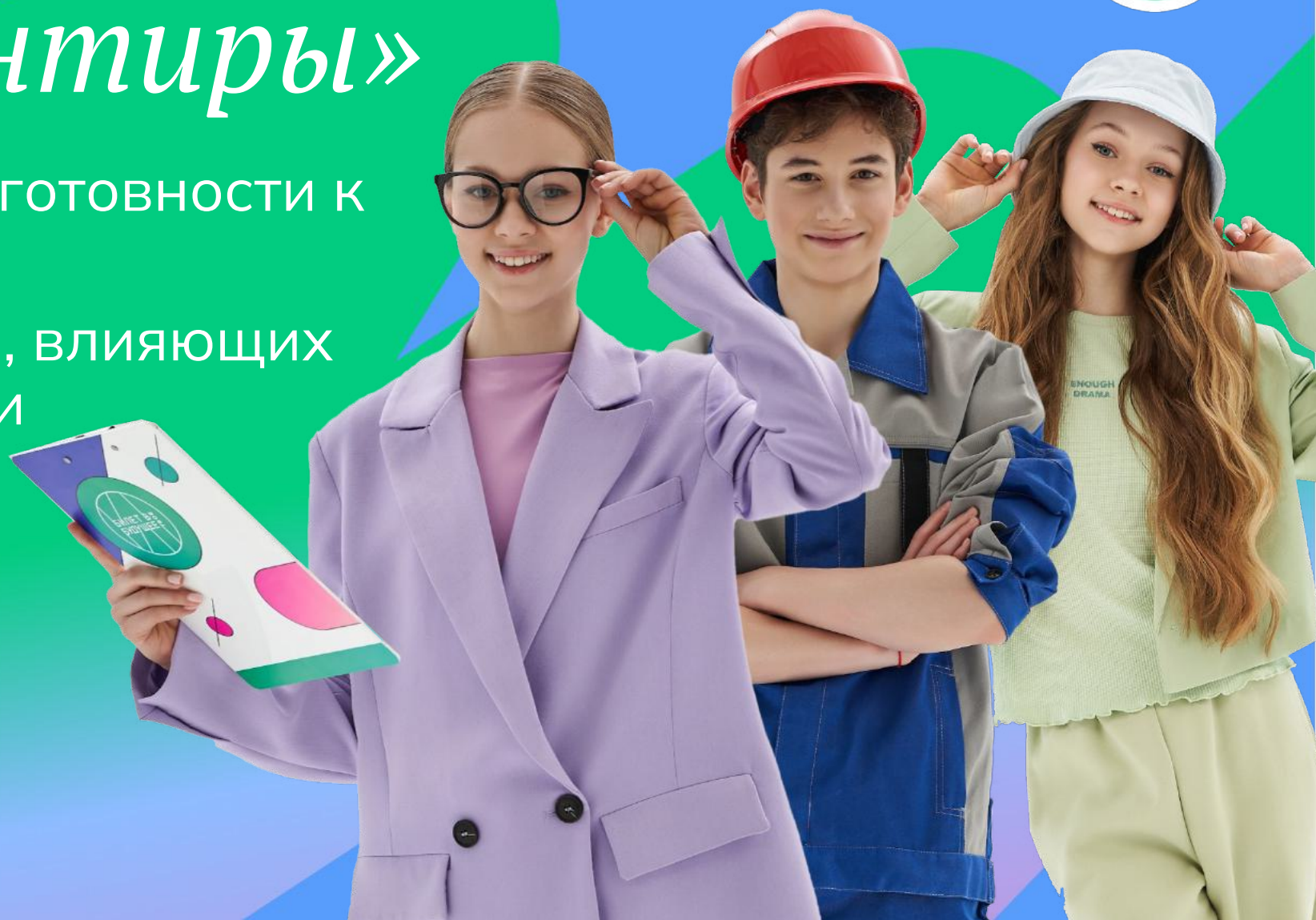


# Тест «Мои ориентиры»

Определение уровня готовности к  
выбору профессии

Осознание ценностей, влияющих  
на выбор профессии и  
образования



# Как ты выбираешь?





Что для тебя важно, что ты учиываешь,  
на что опираешься при выборе?



# Необходимо понимать для выбора профессии



Что я хочу?

Мои способности

Какие профессии существуют

Мои интересы

Мои возможности

?

Черты моего характера

Где попробовать профессию

Что для меня важно

?

?

?

