

# ПАСПОРТ КАРЬЕРНОГО РАЗВИТИЯ

# ЦЕННОСТИ, ИНТЕРЕСЫ, МОТИВАТОРЫ

## ЦЕННОСТНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

---

Методика «Якоря карьеры»  
(Шейн)



## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

---

- Тест профессионального личностного типа Дж. Голланда
- Карта интересов А.Е. Голомштока
- Методика «Структура интересов» (В. Хеннинга)
- Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)

Тесты по ссылке: <https://psyttests.org>





# А если бы...

**Задание:** ты получил грант 1 млрд. рублей для реализации любого проекта, чем займешься? Напиши 3 варианта.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Проанализируй предложенные проекты по **предмету труда и действию**.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# ДЕЛАЕМ ПОЛНУЮ РЕВИЗИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ



# МАТРИЦА ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Технические навыки	Личностные качества
1.	Учебная				
2.	Внеучебная				
3.	Практика, стажировка				
4.	Олимпиады, конкурсы				
5.	Конференции, семинары				
6.	Культурно-досуговые мероприятия				
7.	Творчество				
8.	Спорт, турслеты				
9.	Волонтерство				
10.	Предпринимательство				
11.	Трудовая деятельность				
12.	Иная				

# ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Технические навыки	Личностные качества
1.	Учебная (по профессии портной)	Основы материаловедения, основы конструирования и моделирования одежды, основы худ. проектир. одежды, технология изготовления изделий из кожи и меха, трикотажных изделий. Пошив шв. изд. по индивидуальным заказам, ремонт и обновление ШИ.	Выполняю различные типы швов, знаю все варианты обработки швов. Работаю со всеми материалами. Вышиваю разными техниками (уточнить какими).	Уверенный пользователь швейных машин разных типов (назвать каких). Уверенный пользователь ПК. Владение программами по дизайну одежды (наименование программ).	Умею создавать оригинальные, креативные модели одежды. Понимаю желания клиента при формировании и заказа на пошив одежды.



# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
1.	Учебная				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
2.	Внеучебная				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
3.	Практика, стажировка				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
4.	Олимпиады, конкурсы				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
5.	Конференции, семинары				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
6.	Культурно-досуговые мероприятия				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
7.	Творчество				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
8.	Спорт, турслеты				



# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
9.	Волонтерство				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
10.	Предпринимательство				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
11.	Трудовая деятельность				

# РЕВИЗИЯ ОПЫТА И КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Вид деятельности	Знания	Навыки умения	Техническ ие навыки	Личностн ые качества
12.	Иная				

# ДОСТИЖЕНИЯ

№ п/п	Вид деятельности	Достижения (успехи, награды)
1.	Учебная	
2.	Внеучебная	
3.	Практика, стажировка	
4.	Олимпиады, конкурсы	
5.	Конференции, семинары	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	
7.	Творчество	
8.	Спорт, турслеты	
9.	Волонтерство	
10.	Предпринимательство	
11.	Оплачиваемая трудовая деятельность	
12.	Иная	

# ПРИМЕР ДОСТИЖЕНИЙ В РЕЗЮМЕ ВЫПУСКНИКА

1. При прохождении практики получил оценку «отлично»
2. Был старостой группы
3. Принимал участие в спортивных соревнованиях по волейболу от колледжа
4. Участник волонтерского движения «Мир детям»
5. Закончил колледж с наивысшим возможным баллом успешности
6. Дважды принял участие в студенческой конференции по минералогии
7. Участник геологической школы: во время обучения в колледже заменял преподавателей в школе, провел несколько уроков для школьников
8. Занял призовое место в интеллектуальных играх на тему «Финансовый менеджмент» – как основа благополучия предприятия
9. Дважды принял участие в приемной комиссии в качестве помощника преподавателя

# SWOT – анализ навыков и достижений

Сильные стороны	Слабые стороны
Возможности (что могу получить, используя сильные стороны)	Угрозы. Если не буду работать над своими слабостями, к чему может привести

