

# 10 ШАГОВ К ПРОФОРИЕНТАЦИИ

ШАГ 1. Мнения и тренинги



ШАГ 2. Факторы влияния  
на выбор профессии



ШАГ 3. Генетика



ШАГ 4. Работа как образ жизни



ШАГ 5. Тренды на рынке труда



## ЧЕК-ЛИСТ



ШАГ 6. Профессия  
или специальность?



ШАГ 7. Ищем информацию



ШАГ 8. Исследуем вакансии

В РОЗЫСКЕ

ШАГ 9. Профессиональные  
пробы и конкурсы



ШАГ 10. Построение  
образовательной  
траектории



Бюджетное образовательное учреждение Омской области  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Омской области»

Учебно-методический центр профессионального образования и профориентационной работы

**М. В. Сейтмухаметова**

## **10 шагов к профориентации**

### **Чек-лист**

ОМСК  
БОУ ДПО «ИРОО»  
2018

ББК 74.200.52

С 28

Печатается по решению редакционно-издательского совета БОУ ДПО «ИРООО»

**Сейтмухаметова, М. В.**

**С 28** 10 шагов к профориентации: Чек-лист / М. В. Сейтмухаметова. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2018. – 16 с.

ISBN 978-5-89982-627-6

Чек-лист входит в состав учебно-методического комплекта «10 шагов к профориентации» и предназначен для проведения профориентационных занятий с обучающимися общеобразовательных организаций в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования.

*Знак качества «Лучшее – детям»* (Постановление № 12 от 23 ноября 2018 года, рег. номер 11018L1233)

ISBN 978-5-89982-627-6

© БОУ ДПО «Институт развития образования Омской области», 2018

© Сейтмухаметова М. В., 2018

ББК 74.200.52

---

*Учебное издание*

10 шагов к профориентации

Чек-лист

*Сейтмухаметова* Марина Валентиновна

Подписано к печати 26.09.2018 г. Формат 60 х 84 1/16

Усл.п.л. 0,93 Уч. изд. л. 0,32 Тираж 500 экз. Заказ № 366 Печать оперативная.

Издательство БОУ ДПО «ИРООО»

644043, г. Омск, ул. Тарская, 2.

Типография БОУ ДПО «ИРООО»

644043, г. Омск, ул. Тарская, 2.

## Слово к будущему профессионалу

Перед Вами издание, которое разработано для Вас как для будущих выпускников школы с целью вашей подготовки к построению дальнейшей образовательной траектории, формированию рационального мышления в современных социально-экономических условиях.

Издание разработано в виде рабочей тетради – чек-листа\* под названием «10 шагов к профориентации» и состоит из трех разделов: «Изучаю себя», «Изучаю рынок труда», «Осуществляю профессиональные пробы».

В ходе изучения первого раздела «Изучаем себя» Вы осуществите первые четыре шага:

Шаг 1. «Мнения и трения»,

Шаг 2. «Факторы влияния на выбор профессии»,

Шаг 3. «Генетика»,

Шаг 4. «Работа как образ жизни», которые позволят Вам взглянуть на себя со стороны, на особенности своего поведения на этапе первоначального выбора области профессиональной деятельности.

Во втором разделе «Изучаем рынок труда» Вас ждут еще четыре важных шага:

Шаг 5. «Тренды на рынке труда»,

Шаг 6. «Профессия или специальность?»,

Шаг 7. «Ищем информацию»,

Шаг 8. «Исследуем вакансии», в ходе которых у Вас будет формироваться реальный взгляд на ситуацию на рынке труда, начнется переход от собственных (иногда неопределенных) представлений и ожиданий к адекватной оценке своих способностей и интересов.

Третий раздел «Осуществляем профессиональные пробы» составляют два серьезных шага:

Шаг 9. «Профессиональные пробы и конкурсы»,

Шаг 10. «Планирование образовательной траектории», в результате которых Вы сделаете для себя очень важные вещи – осуществите различные профессиональные пробы и определите профиль дальнейшего обучения в школе.

Все шаги по чек-листу Вас будут сопровождать специалисты школы и ее социальные партнеры, у которых с Вами сходные взгляды и общие цели: помочь Вам «профориентироваться».

Помните, наступает эпоха Вашего поколения!

Вкладывайте силы в новый опыт, активно развивайтесь! Ваше время пришло!

\*Чек-лист (check list) – это перечень пошаговых последовательных действий, которые Вам необходимо выполнить, чтобы получить определенный результат в какой-либо работе.

