



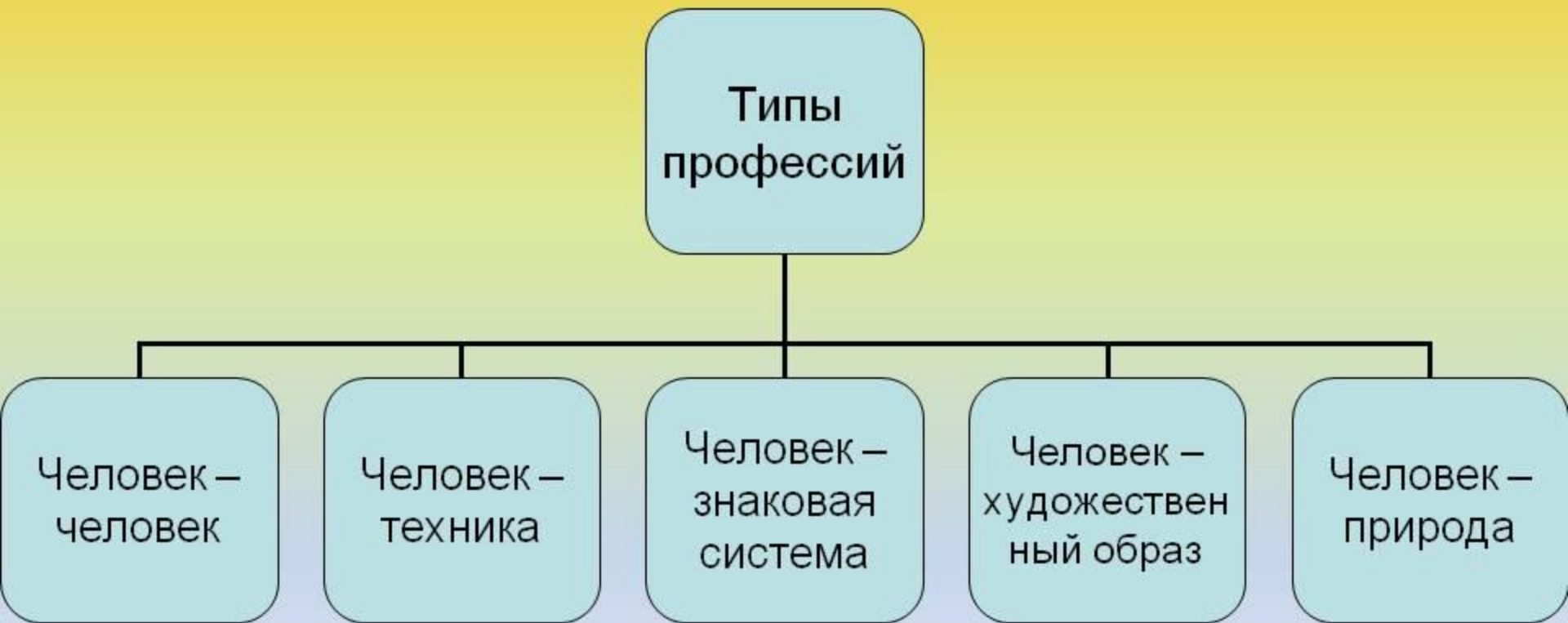
ОПД.06  
**ОСНОВЫ ПОИСКА РАБОТЫ,  
С ОСНОВАМИ ТРУДОУСТРОЙСТВА**

## Тема 1.1

# Профессиональная адаптация. Планирование и реализация профессиональной карьеры.

Лагутина Марина Юрьевна  
Преподаватель спецдисциплин  
СПб ГБПОУ «Колледж кулинарного  
мастерства»

# Типы профессий по предмету труда



# Ведущие предметы труда в типах профессий

Тип профессий	Ведущие предметы труда
<b>Человек - человек</b>	социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста (продавец, учитель, врач, парикмахер и т.д.)
<b>Человек - техника</b>	техника или неживая природа (слесарь, техник, инженер и т.д.)
<b>Человек – знаковая система</b>	естественные и искусственные языки, цифры, символы, формулы, т.е. различные знаковые системы (программист, переводчик, чертежник, лингвист)
<b>Человек - природа</b>	растительные и животные организмы и условия их существования (агроном, зоотехник, ветеринар, микробиолог)
<b>Человек художественный образ</b>	– явления, факты художественного отображения действительности (художника, артиста, настройщика музыкальных инструментов)

# Типы личности

- **Экстраверсия** (от латинского «экстра» - вне) – обращенность на окружающий мир.
- **Интроверсия** (от латинского «интро» – внутрь, «версио» - обращать) – обращенность во внутренний мир.