# ПРИМЕР SWOT – анализа навыков и достижений

Сильные стороны	Слабые стороны
<p>Хорошо общаюсь Друзья меня слушают Могу насмешить, что-то изобразить Хорошо выгляжу Умею готовить, и все сам делать Не трачу много денег, экономлю, могу откладывать</p>	<p>Я долго собираюсь перед выходом из дома, боюсь как-то не так выглядеть, мне важно, что обо мне скажут другие Бываю несдержанным, могу вспылить, особенно на брата с сестрой Мне кажется, иногда я долго соображаю, особенно на занятиях по программированию – все уже поняли, а еще думаю Ленивый, если что-то не хочу, то не делаю, долго откладываю</p>
Возможности (что могу получить, используя сильные стороны)	Угрозы. Если не буду работать над своими слабостями, к чему может привести
<p>Легко знакомиться Смогу жить самостоятельно и мало тратить на себя Когда мало тратишь, может в своем бизнесе пригодится</p>	<p>Мнение других станет важнее моего Ненужные ссоры, конфликты Хуже отметки в школе, плохие баллы за ЕГЭ</p>



# 3D SWOT

**Попросите своих знакомых ответить на вопросы:**

1. Какие мои сильные черты и способности Вы замечали?

2. Что у меня хорошо получается?

3. За помощью в каком вопросе, Вы бы ко мне обратились?

Дополнительные вопросы:

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

ПРОДОЛЖИТЬ  
ОБУЧЕНИЕ

ТРУДОУСТРОЙСТВО

ДРУГИЕ ЦЕЛИ

О  
Ч  
Н  
О

З  
А  
О  
Ч  
Н  
О

О З  
Ч А  
Н О  
Ч Н  
- О

К  
У  
Р  
С  
Ы

Н  
А  
Й  
М

С  
Н  
Е  
Б  
Я

# ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВЫБОРА – КВАДРАТ «ДЕКАРТА»



*«Душа должна постоянно непрерывно мыслить»*

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
**НЕ** ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
**НЕ** ПРОИЗОЙДЕТ?

# ЗАПОЛНИ КВАДРАТ ДЕКАРТА



Что случится, если это  
произойдет?

**Плюсы от осуществления**

Что случится, если это не  
произойдет?

**Плюсы от неосуществления**

Что не случится, если это  
произойдет?

**Минусы от осуществления**

Что не случится, если это не  
произойдет?

**Минусы от неосуществления**



# ПЛАН ПРОДОЛЖЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Место обучения	Форма (очная, заочная)	Основа (коммерция, бюджет)	Срок обучения	Совмещение с работой (да/нет)

Агрегатор абитуриента: **postupi.online**

# ОЦЕНКА ВОСТРЕБОВАННОСТИ ВЫБРАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ

Вопрос	Ответ
1. Существуют ли сейчас в базах вакансий предложения по выбранной профессии (специальности)?	
2. Сколько желающих (резюме) на сегодня по Вашей будущей квалификации?	
3. Что Вы знаете о требованиях, ключевых навыках к кандидату по выбранному направлению?	
4. Насколько Вас устраивают условия вакансий (зарплата, график работы, тип занятости, карьерный рост, наличие премий, социальных гарантий и т.д.) или запросы клиентов по будущему профилю?	
5. Как Вы оцениваете свои перспективы трудоустройства?	
6. Свой вопрос...	

# ПЛАН ТРУДОУСТРОЙСТВА «НА СЕБЯ»

Государственные, негосударственные и коммерческие организации, оказывающие предпринимателям услуги по различным направлениям деятельности в Иркутской области



**МОИ  
документы**  
государственные  
и муниципальные услуги  
ГАУ  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ»



ТОРГОВО-  
ПРОМЫШЛЕННАЯ  
ПАЛАТА ВОСТОЧНОЙ  
СИБИРИ



**МОЙ  
бизнес**  
центр оказания услуг  
ЦЕНТР «МОЙ БИЗНЕС»



ФОНД РАЗВИТИЯ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ



ИРКУТСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ  
РАБОТОДАТЕЛЕЙ  
«ПАРТНЕРСТВО  
ТОВАРОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ»



МИНИСТЕРСТВО  
ЭКОНОМИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ И  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ МАЛОГО И  
СРЕДНЕГО  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА  
«ОПОРА РОССИИ»



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ «ДЕЛОВАЯ  
РОССИЯ»



ФОНД  
МИКРОКРЕДИТОВАНИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ



КОРПОРАЦИЯ РАЗВИТИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФОНД  
МИКРОКРЕДИТОВАНИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

