеку профессиональное самоопределение необходимо для того, чтобы не просто сменить рабочее место или род деятельности, а сделать правильный выбор, о котором не придется снова жалеть впоследствии. Речь идет о поиске профессии, позволяющей самореализоваться на 100%. Это крайне важно, потому что время, проведенное на работе, занимает половину всей жизни. От того, насколько удачно подобранным будет новое занятие, зависят востребованность и успешность специалиста, а также его репутация и уровень заработной платы. Кроме того, ощущение собственной значимости, вдохновение, удовольствие от своего дела дарят жизни новые смыслы и цели. В результате профориентации, Вы приходите к взвешенному выбору: менять ли профессию или менять просто работу, её уточнить, усовершенствовать; понимаете, в каком направлении двигаться и пишете план этого движения, определяете, какими курсами и образовательными организациями можно воспользоваться.

**Достичь этого понимания
помогают разные виды
профориентации**

Виды профориентации

1. Профинформирование. Включает в себя:
 - a. ознакомление с миром профессий, особенностями той или иной профессии, требованиях, которые профессия предъявляет к человеку (способности, навыки, состояние здоровья и пр.);
 - b. ознакомление с возможностями получения конкретных специальностей в образовательных учреждениях;
 - c. ознакомление со спецификой рынка труда, правилах поведения на нем (поиск работы и трудоустройство, самопрезентация и т.д.), состоянием на данный момент времени (востребованность тех или иных профессий).

Такая работа проводится в виде индивидуальных и групповых консультаций, профориентационных игр и тренингов; кроме того, разрабатываются и издаются печатные информационные материалы.

2. Профориентационное тестирование – диагностика склонностей и способностей человека с помощью специальных тестовых методик. В настоящее время разработано большое количество различных тестов на основании результатов которых даются рекомендации относительно выбора профессии.
3. Консультирование – может быть индивидуальным и групповым, проводится по разным вопросам, связанным с профориентацией: расшифровка результатов диагностических методик и рекомендации относительно выбора профессии, информирование о состоянии рынка труда, о возможностях обучения той или иной профессии и пр.
4. Психологическая поддержка – вид профориентационной работы, целью которого является помощь людям, испытывающим какие-то затруднения в ситуации профессионального выбора (выбор места работы или учебы, принятие решения о смене профессии и т.д.), диагностика и корректировка эмоционального состояния.
5. Профотбор – определение профпригодности человека к какой-то профессии, специальности; выбор наиболее подходящих специалистов на конкретную должность.

Тестирование

Профориентационное тестирование существует довольно давно. Сначала оно включало в себя незначительное количество вопросов, а ответы указывали лишь на вероятные сферы деятельности, которые могли бы подойти человеку. Сейчас психологи ведут постоянную работу над такими тестами, вследствие чего они становятся намного точнее и результативнее. В итоге испытуемый получает подборку профессий с учетом всех нюансов личности респондента. Существует огромное количество различных методик и опросников по профессиональной ориентации.

Система Климова направлена на поиск наиболее подходящей профессиональной сферы. Их пять, и они делятся по типам объектов, с которыми придётся иметь дело во время работы:

- Человек – человек (учитель, продавец, врач, юрист).
- Человек – природа (ветеринар, биолог, физик, геолог).
- Человек – техника (инженер, электрик, механик, конструктор).
- Человек – знаковая система (программист, лингвист, корректор, топограф).
- Человек – художественный образ (писатель, актёр, музыкант, художник).

Тест по профориентации Е.А. Климова

Для каждого человека характерно более или менее чётко выраженное предпочтение видов деятельности, соответствующих тому предмету труда, который ему более близок. Это происходит в силу преобладания определённых интересов и личностных особенностей. Кому-то нравится работать с техникой, и это ему легко даётся, а кто-то, наоборот, от одного вида бытовых приборов испытывает ужас, зато его конек – общение. Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только одну из двух возможностей, что бы вы предпочли?

