



Блокнот-навигатор

КЕМ БЫТЬ?

ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ



**ЭТОТ БЛОКНОТ  
ПОЯВИЛСЯ НА СВЕТ,  
БЛАГОДАРЯ...**

**ДЕХАНОВОЙ ПОЛИНЕ  
ЮРЬЕВНЕ,**



**КОРОТАЯ ЗАНИМАЕТСЯ  
ПРОФИОРИЕНТАЦИЕЙ В МБУ ДО ЦВР  
«ПАРУС» Г.О. САМАРА**



# ПРИВЕТ!

Если ты решил воспользоваться этим блокнотом, то наверняка понимаешь, как важно выбрать будущую специальность осознанно.

Здесь ты найдёшь советы и ссылки на полезные ресурсы, которые смогут стать отправной точкой в твоём увлекательном путешествии по поиску лучшей профессии.





**НЕКОТОРЫЕ С  
ДЕТСТВА ЗНАЮТ,  
ЧЕМ ХОТЯТ  
ЗАНИМАТЬСЯ...**





**НО ЕСЛИ ЭТО  
НЕ ТВОЙ  
СЛУЧАЙ...**



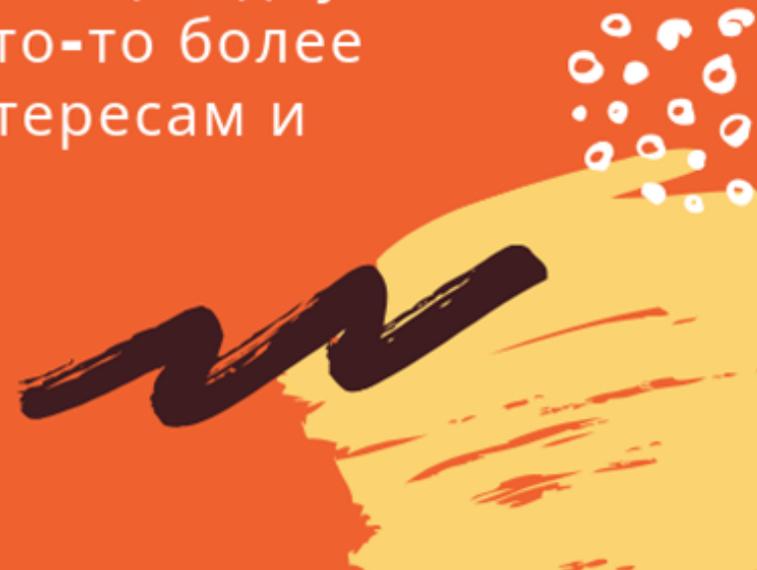


**РАССЛАБЬСЯ!  
ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО.  
ТЫ В ЭТОМ НЕ ОДИНОК.**



**МНОГИЕ ЛЮДИ ДО 20 И ДАЖЕ ДО 30 ЛЕТ НАХОДЯТСЯ В ПОИСКЕ ИДЕАЛЬНОГО ДЛЯ СЕБЯ ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОБУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОФЕССИИ.**

Иногда человек, выбрав направление деятельности, которое ему действительно нравится, всё равно спустя некоторое время решает его поменять (или получает ещё одну профессию), потому что находит что-то более подходящее его изменившимся интересам и потребностям.

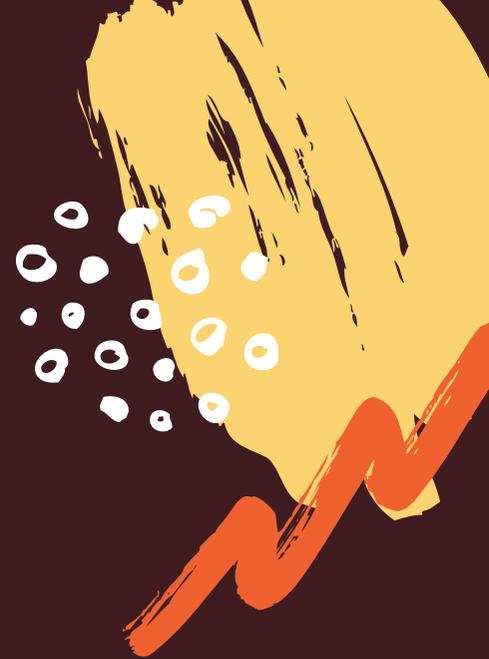


# ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Есть профессии и занятия, освоить которые в 30 лет будет значительно сложнее, чем сейчас.

