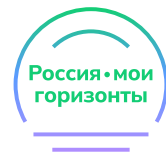


Как развивать свою Готовность к выбору профессии



В первую очередь обратите внимание на те шкалы Готовности, которые набрали у вас меньше баллов (значения ниже 5,5 баллов) — это означает, что эти элементы готовности к выбору профессии особенно нуждаются в развитии. Их развитие позволит сделать процесс профессионального самоопределения интереснее и легче.

Как повышать свою Самооценку по отношению к ситуации выбора профессии

Уверенность в том, что ты отлично справишься с выбором профессии.

- Не волноваться и не опускать руки!
- Не забывать, что восприятие себя может отличаться от того, что есть на самом деле.
- Понять, какие у тебя есть сильные стороны (способности, опыт, личные качества), на которые можно опереться.
- Сделать профессиональные пробы, проанализировать успехи и что ещё нужно развивать.
- Составить свой план подготовки к ЕГЭ, распределив время и силы.
- Заранее готовиться к экзаменам, рассматривать несколько альтернатив.
- Верить, что у тебя всё получится, только нужно подготовиться!

Как развивать Самостоятельность в выборе профессии

Готовность принимать самостоятельные решения, отстаивать их и нести за них ответственность. Осознание, что в выборе профессии окончательное решение всё равно остаётся за тобой.

- Осознать, что только ты несёшь ответственность за свою жизнь и свой выбор профессии.
- Взять на себя ответственность за свою учёбу, выбор дополнительных занятий, проектов, олимпиад, ЕГЭ, подготовку к экзаменам.
- Стать инициатором обсуждения с родителями вопросов, касающихся профессионального выбора (своих интересов, способностей, возможностей, сильных сторон, вариантов профессий и т. д.)
- Самому искать ответы на возникшие вопросы по выбору профессии: информацию о профессиях, вузах, вариантах поступления и подготовки к ЕГЭ.
- Помнить, что сомневаются многие, и это нормально в сложных вопросах обращаться за поддержкой!

Как развивать Организованность и доводить дела до конца

Умение распределять время, планировать и придерживаться этого плана, последовательно прилагать усилия для достижения целей.

- Если тебе предстоит сложное, ответственное дело, не откладываяй его на потом.
- Составь список всего, что нужно сделать, отметить в нём задачи, которые стоит сделать в самую первую очередь.
- Пробуй разделить выполнение сложных, «неподъёмных» задач на кусочки, на небольшие части.
- Составляй простые понятные планы и смело ставь галочки напротив каждого выполненного пункта.
- Отмечай в календаре день и время, когда ты приступишь к выполнению и с чего начнёшь.
- Неважное и несрочное стоит делать в последнюю очередь, чтобы не отвлекаться.

Как повышать уровень Знаний о профессиях

Уровень информированности о мире профессий.

- Запасись терпением и приступать к изучению интернет-ресурсов, справочников, статей и видеороликов о профессиях.
- Смотреть фильмы, читать книги об известных профессионалах и задавать себе вопросы: какие качества и навыки помогли им добиться успеха в своём деле?
- Расспрашивать родных и знакомых об их профессиях, работе и профессиональных обязанностях.
- Если есть возможность, то побывать у них в офисе или на производстве и хотя бы мысленно примерить на себя их задачи.
- Изучать интервью с известными профессионалами; статьи, видео и подкасты о тенденциях рынка труда.

Как сделать свой выбор более определённым

Что уже сделано в процессе профессионального выбора.

Как далеко ты продвинулся(лась) на пути практического знакомства с профессией.

- Самое время оценить, что уже сделано, а с чем ещё предстоит разобраться.
- Стараться активно читать и смотреть видео о профессиях — какие они бывают, чем занимаются разные специалисты.
- Изучить вопрос, как связаны вузы и профессии, поинтересоваться, где чему учат.
- Составить список направлений, в которых тебе хотелось бы развиваться в будущем, и подумать, как это можно связать с твоими увлечениями и способностями.
- Активнее интересоваться тем, какие есть возможности улучшить свои знания и навыки в интересных для тебя областях.
- Действовать! Пробовать свои силы в разных профессиях (профпробы, экскурсии на предприятия и мастер-классы).
- Изучать материалы портала о ЕГЭ.