- 1 а. Ухаживать за животными
- 1 б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)

- 2 а. Помогать больным
- 2 б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
- 3 а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок
- 3 б. Следить за состоянием, развитием растений
- 4 а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)
- 4 б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
- 5 а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи
- 5 б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
- 6 а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)
- 6 б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
- 7 а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные)
- 7 б. Управлять каким-либо грузовым (подъёмным или транспортным) средством – инструментами) подъёмным краном, трактором, тепловозом и др.
- 8 а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)
- 8 б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
- 9 а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище
- 9 б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
- 10 а. Лечить животных
- 10 б. Выполнять вычисления, расчеты
- 11 а. Выводить новые сорта растений
- 11 б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
- 12 а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять
- 12 б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
- 13 а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности

- 13 б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
- 14 а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты
- 14 б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
- 15 а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
- 15 б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)
- 16 а. Делать лабораторные анализы в больнице
- 16 б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
- 17 а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий
- 17 б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
- 18 а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.
- 18 б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
- 19 а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания
- 19 б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
- 20 а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада
- 20 б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Ключ к тесту:

Человек-природа – 1 а, 3 б, 6 а, 10 а, 11 а, 13 б, 16 а, 20 а

Человек-техника – 1 б, 4 а, 7 б, 9 а, 11 б, 14 а, 17 б, 19 а

Человек-человек – 2 а, 4 б, 6 б, 8 а, 12 а, 14 б, 16 б, 18 а

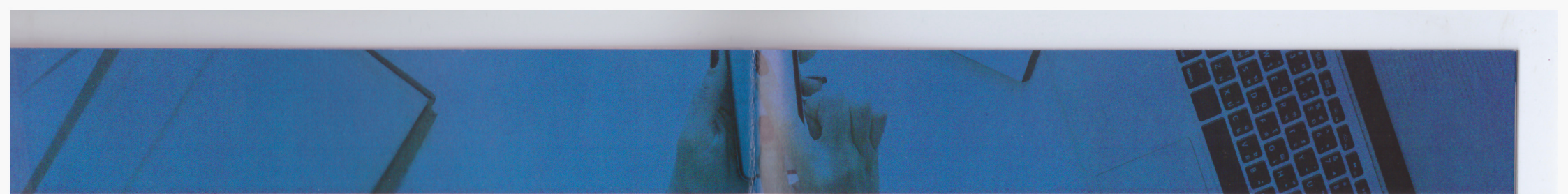
Человек-знаковая система – 2 б, 5 а, 9 б, 10 б, 12 б, 15 а, 19 б, 20 б

Человек-художественный образ – 3 а, 5 б, 7 а, 8 б, 13 а, 15 б, 17 а, 18 б

Человек – Природа – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством, т.е. с природными объектами и явлениями. Объектом труда являются: живые организмы, растения, животные и биологические процессы.

Профессии данного типа связаны с:

- исследованием, анализом состояния и условий жизни растений или животных, изучением живой и неживой природы, описанием, изысканием (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог, геолог, генетик, ботаник, зоолог, метролог и др.);
- выращиванием и уходом за растениями и животными (лесник, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод, лесовод, фермер, зоотехник и др.);
- профилактикой, восстановлением и лечением заболеваний растений и животных (ветеринар, эколог, лесовод, врач карантинной службы и др.);
- преобразованием и переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и др.);
- обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
- заготовкой продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.)
- Профессионально важные качества:
- наблюдательность, склонность к систематизации, устойчивость внимания, потребность в двигательной активности.
- Психологические требования профессий «человек-природа»:
- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются через довольно длительное время, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т.п.



Человек – Техника – все технические профессии, профессии, в которых происходит активное взаимодействие с разнообразными приборами, машинами, механизмами, аппаратами, станками. Объектом труда служат: технические системы и объекты (механизмы, машины, аппараты, установки), материалы и виды энергии.

Профессии данного типа связаны с:

- созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств (специалисты по изготовлению деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях; слесарно-сборочные, монтажные, электромонтажные, строительно-отделочные специалисты; специалисты по добыче и переработке промышленного сырья, изготовлению пищевых продуктов, т.е. проектировщик, конструктор, инженер, радиомонтажник, сварщик и др.);
- эксплуатацией технических средств и устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами, например, водитель, тракторист, слесарь, токарь, швея и др.);
- обслуживанием технических объектов (специалисты по наладке и обслуживанию оборудования, управлению станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами);
- восстановлением и ремонтом технического оборудования, изделий (механик, электромонтер, радиомеханик и др.);
- изучением (специалисты по контролю и анализу качества изделий и механизмов, специалисты по испытанию качества изделий).