# ОЦЕНКА ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

- Тест на коммуникативные и организаторские склонности, КОС
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху/избеганию неудач Т. Элерса

Тесты по ссылке: <https://psyttests.org>





# ПРОЕКТ «СВОЕ ДЕЛО»

Вопрос	Ответ
1. Наименование бизнес-идеи	
2. В какие сроки планируется запустить бизнес?	
3. План по организационно-правовой форме предпринимательства (самозанятость, ИП, юридическое лицо..)	
4. Аватар клиента (пол, возраст, профессия, место жительства и т.п.)	
5. Что необходимо для реализации бизнес-идеи:	
6. Какие стартовые финансовые вложения необходимы?	
7. Планы по продвижению проекта	
Свои вопросы:	

# ПЛАН ТРУДОУСТРОЙСТВА В НАЙМ

## РЫНОК ТРУДА

Обзор всех  
каналов и выбор  
нужных

---

Работные сайты:  
Работа в России  
Хедхантер  
Суперджоб

Соцсети и  
мессенджеры

---

Телеграм  
Ватсап  
Вайбер

Кадровые  
агентства

Прямое  
обращение в  
компании

---

Маркетинг –  
выбор компаний,  
СПИСОК  
КОНТАКТОВ

Нетворкинг  
(сеть контактов)

# КРИТЕРИИ ВЫБОРА ОРГАНИЗАЦИИ-РАБОТОДАТЕЛЯ:

Наименование критерия	Характеристика
1. Какую должность рассматривать? Как может называться должность?	
2. Местоположение компании	
3. Размер заработной платы	
4. Наличие социального пакета (больничные, отпускные)	
5. Щедрый пакет премиальных, льгот (бесплатные обеды, доставка)	
6. График работы	
7. Сфера деятельности, индустрия, отрасль	
8. Размер компании	
9. Возможность развития	
10. Рабочая атмосфера и сотрудники	
11. Иное	

# МОДЕЛЬ СООТВЕТСТВИЯ

Ревизия компетенций

Анализ интересов и  
мотивов



Условия вакансий или  
запросов клиентов

Вакансии или  
потребности клиентов

# ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ

Мои компетенции

Я хочу стать  
переводчиком

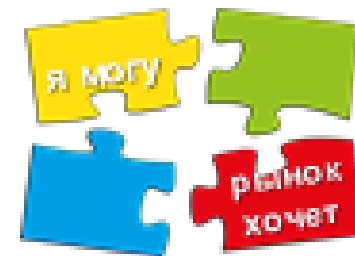


Есть запрос, заработок  
переводчика 100-150  
тыс. руб.

Компетенции  
переводчика

# ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ МОДЕЛИ СООТВЕТСТВИЯ

## ПСИХОЛОГ



Мои компетенции	Компетенции психолога
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Конфиденциальность, соблюдение этических норм</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Умение активно слушать и слышать клиента</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Безусловное принятие клиента</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Эмпатическое понимание клиента</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Концентрация на жизненной ситуации клиента</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Знание этапов индивидуального консультирования клиента</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Построение эффективного взаимодействия консультанта и клиента</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Владение техниками психотерапии</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Эмпатическое понимание клиента</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Конфиденциальность, соблюдение этических норм</b></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Умение правильно сформулировать запрос</li></ul>

# МОДЕЛЬ СООТВЕТСТВИЯ

(профессия/специальность)

Мои компетенции	Компетенции (профессии/специальности)



# ВОРОНКА ПОИСКА РАБОТЫ

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КАЖДОГО ЭТАПА



- **Наполнить** воронку возможностями (найти вакансии)
- **Привлечь** внимание: резюме и сопроводительное письмо
- **Заинтересовать**: 30-секундная презентация
- **Убедить**: личное интервью
- **Обсудить** предложение о работе
- **Приступить** к работе!