## Экстраверты:

импульсивны

инициативны

общительны

## Интроверты:

необщительны

замкнуты

пассивны



## ТИПЫ ЛИЧНОСТИ ПО ВЕДУЩЕМУ КАНАЛУ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

<b>ТИП ЛИЧНОСТИ</b>	<b>РЕЧЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ</b>
<b>ВИЗУАЛЫ</b>	<i>Смотрите! Посмотрите! Представьте себе!</i>
<b>АУДИАЛЫ</b>	<i>Слушайте! Послушайте! Это звучит прекрасно!</i>
<b>КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ ТИП</b>	<i>Я чувствую... . Давление ощутимое / чувствительное!</i>

# Типы личности по Холланду

## Социальный

Предпочитают работать с людьми. Любят поучать, развивать, помогать и лечить. Обладают способностями к межличностным отношениям и учебе. Склонны избегать деятельности и ситуаций, связанных с принятием прагматических решений.

## Консервативный

Предпочитают систематизировать/обрабатывать данные в процессе заранее спланированной, структурированной работы. Хорошо выполняют контрольную/бухгалтерскую работу. Склонны избегать двусмысленных, творческих, нестандартных задач или ситуаций.

## Интеллектуальный

Предпочитают исследовать/анализировать физические, биологические и культурные явления. Обладают научными/математическими способностями. Склонны избегать задач и ситуаций, связанных с необходимостью проявлять предприимчивость.

## Инициативный

В ходе реализации проекта или при возможности получить экономическую прибыль, предпочитают оказывать влияние/руководить. Способности к лидерству/убеждению. Склонны избегать задач или ситуаций, требующих скрупулезной работы или длительной концентрации внимания.

## Артистичный

Предпочитают работать с материальными и нематериальными вещами, создавая из них предметы искусства. Артистические/музыкальные/лингвистические способности. Склонны избегать заурядной или строго распланированной деятельности.

## Реалистичный

Предпочитают работать с инструментами, техникой или животными, нередко на открытом воздухе. Обладают техническими/спортивными способностями. Склонны избегать деятельности, требующей выполнения общественных обязанностей, и аналогичных ситуаций.