Склонности и предпочтения, выраженные способности:

- исследовать, наблюдать;
- создавать и испытывать новые образцы;
- планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать;
- придумывать новые способы деятельности;
- самостоятельно организовывать свою работу и работу других;
- принимать нестандартные решения.

Профессионально важные качества: технический склад ума, пространственное воображение, склонность к практическому труду, эмоциональная устойчивость.

Психологические требования профессий «человек-техника»:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

Человек – Человек – все профессии, связанные с работой с людьми, с обслуживанием людей, с общением.

Объектом труда являются: люди, группы, коллективы.

Профессии данного типа связаны с:

- медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медсестра и др.);
- воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детдомов, преподаватель в школах и др. учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту, гувернер и др.);
- бытовым обслуживанием (продавец, проводник, официант, парикмахер, вахтер и др.);
- правовой помощью и защитой (судья, адвокат, работник милиции, юрист, участковый инспектор и др.);
- защитой общества и государства (военнослужащий, юрисконсульт, милиционер, инспектор и др.);
- информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод, лектор и др.);
- организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и др.);
- изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и др.).

Профессионально важные качества:

- развитые коммуникативные способности;
- эмоциональная устойчивость;
- быстрая переключаемость внимания;
- наблюдательность;
- организаторские способности.

Психологические требования профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость, выдержка, умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами, развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми, умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

Человек – Знак – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности, большинство профессий связано с переработкой информации.

Объектами труда являются: условные знаки, шифры, коды, таблицы, цифры, числовые значения, символы, тексты.

Профессии данного типа связаны с:

- текстами на родном или иностранном языках, восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик, переводчик и др.);

- цифрами, формулами, таблицами, преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, кассир, статистик, почтальон, программист, оператор ПК и др.);
- чертежами, схемами, картами (штурман, чертежник, картограф, геодезист, конструктор, инженер-технолог, копировальщик и др.);
- звуковыми сигналами, шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (радист, телефонист, стенографист, звукооператор, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и др.);
- управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.);
- составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.).
- Склонности и предпочтения, выраженные способности:
- обрабатывать тексты и таблицы, производить расчеты и вычисления,
- перерабатывать информацию;
- работать с чертежами, картами и схемами;
- принимать и передавать сигналы и сообщения;
- хорошо считать в уме, оперировать знаками и символами;
- искать и исправлять ошибки.

Профессионально важные качества: способность к математике, развитое абстрактное мышление, высокая устойчивость внимания, склонность к общению, аккуратность и усидчивость.

Психологические требования профессий «человек-знак»:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.



Человек–Художественный образ – все творческие специальности.

Объектом труда этих специальностей служат: художественные образы, способы их построения, их роли, элементы и особенности.

Профессии данного типа связаны с:

- созданием, преобразованием, проектированием, моделированием художественных произведений (писатель, художник, композитор, режиссер, модельер, дизайнер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф, парикмахер, кондитер и др.);
- воспроизведением, изготовлением различных произведений искусства в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель, флорист, закройщик, гравер, столяр-краснодеревщик и др.);
- воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник и др.)

Профессионально важные качества: яркое воображение, образное мышление, склонность к творчеству, гибкость чувств, специальные способности, развитость функциональных способностей (слух, зрение, речь, вкус и т.п.).

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности, развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память, наглядно-образное мышление, творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на личность.

Методика Дж.Голланда помогает определить тип личности и вид деятельности, к которой человек предрасположен. Всего шесть типов:

- Реалистический – практический труд с применением физической силы и ловкости, дающий быстрый результат (плотник, агроном, кондитер), человек создает материальные вещи, обслуживает приборы и участвует в технологических процессах.
- Интеллектуальный – научно-исследовательская деятельность и решение абстрактных задач, для которых нужны творческие способности и нестандартное мышление (астроном, философ, математик).
- Социальный – работа, в основе которой лежит взаимодействие с другими людьми, анализ их действий и обучение (воспитывать, обучать, лечить, консультировать, обслуживать-менеджер, журналист, воспитатель).
- Артистический – актёрско-сценическая и художественная деятельность, где важны высокая эмоциональная чувствительность, воображение и восприятие (артист, дизайнер, скульптор).
- Предприимчивый – организаторская работа, где необходимы лидерство и способность к принятию решений в сложной ситуации. Профессии, предусматривающие постоянное принятие самостоятельных решений и риски обстановке (предприниматель, продюсер, директор). Их представитель энергичен, обладает организаторскими способностями и хорошо развитыми навыками коммуникации.
- Конвенциональный – канцелярская деятельность и конкретные задачи, связанные с расчётами и ведением документации, человек обрабатывает и систематизирует информацию (текст, цифры, формулы), ведет документацию (клерк, банкир, секретарь).