Какое образование получать

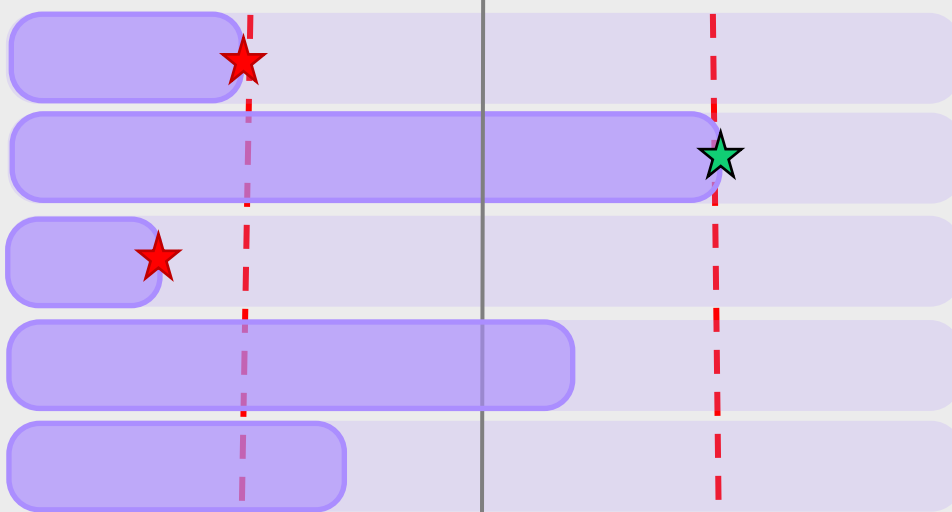
# Результаты теста



## Готовность

- Самооценка возможностей
- Самостоятельность
- Определенность выбора
- Знание профессий
- Отсутствие заблуждений

1



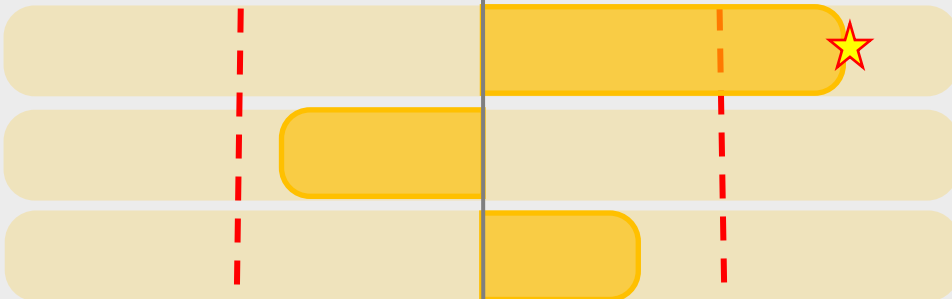
10

- Самооценка возможностей
- Самостоятельность
- Определенность выбора
- Знание профессий
- Отсутствие заблуждений

## Ценности

- Индивидуализм
- Поиск определенности
- Ценность практики

1



10

- Ценность отношений
- Вера в изменения
- Ценность знаний



# ГОТОВНОСТЬ К ВЫБОРУ

## *профессии*

# Компоненты готовности к выбору профессии

Самооценка возможностей

Самостоятельность

Определенность выбора

Знание профессий

Отсутствие заблуждений



Над чем нужно поработать?  
*поможет сделать выбор проще и легче*

# Шкала

## *Самооценка возможностей*

Уверенность в том, что отлично справишься с профессиональным выбором.

Что хорошо знаешь систему образования, профессии, рынок труда.

Все понимаешь, во всем разберешься, справишься со сложностями.





# Шкала *Самостоятельность*



Насколько ты склонен принимать самостоятельные решения, отстаивать их и нести за них ответственность.

Осознание, что в выборе профессии окончательное решение все равно остается за тобой.



# Шкала

## *Определенность выбора*



Как далеко ты продвинулся на пути практического знакомства с профессией.

Проанализировал ли информацию, наметил ли конкретные профессии, сопоставил ли их со своими возможностями, получил ли конкретный практический опыт в выбранной сфере и т.д.



# Шкала

## *Знание профессий*

Показывает уровень знаний о мире профессий.

Насколько хорошо ты в них разбираешься: какие обязанности выполняют специалисты и какие профессионально важные качества им нужны. Насколько похожи или отличаются «близкие» профессии.



# Шкала

## *Отсутствие заблуждений*

Склонность делать профессиональный выбор не поддаваясь влиянию различных мифов и заблуждений.

Ориентация на объективную информацию и ее анализ, а не на распространенные стереотипы о профессиональной деятельности и рынке труда.





# Ценностные ориентиры

# Ценностные ориентиры при выборе профессии

Отношение к другим

Отношение к изменениям

Отношение к знаниям



*Что важно при принятии решений?*

# Индивидуализм – Ценность отношений

Значимость и ценность взаимодействия с людьми, установления с ними взаимопонимания, отношений дружбы и поддержки.