# ШАГ 1. МНЕНИЯ И ТРЕНИЯ

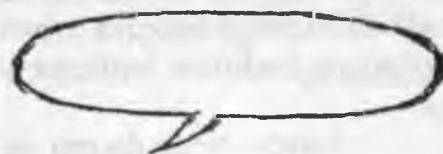
**ТО РАССУЖДАЕМ, КАКУЮ РЕАКЦИЮ** больше всего вызывает у Вас разговор с взрослыми о назревшей необходимости выбора профессии **И ПОЧЕМУ?**

**ВЫЯСНИМ, надо ли учитывать мнения других людей при выборе профессии для себя?**

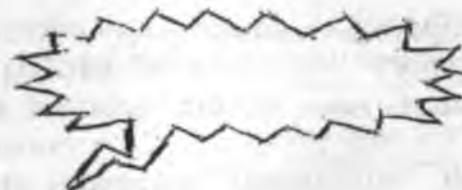
Ответьте на вопрос, какую реакцию вызывает у Вас разговор с взрослыми о назревшей необходимости выбора профессии:

- раздражение
- интерес
- уныние
- страх
- никакой реакции
- затрудняюсь ответить

Попробуйте объяснить: Такая реакция складывается, потому что родители говорят



И друзья говорят



Поговорите с людьми, которых Вы считаете успешными в профессии. Задайте им интересные вопросы, например:

? «Лучше учиться 9 классов или 11?»

? «Как воздействовать на родителей, если они против выбранной профессии?»

? «Стоит ли ехать в другой город, если учебного заведения по выбранной профессии нет в своем городе?»

? «Как Вы выбрали свою первую профессию?»

## Интервью с профессионалом



Вопросы:

---

---

---

---

---

---

## ШАГ 2. ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ

**ПОДУМАЕМ, что такое «ФАКТОР»?**

**ОПРЕДЕЛИМ, на основании каких факторов желательно выбирать ПРОФЕССИЮ?**

Назовите профессии/специальности, которые рекомендуют родители и родственники

.....  
.....

Определите профессии/специальности, привлекательные по условиям работы

.....  
.....

Сформулируйте профессии/специальности, интерес к которым формируется из-за имиджа учебных заведений

.....  
.....

ФАКТОР – это

.....  
.....



Перечислите профессии/специальности, которые Вы могли бы легко освоить из-за своих способностей

.....  
.....

Поразмышляйте, какие профессии/специальности считаются модными

.....  
.....

Предположите, кем по профессии можно назвать людей, вызывающих у молодежи восхищение

.....  
.....

Определите профессии/специальности, привлекательные образом жизни

.....  
.....

### ШАГ 3. ГЕНЕТИКА

**ВСПОМНИМ, кем работают/работали представители Вашей семьи...**

**ПОСТРОИМ семейное профессиональное дерево, записав профессии/специальности родственников.**

#### Семейное профессиональное дерево

Я

Мама  
\_\_\_\_\_

Папа  
\_\_\_\_\_

Дедушка  
\_\_\_\_\_

Бабушка  
\_\_\_\_\_

Дедушка  
\_\_\_\_\_

Бабушка  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

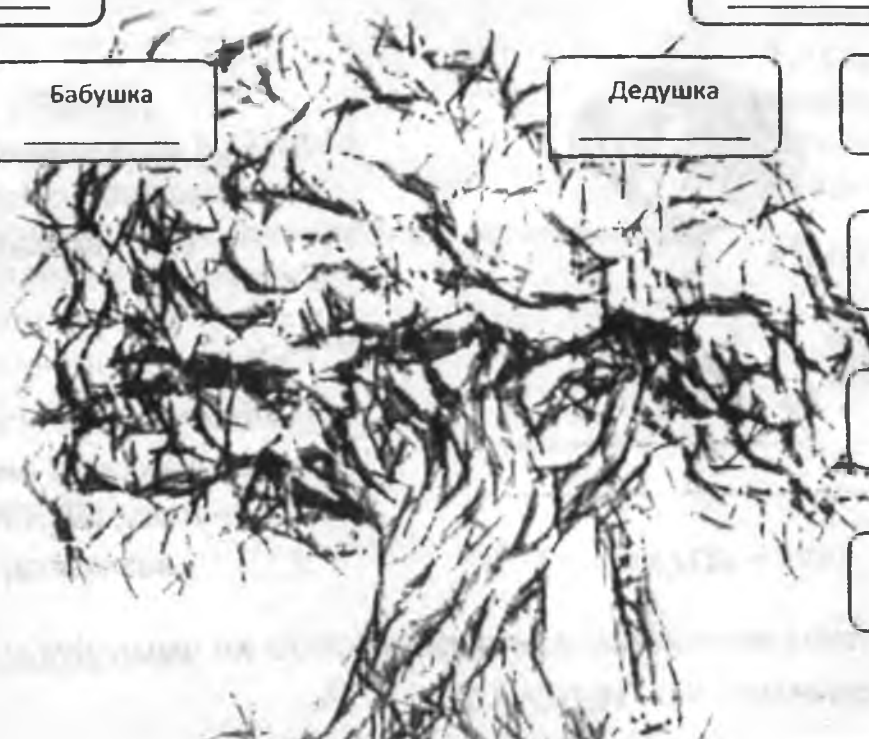
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Предположите свои потенциально унаследованные способности:



- от мамы .....
- от папы .....
- от дедушки .....
- от бабушки .....
- как у брата .....
- как у сестры .....
- как у дяди .....
- как у тети.....