# СТРУКТУРА РЕЗЮМЕ

## ФИО

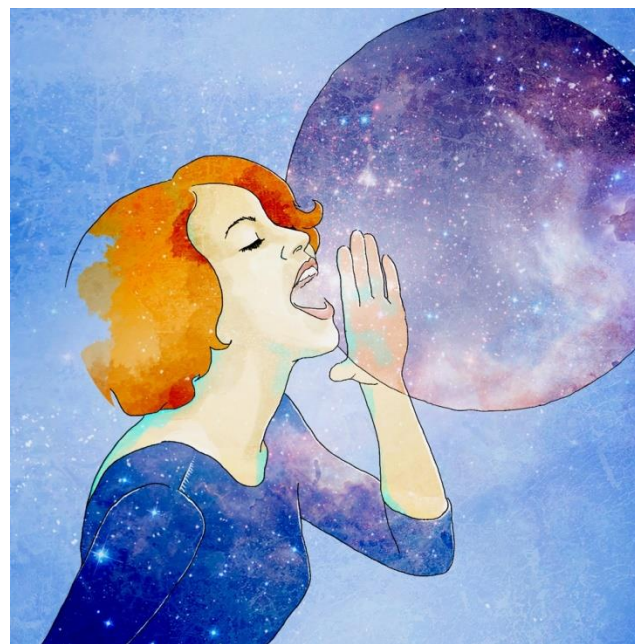
Цель:	Желаемая должность
Образование:	20... - 20... Наименование учебного заведения Профессия/ Специальность
Повышение квалификации (курсы, семинары):	Наименование организации, уч. Заведения, на базе которого осуществлялось повышение квалификации Наименование курсов. Присвоенная квалификация.
Опыт работы:	20... - 20... Наименование организации Должность (функциональные обязанности)
Ключевые умения и навыки:	Перечисляются имеющиеся у вас профессиональные умения и навыки, которые необходимы для выполнения обязанностей специалиста на должности, на которую вы претендуете.
Достижения:	Перечисление успехов.
Спец. знания:	Уровень пользования ПК, умение работать с оргтехникой, знание иностранных языков, водительские права (категория)
Личностные качества:	Имеющиеся у Вас личные качества, необходимые для эффективного исполнения должностных обязанностей
О себе:	Дата рождения, семейное положение, интересы, увлечения
Рекомендации	Ф.И.О., место работы и должность лица, которое готово рекомендовать Вас на желаемую должность.

Резюме должно быть адаптировано вакансии

# СИЛЬНЫЕ СЛОВА В РЕЗЮМЕ

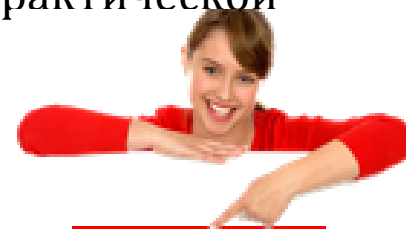
- **Организовал**
- **Внедрил**
- **Принял участие**
- **Запустил**
- **Инициировал**
- **Увеличил**
- **Расширил**
- **Решил**

- Глаголы совершенного вида
- Нет модальности неуверенности, слабости, типа:  
«Пытался, старался, пробовал, управлял, внедрял».



# ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ЦИФРЫ?

- Участвовал в **5** научно-исследовательских конференциях за **4** года обучения в колледже. В результате на **3** конференциях получил **Диплом Победителя**
- При прохождении практики за **2** месяца увеличил клиентскую базу работодателя на **12%**, что увеличило прибыль на **5%**
- Являлся наставником у **5** студентов 2 курса во время практической подготовки



Вот почему!

1. Любая информация с цифрами внушает больше доверия (выглядит более достоверной)
2. Показывает бизнес подход («все считаем и оцифровываем»)

# ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА

**Безликие слова дают безликие результаты**

- Я ответственный
- Я хороший командный игрок
- Я коммуникабельный
- Я нацелен на результат
- Я пунктуальный
- Я стрессоустойчивый
- Я работаю в режиме многозадачности
- Я лидер



# ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА – НУЖНЫ НАСТОЯЩИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ!!!

Я ответственный  
Я хороший командный  
игрок  
Я коммуникабельный  
Я нацелен на результат  
Я лидер

- Ответственный – это как проявляется?
- Откуда Вы знаете, что Вы хороший командный игрок? Как Вы себя ведете в команде?
- Коммуникабельный – это как?  
Расскажите, как Вы общаетесь?
- «А что значит нацелен на результат?»  
Можете привести пример?
- Лидер – это что значит? Как вы себя ведете?

# ОПИШИ СВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА

The form consists of a dark orange header bar at the top, followed by ten horizontal lines of alternating light and medium pink colors, providing a structured area for writing personal qualities.