Если тебе кажется, что карьера, к примеру, хирурга, космонавта или нейробиолога — это твоё, то лучше проверить это уже сейчас.

Для этого сразу перейди к странице 35 этого блокнота.





**ИТАК, ЧТОБЫ ТВОЙ ВЫБОР  
БЫЛ ОСОЗНАННЫМ, ТЕБЕ  
СТОИТ ДЛЯ НАЧАЛА КАК  
СЛЕДУЕТ ИЗУЧИТЬ...**

## **СЕБЯ**

- свои ожидания
- мотивы
- склонности и умения
- ценности

## **МИР ВОКРУГ**

- профессии будущего
- мировые тренды
- новые технологии
- списки востребованных специалистов





**ИТАК, ДАВАЙ ПРИСТУПИМ К  
САМОИССЛЕДОВАНИЮ!**



**НИЖЕ ТЫ НАЙДЕШЬ ССЫЛКИ НА РАЗНЫЕ  
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕСТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ТЕБЕ ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ ИЛИ НАВЕДУТ НА  
НЕКОТОРЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ МЫСЛИ**

- **Пятифакторный опросник**
- **Тест-игра от портала InTalent**
- **Интерактивный тест SkillFolio**
- **Тест «Профессии будущего»**
- **Тест «Рабочие профессии»**
- **Тест «Мотивационный профиль личности»**
- **Определение профессионального типа личности**





**ЧТО ТЕБЕ УДАЛОСЬ  
УЗНАТЬ О СЕБЕ?**

**ЧТО ИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОКАЗАЛОСЬ САМЫМ  
ЗНАЧИМЫМ?**



# САМОПОЗНАНИЕ

попробуй на отдельном листочке  
заполнить каждый столбец



**ЧТО Я ЛЮБЛЮ  
ДЕЛАТЬ**

A large, empty yellow rounded rectangle with a dark orange border, intended for writing the user's favorite activities.

**ПОЧЕМУ МНЕ  
ЭТО НРАВИТСЯ**

A large, empty yellow rounded rectangle with a dark orange border, intended for writing the reasons why the user likes their activities.

**МОИ  
УСПЕХИ**

A large, empty yellow rounded rectangle with a dark orange border, intended for writing the user's achievements.

- Способность ладить с людьми
- Способность видеть и понимать точку зрения другого человека
- Умение хорошо рассказывать
- Чувство юмора
- Работа в команде
- Обучение других людей
- Переговоры
- Говорить чётко и по делу
- Выступить на публике
- Уметь понимать чужие чувства и сопереживать людям
- Учиться на ошибках
- Готовность рисковать и экспериментировать
- Уверенность в себе
- Решительность и упорство
- Умение самому ставить цели
- Умение организовывать работу так, чтобы успевать в срок

- Презентабельный внешний вид
- Исполнительность
- Готовность выполнять рутинную работу
- Стратегическое планирование
- Умение следовать инструкциям
- Креативность
- Умение вдохновлять
- Убедительность
- Толерантность
- Честность
- Дисциплинированность
- Самостоятельность
- Умение критически оценивать информацию
- Инициативность
- Хорошая память
- Умение концентрировать внимание
- Сообразительность
- Широкий кругозор
- Умение учиться

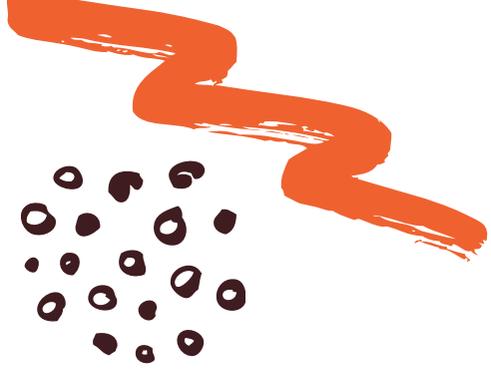
- Критическое (независимое) мышление
- Постоянное саморазвитие
- Художественный вкус
- Умение анализировать большие объёмы информации
- Любознательность
- Наблюдательность
- Внимательность
- Работать с числами
- Работать с текстами
- Умение справляться со стрессом
- Практичность
- Компьютерная грамотность
- Заботиться об окружающих людях
- Помогать другим в принятии решений