## ШАГ 4. РАБОТА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

*ПРЕДСТАВИМ* себя на работе **В БУДУЩЕМ!**

**Записываем интересные профессии/специальности**

---

*В будущем я на работе...*

*Определитесь с ответом, вычеркнув лишнее.*

Предпочитаю ходить на работу в своей или корпоративной одежде.

Хочу работать индивидуально или в коллективе.

Желателен график работы 5\*2, 2\*2, свободный график.

На работе комфортно работать сидя, стоя, постоянно перемещаясь.

*Визуализируем!*

*Найдите подходящие изображения, сделайте коллаж.*







## ШАГ 6. ПРОФЕССИЯ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ?

**РАЗБЕРЕМСЯ, как правильно говорить: «профессия» или «специальность»?**

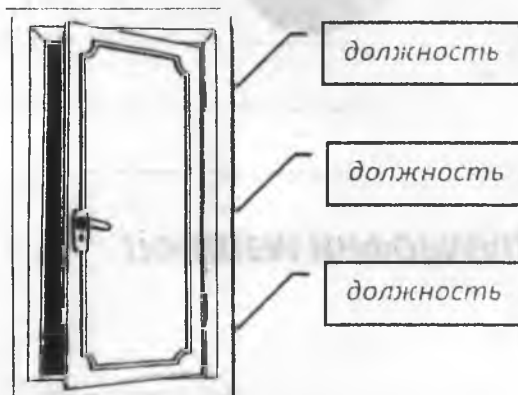
**СРАВНИМ, в чем отличия?**

Изучите перечень профессий и специальностей среднего профессионального образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 октября 2013 г. № 1199) и зайдите на сайт образовательной организации среднего профессионального образования (колледж, техникум), а также на сайт учебного заведения высшего профессионального образования и сравните названия, сроки обучения и условия поступления по профессии и специальности. **Запишите информацию в таблицу.**

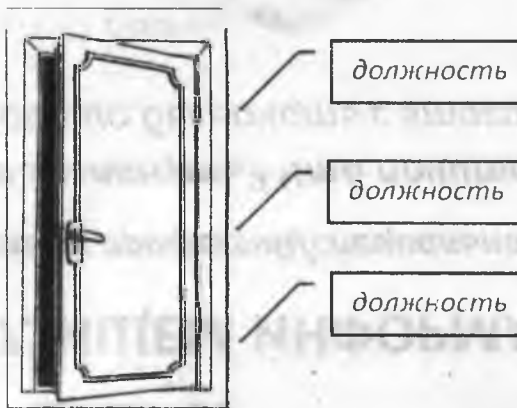
Что сравниваем?	Профессия	Специальность	Профессиональное обучение
Название			
Сроки обучения			
Условия поступления			

**Предположите, на каких должностях можно работать, получив определенную специальность, и запишите их названия ниже**

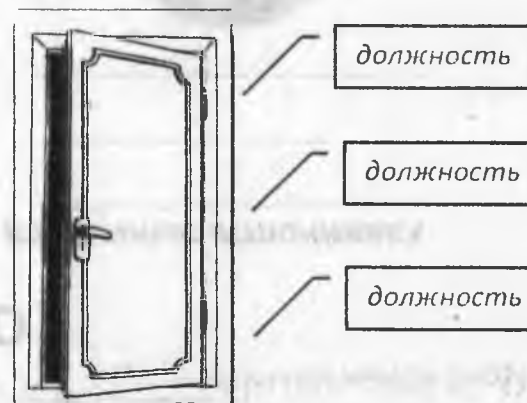
Специальность



Специальность



Специальность



## ШАГ 7. ИЩЕМ ИНФОРМАЦИЮ

**ПОИЩЕМ ИНФОРМАЦИЮ** по теме профессий/специальностей в различных источниках

**Куда заглянуть? Что почитать?**

*Хорошо бы начать с этого...*



Владимир Маяковский  
«Кем быть?»



Сергей Михалков  
«А что у Вас?»



Джанни Родари  
«Чем пахнут ремесла?»