# Планирование карьеры

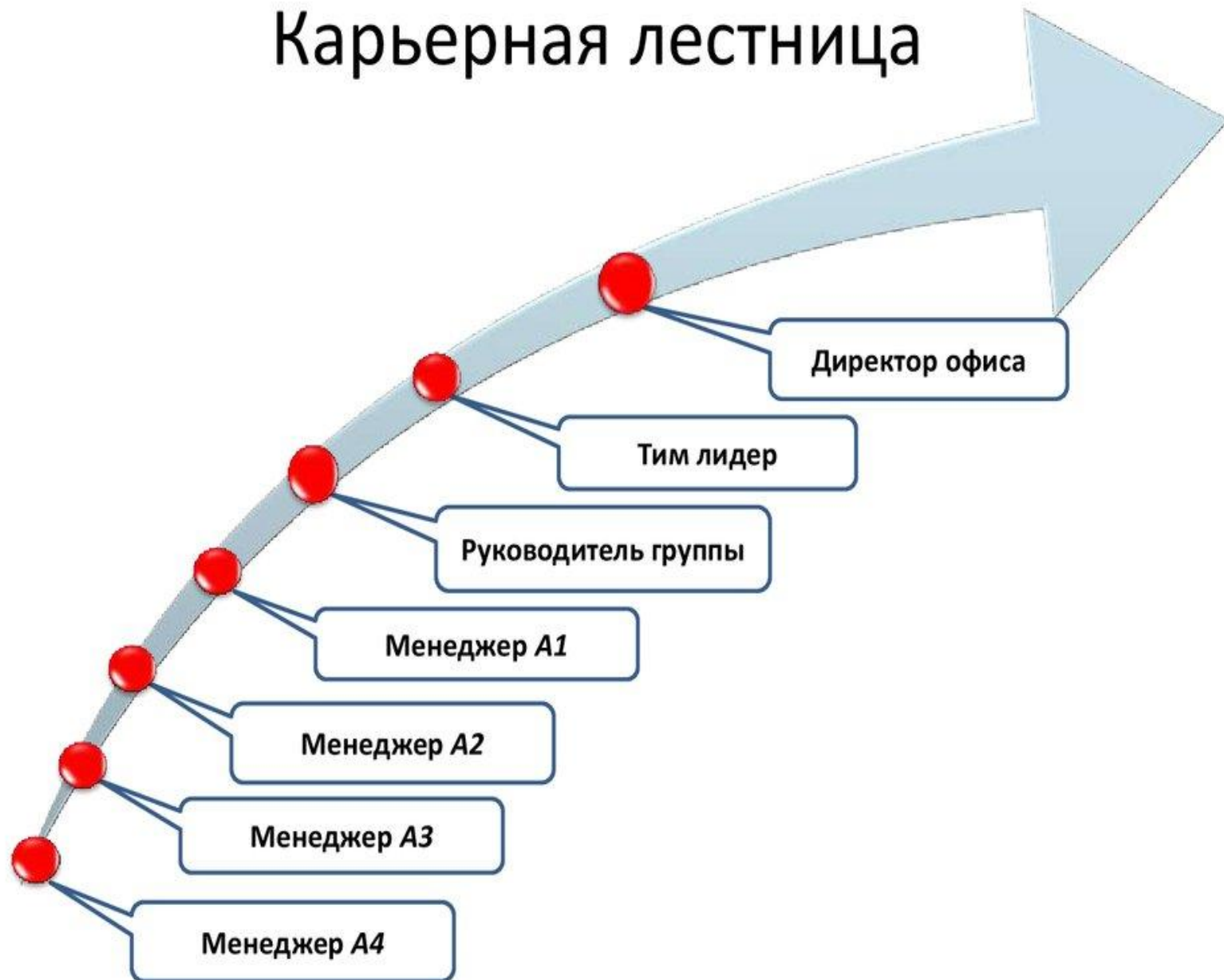
- *Карьера* — это результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом.
- *Профессиональная карьера* — рост знаний, умений, навыков. Профессиональная карьера может идти по линии специализации или транспрофессионализации.
- *Внутриорганизационная карьера* — связана с траекторией движения человека в организации

# Карьера «Трамплин»





# Карьерная лестница



# Этапы карьеры

Этап карьеры	Возрастной период	Краткая характеристика	Особенности мотивации (по Маслоу)
Предварительный	До 25 лет	Подготовка к трудовой деятельности, выбор области деятельности	Безопасность, социальное признание
Становление	До 30 лет	Освоение работы, развитие профессиональных навыков	Социальное признание, независимость
Продвижение	До 45 лет	Профессиональное развитие	Социальное признание, самореализация
Завершение	После 60 лет	Подготовка к переходу на пенсию, поиск и обучение собственной смены	Удержание социального признания
Пенсионный	После 65 лет	Занятие другими видами деятельности	Поиск самовыражения в новой сфере деятельности

При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1. **Главная цель** (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть)
2. **Цепочка ближних и дальних конкретных целей** (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы)
3. **Пути и средства достижения целей** (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги)
4. **Внешние условия достижения целей** (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления)
5. **Внутренние условия достижения целей** (способности, сила воли, здоровье)
6. **Запасные варианты и пути их достижения** (это как запасной парашют)



# Вопросы для самостоятельного задания.

- Описать деловую ситуацию по теме: «Собеседование».