Тест Дж.Голланда (Дж.Холланда) на определение профессионального типа личности (модификация Г.В.Резапкиной)

Инструкция к тесту Из каждой пары профессий выберите одну, наиболее привлекательную для вас и запишите на бланке для ответов: номер вопроса и вариант (А или Б) профессии, которую вы выбрали.

№	Вариант А	Вариант Б
1	Автомеханик	Физиотерапевт
2	Специалист по защите информации	Логистик
3	Оператор связи	Кинооператор
4	Водитель	Продавец
5	Инженер-конструктор	Менеджер по продажам
6	Диспетчер	Дизайнер компьютерных программ
7	Ветеринар	Эколог
8	Биолог-исследователь	Фермер
9	Лаборант	Дрессировщик
10	Агроном	Санитарный врач
11	Селекционер	Заготовитель сельхозпродуктов
12	Микробиолог	Ландшафтный дизайнер
13	Массажист	Воспитатель
14	Преподаватель	Предприниматель
15	Администратор	Режиссер театра и кино
16	Официант	Врач
17	Психолог	Торговый агент
18	Страховой агент	Хореограф
19	Ювелир-гравер	Журналист
20	Искусствовед	Продюсер
21	Редактор	Музыкант
22	Дизайнер интерьера	Экскурсовод
23	Композитор	Арт-директор
24	Музейный работник	Актер театра и кино
25	Верстальщик	Гид-переводчик
26	Лингвист	Антикварный управляющий
27	Корректор	Художественный редактор
28	Наборщик текстов	Юрисконсульт
29	Программист	Брокер
30	Бухгалтер	Литературный переводчик

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту № **Вариант А** **Вариант Б**

1 Р С 16 Р С 2 И П 17 И П 3 О А 18 О А 4 Р С 19 Р С 5 И П 20 И П 6 О А 21 О А 7 Р С 22 Р С 8 И П 23 И П 9 О А 24 О А 10 Р С 25 Р С 11 И П 26 И П 12 О А 27 О А 13 Р С 28 Р С 14 И П 29 И П 15 О А 30 О А

Как работать с ключом к тесту?

Каждая профессия в тестовом материале соответствует одному из шести типов личности. В ключе указано, какая именно профессия какому типу личности соответствует. Например, на вопрос № 1 респондент выбирает «вариант А». Как видно из ключа, эта профессия соответствует Реалистическому типу личности. Добавляем один балл в пользу Реалистического типа личности. Если бы он выбрал «вариант Б», то в соответствии с Ключом к тесту, нужно было бы добавить один балл в пользу Социального типа личности.

Обозначения в ключе соответствуют первой букве типа личности: Р – Реалистический, С – Социальный и т.п.

Идеально чистые профориентационные типы личности встречаются крайне редко. Как правило, диагностируются сразу несколько, среди которых можно выделить преобладающий.

Тестирование позволяет дать адекватную оценку своим способностям, склонностям к определенным видам деятельности. Результаты надо не спеша обдумать и проанализировать, прежде чем принимать решение о выборе новой профессии. Ведь тест – это только подсказка, а не руководство к действию.

Плюсы и минусы онлайн-тестов

Наверное, многие хотя бы раз видели в интернете профориентационные онлайн-тесты. Казалось бы, вот оно решение – всего за несколько минут можно получить конкретный ответ на свой вопрос о смене профессии.

Среди их преимуществ выделяют:

- возможность прохождения теста в удобном месте (дом, работа, кафе);
- выбор времени (хоть глубокой ночью, главное – бесперебойное интернет-соединение);
- результат теста можно получить мгновенно после его завершения (он выводится на экран сразу или высылается на указанный заранее ящик электронной почты).