**РАСПЕЧАТАЙ ЭТУ  
СТРАНИЦУ**

**ОТМЕТЬ ГАЛОЧКОЙ  
НАВЫКИ И  
КАЧЕСТВА,  
КОТОРЫМИ ТЫ  
УЖЕ ОБЛАДАЕШЬ**

**КРУЖКОМ ОБВЕДИ  
ПУНКТЫ,  
КОТОРЫМИ ТЫ  
ХОТЕЛ БЫ  
ОБЛАДАТЬ**





**ЕСЛИ ТЫ ХОРОШО ЗНАЕШЬ  
АНГЛИЙСКИЙ (ИЛИ КТО-ТО МОЖЕТ  
ПОМОЧЬ ТЕБЕ С ПЕРЕВОДОМ), КЛИКНИ  
НА КАРТИНКУ ВНИЗУ**



**ЭТОТ РЕСУРС ПОМОЖЕТ ТЕБЕ  
СОПОСТАВИТЬ НАБОР НАВЫКОВ И  
ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЗАДАЧ С  
ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ПРОФЕССИЯМИ И  
СПЕЦИАЛЬНОСТЯМИ**





# ПОПРОБУЙ ПОЛУЧИТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ О СЕБЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ДРУЗЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ

- Какие мои сильные черты и способности вы замечали?
- Что у меня хорошо получается?
- За помощью в каком вопросе вы обратились бы ко мне? Почему?





# ПРОВЕДИ КОМПЛЕКСНЫЙ SWOT-АНАЛИЗ



**Твои сильные  
стороны**

**Твои слабые  
стороны**

**Возможности**

**Что ты можешь получить,  
используя свои сильные  
стороны?**

**Риски/угрозы**

**Если ты не будешь  
работать над своими  
слабостями, к чему это  
может привести?**

**ЧТО НОВОГО ТЫ  
УЗНАЛ О СЕБЕ ПОСЛЕ  
ЭТОГО  
ИССЛЕДОВАНИЯ?**



**ВЫПИШИ ВСЕ  
СВОИ ОТКРЫТИЯ  
НА ОТДЕЛЬНОМ  
ЛИСТОЧКЕ!**





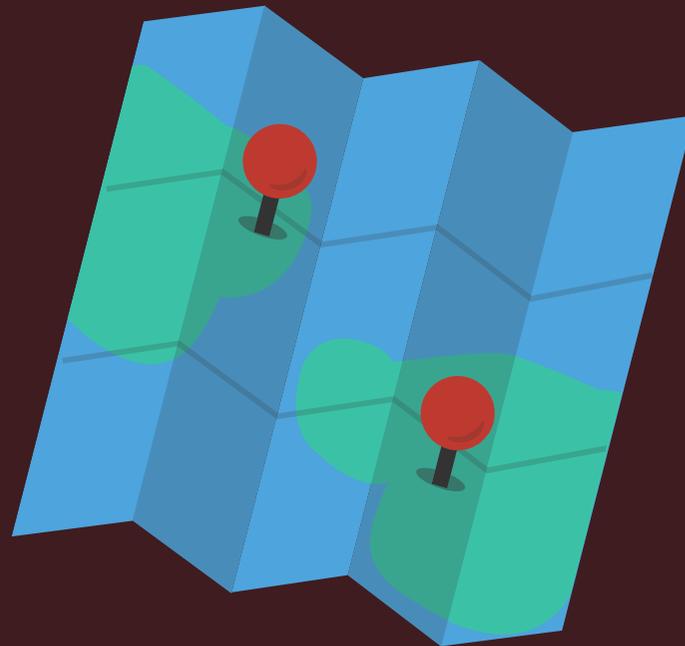
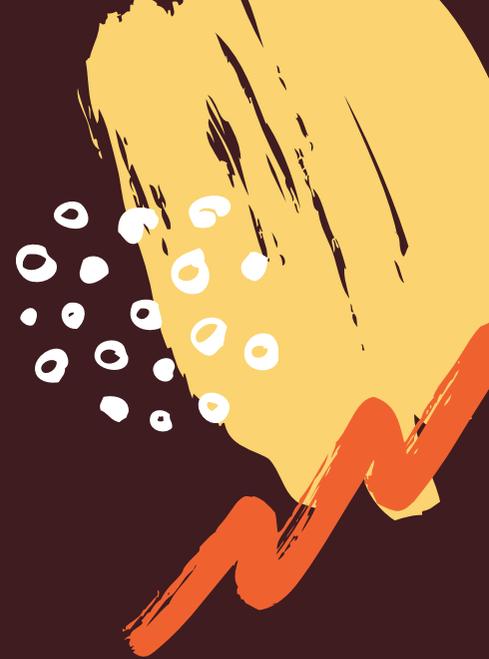
**СОСТАВЬ СВОЙ ПОРТРЕТ:  
СВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ,  
НАВЫКИ, СИЛЬНЫЕ  
СТОРОНЫ, УВЛЕЧЕНИЯ И  
ОЖИДАНИЯ**