# РЕЗЮМЕ

ФИО

Цель:	
Образование:	
Повышение квалификации (курсы, семинары):	
Опыт работы:	
Ключевые умения и навыки:	
Достижения:	
Спец. знания:	
Личностные качества:	
О себе:	
Рекомендации	



# ЧЕК-ЛИСТ ПРОВЕРКИ РЕЗЮМЕ

1. Понятна цель
2. Отражены: ФИО, контакты, опыт работы, ключевые навыки, раздел «О себе»
3. Очевидная польза для работодателя
4. Используются глаголы
5. Есть ключевые слова, результаты, выраженные в цифрах
6. Резюме соответствует требованиям и задачам вакансии
7. Форматирование аккуратное
8. Опечатки и ошибки отсутствуют
9. Длина 1,5-2 страницы
10. Название файла содержит ФИО и цель



# СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

**Формат:** короткое, до 0,5 стр. Ответ на вопрос, почему стоит посмотреть резюме

**Задачи:**

- показать мотивацию
- подчеркнуть опыт, соответствующий вакансии
- заинтересовать в том, чтобы открыть резюме
- отработать возражения (возможные риски для работодателя)

## АЛГОРИТМ «РАБОТАЮЩЕГО» СОПРОВОДИТЕЛЬНОГО ПИСЬМА

1. Приветствовать (Добрый день, Имя)
2. Обозначить цель (Направляю резюме на вакансию, источник)
3. Подчеркнуть соответствие вакансии (Обладаю опытом работы 5+ в данном направлении/ Работал над схожими задачами/ Был опыт работы с подобным продуктом). 2-3 пункта
4. Если опыта недостаточно - обращаем внимание на то, что может его “заменить” (Пишем в зависимости от того, в чем не соответствуем позиции)
5. Предложить дальнейшие шаги (Буду рад продолжить личное общение/ Как я могу получить обратную связь)
6. Продублировать ФИО и контакты

# ПРИМЕР СОПРОВОДИТЕЛЬНОГО ПИСЬМА

Добрый день, уважаемая **Мария!**

Высылаю Вам резюме на вакансию **Экономист** (сайт hh.ru).

Опыт работы **2 года**.

Работал с **контрагентами**, отвечал за работу с **первичной документацией**, имею опыт подготовки к крупным тендерам с **государственными компаниями**.

Имею **сертификаты курсов по обучению Word, Excel**.

Более подробная информация в моем резюме.

Благодарю Вас за уделенное внимание.

*С уважением,*

*Иванов Иван*

*+7 000 00 00*

*тг @иванфинансист*

# Сопроводительное письмо

# ЧЕК-ЛИСТ ПРОВЕРКИ СОПРОВОДИТЕЛЬНОГО ПИСЬМА

1. Есть обращение
2. Подчеркивает сильные стороны и отвечает на потенциальные вопросы (то, что неочевидно из резюме)
3. Вызывает желание продолжить диалог (видна способность решить поставленные задачи, есть результаты по схожим направлениям, очевидна польза для компании)
4. Просто читать (каждое утверждение с новой строки)
5. Легко связаться (обязательно контакты в подписи)
6. Аккуратное оформление (один шрифт)



# РАССЫЛКА РЕЗЮМЕ

- Проверьте название файла: ФИО и желаемая должность
- Добавьте сопроводительное письмо
- Берите обратную связь

Специализированные сайты и агрегаторы вакансий	Другие источники вакансий
trudvsem.ru	Соцсети и мессенджеры
hh.ru	Сайты компаний
superjob.ru	Ярмарки вакансий
vsemrabota.ru	Кадровые агентства
indeed.ru	Сеть профессиональных контактов
jooble.org	Добавь свои:
rabota.yandex.ru	
avito.ru	
Добавь свои:	

# ПОДГОТОВЬ РАССКАЗ О СЕБЕ

Длительность рассказа 30 секунд

## МЕТОДИКА «5 ФАКТОВ О СЕБЕ»

Например,

**1 факт:** Выпускник колледжа...

**2 факт:** Победитель конкурса...

**3 факт:** Дипломант конференции...

**4 факт:** Имею опыт работы...

**5 факт:** Участник волонтерского движения...

# РАССКАЗ О СЕБЕ



**ДОБРОГО ПУТИ!**