Помимо плюсов, онлайн-тесты обладают и несколькими существенными недостатками:

- слишком большое количество тестов создает проблему с выбором лучшего;



- некоторые профориентационные тесты оказываются платными (сперва вы проходите их, а в финале перед вами появляется оповещение о необходимости оплатить получение результатов);
- многие тесты рассчитаны на школьников и не годятся для взрослых, потому что не учитывают значимые факторы: имеющийся опыт работы, возраст и жизненную ситуацию.

Проориентационная работа Центров занятости

Комплексный подход к профессиональной ориентации осуществляют специалисты Центров занятости. Поиск работы далеко не единственное направление работы этих органов. Очень важной сферой их деятельности является помощь в профессиональном определении граждан, особенно среди молодежи.

Содействие выбору профессии включает в себя:

1. профессиональное консультирование,
2. тестирование,
3. знакомство с выбранными соискателем профессиями при помощи профессиограмм, аудиозаписей или видеофильмов,
4. планирование действий по трудоустройству.

Основной задачей специалиста центра занятости является грамотное управление процессом профессионального самоопределения соискателя работы. Такое управление осуществляется не только на основе анализа рынка труда и обзора востребованных профессий, но и при учете качеств самого безработного: его образования, опыта, способностей, возможностей, склонностей и желаний.

В результате человек, находящийся в поиске работы, должен совершить осознанный выбор профессии и наметить путь к своей профессиональной деятельности (пройти обучение или переобучение, встать на учет службы занятости и пр.).

Услуга по профориентации предоставляется бесплатно любому гражданину, вне зависимости от того является ли он безработным или

нет, и воспользоваться ей можно несколько раз.

Какие документы необходимы для получения услуги по профессиональной ориентации?

паспорт, документ об образовании, а также индивидуальную программу реабилитации инвалида у кого таковая имеется и прийти в центр занятости.

Как подать заявление на предоставление услуги?

- заявление подается в Центре занятости.

Какая процедура оказания услуги?

Сначала вы отправитесь на беседу со специалистом службы занятости, для выявления ваших представлений о профессиональной деятельности и трудовом успехе. В свою очередь сотрудник службы занятости ознакомит вас с методиками и технологиями, применяемыми в определении вашего профессионального соответствия.

Затем пройдет тестирование, целью которого является выявление ваших пожеланий, склонностей, предпочтений и профессионально важных качеств. На основании результатов теста и подбираются индивидуальные рекомендации по направлениям профессиональной деятельности, видам занятости.

Из составленного для вас перечня подходящих профессий, следует выбрать те, которые интересуют вас больше всего. Работник центра занятости проконсультирует вас о ситуации на рынке труда, о востребованности выбранных профессий, о средней заработной плате; ознакомит с медицинскими противопоказаниями и ограничениями по состоянию здоровья, образованию, квалификации по данному направлению профессиональной деятельности и ответит на все интересующие вас вопросы.

Здесь же вас ознакомят с возможностями обучения (переобучения) по выбранной специальности и перспективами трудоустройства. При желании можно подать заявление на оказание услуги по содействию в поиске подходящей работы и получить консультацию специалиста по трудоустройству.



Кроме того, безработным можно получить услуги по психологической поддержке, по социальной адаптации на рынке труда и получить советы для эффективного поиска работы.

Специалисты Центра занятости предложат Вам различные формы занятий по профессиональной ориентации: мастер-классы, тренинги, семинары, круглые столы, участники которых знакомятся с особенностями различных профессий, обсуждают перспективы трудоустройства различных специалистов и др.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья будет удобно посещать занятия по профориентации, помещения Центров занятости организованы в соответствии с государственной программой «Доступная среда».

Адекватная самооценка, профориентация и понимание, какую работу Вы хотите, помогут составлению работающего карьерного плана. Вы поймете, стоит вам включать в него профессии будущего или лучше ограничиться сферами деятельности, в которых мало что меняется на протяжении многих десятилетий, какие надпрофессиональные навыки (soft skills) вам нужно развивать в первую очередь, а какие вам пригодятся в меньшей степени. Но для этого нужно уяснить свои жизненные ориентиры и жизненные ценности. Многообразие сфер деятельности позволяет, подумав и приложив некоторые усилия, найти свою нишу в профессиональной деятельности и совместить то, чем вы занимаетесь за деньги, с тем, что вам нравится делать.

В результате профориентации у вас появится возможность развиваться, быть творцом своего будущего, а мир ответит вам признанием.