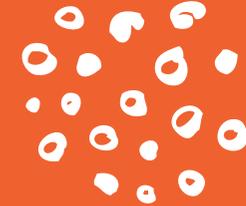


**КАК ДУМАЕШЬ, В КАКОЙ  
СФЕРЕ МОЖЕТ  
ПРИГОДИТЬСЯ ТАКОЙ  
ЧЕЛОВЕК?**



# ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ИССЛЕДУЕМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ И РЫНОК ТРУДА





Пока ты не чувствуешь уверенности в том, какая именно профессия тебе подойдёт, твоя основная задача – найти область знания или сферу деятельности, которые кажутся тебе наиболее привлекательными.

**В ВУЗАХ ЭТА СФЕРА  
НАЗЫВАЕТСЯ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬЮ**

**ОДНА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ =  
НЕСКОЛЬКО ПРОФЕССИЙ, У  
КОТОРЫХ ЕСТЬ ЧТО-ТО ОБЩЕЕ**





**НАПРИМЕР, ЕСЛИ ТЫ  
ВЫБРАЛ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
«ПСИХОЛОГИЯ», ТО  
СМОЖЕШЬ РАБОТАТЬ:**

- психологом-консультантом;
- специалистом по подбору персонала;
- бизнес-тренером;
- специалистом по обучению;
- преподавателем психологии;
- специалистом по профориентации...

**И ЭТОТ СПИСОК ЕЩЁ МОЖНО  
ПРОДОЛЖИТЬ!**

**ВЫБРАННЫЕ ТОБОЙ ЕГЭ  
ОПРЕДЕЛЯЮТ ПЕЧЕНЬ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, НА КОТОРЫЕ ТЫ  
В ПРИНЦИПЕ МОЖЕШЬ ПОДАТЬ  
ДОКУМЕНТЫ**

A photograph of an EAP (Unified State Exam) form. The form is tilted and features a grid for writing answers. Handwritten in red ink are the words "ХОЧУ БЫТЬ БОГАТЫМ" (I want to be rich) in the grid cells. The word "ХОЧУ" is circled in orange. Above the grid, there is a header with instructions: "Заполнять гелевой или капиллярной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАГЛАВНЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам: А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я | 2 3 4 5 6 7 8 9 0 X V I L -". Below the grid, there are fields for "Фамилия", "Имя", "Отчество", "Серия", "Номер", "Резерв - 4", "Резерв - 3", and "Пол" (with checkboxes for Ж and М). At the bottom, there is a note: "Документ для работы с бланками ответов следует: ... (ИК), который состоит из бланка контрольными измерительными ... КИМ". A large orange wavy line is drawn across the top and right side of the form.



**ПОПРОБУЙ ПОСМОТРЕТЬ, КАКИЕ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ ДОСТУПНЫ ТЕБЕ  
С ОПРЕДЕЛЕННЫМ НАБОРОМ ЕГЭ**