**Патриотично следить за современной историей своей страны  
и знать самые масштабные проекты в России.**

**ИЗУЧИМ сайты проектов и перечислим, какие профессии/специальности нужны для их реализации?**

**Газопровод «Сила  
Сибири»**

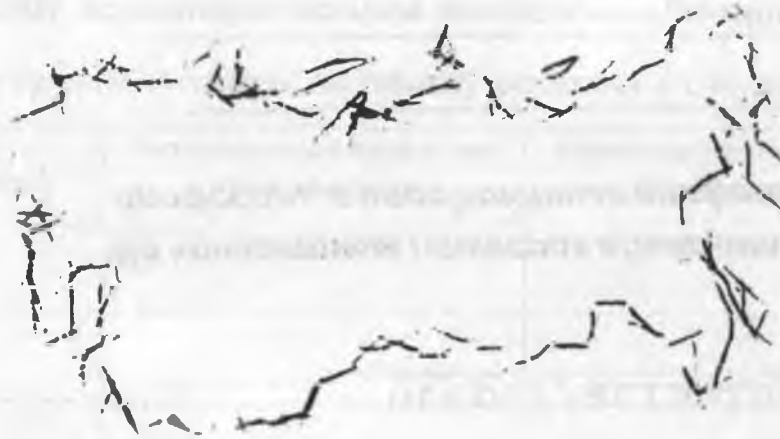
строят:

---

---

---

---



**Космодром  
«Восточный»**

строят:

---

---

---

---

строят:

---

---

---

**Атомный ледокол**

строят:

---

---

---

строят:

---

---

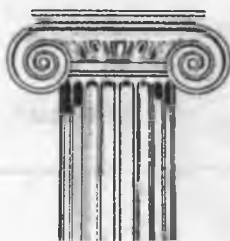
---

---

**Прислушаемся к мнениям экспертов и ПОЗНАКОМИМСЯ со Списком 50 наиболее ВОСТРЕБОВАННЫХ на рынке труда новых и ПЕРСПЕКТИВНЫХ профессий (утвержденный Приказом Минтруда России № 831 от 2 ноября 2015 г.).**

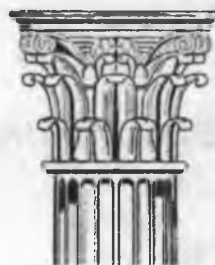
<https://rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/436>

Входят ли интересующие Вас профессии/специальности в данный список? Составьте свой рейтинг трех профессий из списка, которые Вас особо заинтересовали



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ПОЗНАКОМИМСЯ с мнением футурологов в АТЛАСЕ НОВЫХ ПРОФЕССИЙ**

<http://atlas100.ru/>



**На конкретных примерах объясните, почему появляются новые профессии, а определенные профессии названы «исчезающими»?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ШАГ 8. ИССЛЕДУЕМ ВАКАНСИИ

**ИЗУЧИМ** наличие **ВАКАНСИЙ** по интересующим профессиям/специальностям.

**ОТКРЫВАЕМ** наиболее крупные сайты по поиску работы и считаем количество вакансий.

В ПОИСКЕ

Интернет-ресурсы по поиску работы	Интересующая профессия/ специальность	Интересующая профессия/ специальность	Интересующая профессия/ специальность
JOB.RU	_____ вакансий	_____ вакансий	_____ вакансий
HEADHUNTER.RU	_____ вакансий	_____ вакансий	_____ вакансий
RAVOTA.RU	_____ вакансий	_____ вакансий	_____ вакансий
SUPERJOB.RU	_____ вакансий	_____ вакансий	_____ вакансий
ZARPLATA.RU	_____ вакансий	_____ вакансий	_____ вакансий
RAVOTA.MAIL.RU	_____ вакансий	_____ вакансий	_____ вакансий

**СДЕЛАЕМ вывод:** \_\_\_\_\_

## ШАГ 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ И КОНКУРСЫ

**ПОПРОБУЕМ свои силы И ПОУЧАСТВУЕМ в интересных проектах по профориентации!**

*Пришло время для различных активов и профессиональных проб!*

**Запиши свой новый опыт в таблицу.**

СВЕДЕНИЯ			О РАБОТЕ		
Имя	Фамилия	Год	Специальность	Стаж	Место работы

Дата участия	Название профессии/специальности/компетенции WSRJ, по которой проводится профессиональная проба	Название организации - места проведения	Что пробовал(а) делать?



## ШАГ 10. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ

**ВЫЯСНИМ**, в каких учебных заведениях можно получить интересующую профессию/специальность.

**С САЙТОВ** учебных заведений **ВЫПИШЕМ** список вступительных испытаний, необходимых предметов для сдачи экзаменов. **СОСТАВИМ ПЛАН** подготовки к ним.

Профессия/ специальность	Учебное заведение	Вступительные испытания	Оценка подготовленности к вступительным испытаниям (в том числе оценки по предмету в школе)	Мероприятия для того, чтобы успешно подготовиться к вступительным испытаниям