**1. Перейди по ссылке, щёлкнув  
по смайлику внизу**



**2. Отметь ЕГЭ, которые  
собираешься сдавать**

**3. Нажми «Поиск»**

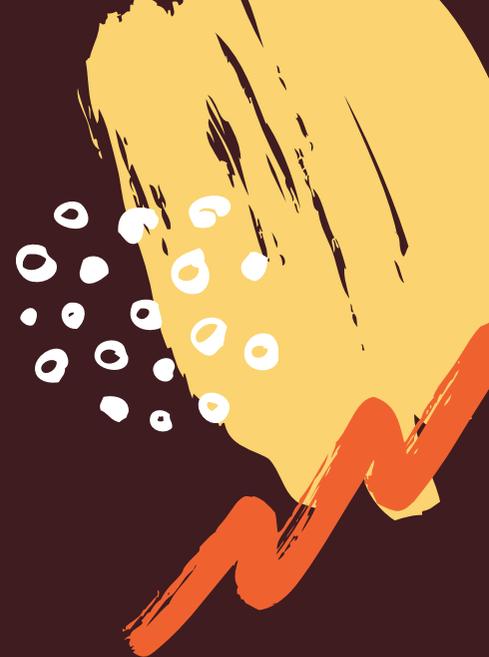


**ТЫ УВИДИШЬ СПИСОК  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, НА КОТОРЫЕ  
СМОЖЕШЬ ПОСТУПАТЬ С ТАКИМ  
НАБОРОМ ЕГЭ**

**ВЫПИШИ 10-15 САМЫХ  
ИНТЕРЕСНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ,  
ПРО КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ  
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ!**

**ВОТ САЙТЫ, ГДЕ ТЫ СМОЖЕШЬ  
ПОБОЛЬШЕ ПОЧИТАТЬ ПРО ЭТИ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ И РАЗНЫЕ  
ПРОФЕССИИ — ПРОСТО КЛИКНИ НА  
НАЗВАНИЕ!**

- Intalent
- Портал «Учёба»
- Форум «Навигатор поступления»
- «Поступи онлайн»
- EduNews
- «Профориентатор»
- «Моё образование»
- «ПрофГид»



# ВЫПИШИ ВСЕ ИДЕИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКЛИ У ТЕБЯ ПОСЛЕ ЭТОГО ИССЛЕДОВАНИЯ!

- Какие профессии привлекают тебя?
- Из каких отраслей?
- Какие задачи тебе хотелось бы решать?





# НА САЙТАХ ПО ПОИСКУ РАБОТЫ

к примеру, [hh.ru](http://hh.ru) и [superjob.ru](http://superjob.ru)

**ВВЕДИ В ПОИСКОВУЮ СТРОКУ  
«ОБРАЗОВАНИЕ \_ НАЗВАНИЕ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ»**

**НАПРИМЕР, «ОБРАЗОВАНИЕ  
ЭКОНОМИЧЕСКОЕ»**

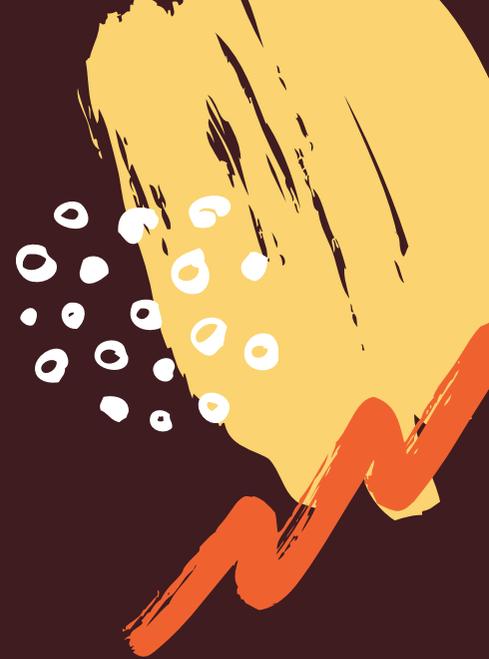


**НАЙДИ МИНИМУМ 3 РАЗНЫЕ  
ВАКАНСИИ НА РАЗНЫЕ  
ДОЛЖНОСТИ С ПОДРОБНЫМ  
ОПИСАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛА —  
Т.Е. ТОГО, ЧТО БУДЕТ ДЕЛАТЬ  
ЧЕЛОВЕК, УСТРОИВШИСЬ НА  
ЭТУ РАБОТУ**



**НА ОСНОВЕ НАЙДЕННЫХ ВАКАНСИЙ  
СОСТАВЬ ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА С  
ЭТОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЬЮ: ФУНКЦИОНАЛ,  
НАВЫКИ, ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА,  
УРОВЕНЬ ЗАРПЛАТЫ**

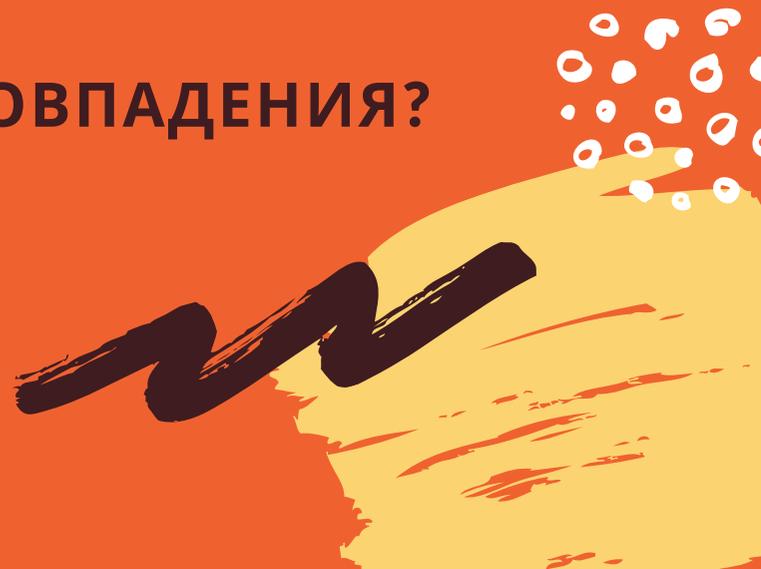
**ТАКИМ ОБРАЗОМ ТЫ  
МОЖЕШЬ СОСТАВИТЬ МИНИ-  
ДОСЬЕ НА КАЖДУЮ ИЗ  
ЗАИНТЕРЕСОВАВШИХ ТЕБЯ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**



**ЕСЛИ ПО ИТОГАМ ЭТОГО  
ИССЛЕДОВАНИЯ ТЫ ПОЧУВСТВОВАЛ,  
ЧТО КАКОЙ-ТО ИЗ ВАРИАНТОВ — НЕ  
ТВОЁ, ТО СМЕЛО ЕГО ВЫЧЁРКИВАЙ**

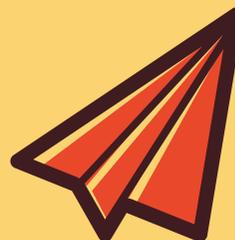
**ПОПРОБУЙ СОПОСТАВИТЬ  
ОСТАВШИЕСЯ МИНИ-ДОСЬЕ СО  
СВОИМ ПОРТРЕТОМ, КОТОРЫЙ  
ТЫ СОСТАВИЛ ПО ИТОГАМ  
РАЗДЕЛА, ПОСВЯЩЕННОГО  
САМОИССЛЕДОВАНИЮ**

**ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-НИБУДЬ СОВПАДЕНИЯ?**



**КСТАТИ!  
ТЕБЕ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ПОЧИТАТЬ ПРО  
БУДУЩЕЕ ПРОФЕССИЙ, ПРОФЕССИИ  
БУДУЩЕГО И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ  
РЫНКА ТРУДА**

**ЗА СМАЙЛИКАМИ НИЖЕ СКРЫВАЮТСЯ  
ССЫЛКИ НА ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ И РЕСУРСЫ**



# ТАКЖЕ ОЗНАКОМЬСЯ СО СПИСКОМ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ В РОССИИ

(просто кликни на каску)



БЫТЬ МОЖЕТ, ТВОЙ ПУТЬ ЛЕЖИТ НЕ  
В ВУЗ, А В КОЛЛЕДЖ ИЛИ  
ТЕХНИКУМ?..

ТЫ УЖЕ ПРОДЕЛАЛ  
БОЛЬШУЮ РАБОТУ: УЗНАЛ  
МНОГОЕ ПРО СЕБЯ,  
АНАЛИЗИРОВАЛ, ЧИТАЛ ПРО  
РАЗНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ,  
ИССЛЕДОВАЛ РЫНОК ТРУДА...

**ТЫ ГЕРОЙ!**





**ЧТОБЫ ТОЧНО БЫТЬ  
УВЕРЕННЫМ В ТОМ, ЧТО  
ПРОФЕССИЯ ТЕБЕ  
ПОДХОДИТ, ПООБЩАЙСЯ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЗ  
ЭТОЙ СФЕРЫ И ЗАДАЙ ЕМУ  
ВСЕ ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ТЕБЯ  
ВОПРОСЫ**





**ТЫ МОЖЕШЬ ПОИСКАТЬ  
ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА...**

**СРЕДИ РОДСТВЕННИКОВ**

**СРЕДИ ДРУЗЕЙ СЕМЬИ**

**СРЕДИ КОЛЛЕГ ТВОИХ  
РОДИТЕЛЕЙ**

**СРЕДИ РОДИТЕЛЕЙ  
ТВОИХ ДРУЗЕЙ И  
ЗНАКОМЫХ**

**НА ДНЯХ ОТКРЫТЫХ  
ДВЕРЕЙ В ВУЗАХ**

**ЧЕРЕЗ ПОСТ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**





Донеси своё желание  
пообщаться с нужным  
специалистом до людей вокруг:  
быть может, найдётся кто-то,  
кто сможет тебе помочь!

Если ты уже представляешь, в  
какой компании тебе было бы  
интересно работать, то поищи в  
Интернете рассказы о ней и  
интервью с её представителями



**icanchoose.ru**



Для этого тебе может пригодиться вот  
этот сайт, где можно поближе  
познакомиться с особенностями  
жизни и корпоративной культурой  
крупных и известных компаний

(А ещё там можно  
красиво оформить  
резюме!)

# ПОПРОБУЙ ПРОФЕССИЮ

Если у тебя вдруг есть возможность попасть на работу к родителям или родственникам, обязательно воспользуйся ею! Понаблюдай за их повседневными делами, постарайся отметить, какие навыки и знания они применяют каждый день, чтобы оставаться успешными в своей сфере.

Отметь, нравятся ли тебе..

- условия труда;
- содержание труда;
- график работы;
- разнообразие задач;
- насколько такая работа полезна людям



Сейчас существует много проектов для школьников, где они могут познакомиться с разными профессиями и даже попробовать себя в них!

К примеру, в Самаре МБУ ДО ЦВР «Парус» в рамках проектной инициативы «Profi Самара» предоставляет школьникам возможность побывать на разных предприятиях города, пообщаться со специалистами и попробовать себя в разных сферах

Также в некоторых вузах города существуют разные активности для абитуриентов, в рамках которых можно «примерить» профессию на себя: летние школы, дни открытых дверей, фестивали и прочее

Попробуй найти что-то подобное в своём городе, заглянув на сайты интересующих тебя вузов или позвонив в их приёмную комиссию



## **ОБЯЗАТЕЛЬНО СХОДИ НА ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ НА РАЗНЫЕ ФАКУЛЬТЕТЫ В РАЗНЫЕ ВУЗЫ СВОЕГО ГОРОДА**

Некоторые крупные вузы даже делают трансляции со своих дней открытых дверей, поэтому если ты собираешься поступать в учебное заведение в другом городе, у тебя может быть шанс побывать на таком мероприятии онлайн!

# НА ДНЕ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА...

- сам вуз изнутри — хочется ли тебе здесь учиться?
- на людей, которые сидят вокруг тебя — возможно, это твои будущие сокурсники!
- на представителей факультета — возможно, именно эти люди будут вести у тебя пары;
- на полезную информацию для абитуриентов, которой с вами поделятся (льготы при поступлении, проходные баллы, активности для абитуриентов и т.д.)





**ЕСЛИ ТЕБЕ ЧТО-ТО  
НЕПОНЯТНО, ЗАДАВАЙ  
ВОПРОСЫ!**

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ ТЫ ЗАДАШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ УЗНАЕШЬ!  
ЧТО ВЕСЬМА ПОЛЕЗНО В ТВОЕЙ СИТУАЦИИ :)**



# НЕ УНЫВАЙ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Делать по-настоящему  
значимые выборы — это  
действительно непросто!

Но ты в этом не один :)



Мы выбираем не один раз и на всю  
жизнь!

Ты сам строишь траекторию своего  
развития и всегда сможешь  
скорректировать её





**Ты в самом начале  
увлекательнейшего  
исследования длиной во  
всю жизнь! Ничего себе!**

**ПРОБУЙ.  
ПРОБУЙ.  
ПРОБУЙ.**





НАДЕЕМСЯ, ЗА СЛОВАМИ И КАРТИНКАМИ ТЫ  
НАШЁЛ ЧТО-ТО, ЧТО НИ СЛОВАМИ, НИ  
КАРТИНКАМИ НЕ ОПИШЕШЬ :)

**УДАЧИ!**

ОСОЗНАННЫХ ТЕБЕ ВЫБОРОВ!