---

Либо стремление действовать самостоятельно, в одиночку, ориентироваться скорее на себя, свои интересы и представления.



# Поиск определенности – Вера в изменения



Отношение человека к переменам, вера в возможность влияния не только на свою жизнь, но и на происходящее в мире.

---

Либо стремление заранее знать события своей жизни, придерживаться плана, действовать привычными, проверенными способами, избегать неожиданностей и перемен.





# Ценность практики – Ценность знаний



Насколько вы цените теоретические знания, заинтересованы в поиске различных связей и закономерностей, хотите глубоко погружаться в изучение материала.

---

Либо больше ориентируетесь на практику и развитие навыков для решения реальных практических задач.



# «Команда», помогающая выбрать профессию



Вдумчивый стратег  
Внутренняя готовность



Знаток профессий  
Экспертная готовность



Уверенный практик  
Практическая готовность



# Виды готовности к выбору профессии

# Внутренняя готовность



Представления о себе, то,  
что зависит и исходит от меня

ЦЕННОСТИ

Ценность отношений

Вера в изменения

Ориентация на теорию

**Самооценка возможностей**

**Самостоятельность**

Определенность выбора

Знание профессий

Отсутствие заблуждений

ГОТОВНОСТЬ

## Вдумчивый стратег

Умеет стратегически мыслить и смотреть на мир без розовых очков.

Поступки основаны на четком внутреннем понимании, что для него значимо, а что нет.

Очень ответственный и самостоятельный.

## Шкалы с высокими значениями



Самооценка  
возможностей

Самостоятельность

# Как повышать Самооценку



- 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 еще нужно развивать
- Составить свой план подготовки к ЕГЭ, распределив время и силы
- Заранее готовиться к экзаменам, рассматривать несколько альтернатив
- Верить, что у тебя все получится, только нужно подготовиться!

# Как развивать Самостоятельность



- Осознать, что только ты несешь ответственность за свою жизнь и свой выбор профессии
- Взять на себя ответственность за свою учебу, 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

# Экспертная готовность



Информация о мире профессий,  
сфере образования, рынке труда

ЦЕННОСТИ

Ценность отношений

Вера в изменения

Ценность знаний

Самооценка возможностей

Самостоятельность

Определенность выбора

ГОТОВНОСТЬ

**Знание профессий**

**Отсутствие заблуждений**



# Знатор профессий

Умеет ориентироваться во множестве направлений профессиональной деятельности.

Может уверенно рассказать, чем одни специальности отличаются от других и какие качества для какой профессии пригодятся больше всего.

Не подвержен распространенным мифам о выборе профессии.

## Шкалы с высокими значениями



Знание профессий

Отсутствие заблуждений

# Как развивать Знание 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 им помогли 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 не поддаваться влиянию заблуждений при выборе профессии



- Помнить, что распространенных заблуждений о выборе профессии, уровня образования и учебных заведений много, но в них содержится лишь зерно правды, и эту информацию следует перепроверять
- Ориентироваться только на проверенные источники информации
- Составить список собственных критериев выбора профессии (что мне важно учесть) и расставить свои приоритеты
- Проверять информацию, которая важна для принятия решения
- Всегда анализировать открывающиеся возможности и потенциальные риски, плюсы и минусы каждого выбора

# Практическая готовность



Стремление развиваться и действовать, шаги по выбору, которые я уже совершил

ЦЕННОСТИ

Ценность отношений

Вера в изменения

Ценность знаний

Самооценка возможностей

Самостоятельность

ГОТОВНОСТЬ

Определенность выбора

Знание профессий

Отсутствие заблуждений

# Уверенный практик

Готов действовать и пробовать свои силы и использовать для этого все возможности.

Не сидит сложа руки и не тратит время впустую.

Стремится больше узнавать и ценит возможность работать в команде.

Постоянно занимается полезными делами, ведущими его к профессиональным целям и мечтам.

## Шкалы с высокими значениями



Ценность отношений

Ценность  
знаний

Определенность  
выбора



# Как развивать Определенность выбора

- Самое время оценить, что уже сделано, а с чем еще 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, 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

# А если «команды» пока нет...



Внутренняя  
ГОТОВНОСТЬ



Практическая  
ГОТОВНОСТЬ

# В начале пути



ценности ?

Ценность отношений

Вера в изменения

Ценность знаний

готовность ?

Самооценка возможностей

Самостоятельность

Определенность выбора

Знание профессий

Отсутствие заблуждений



# Начинающий искатель

В самом начале пути.

У него впереди много выборов и решений.

Неопределенность его может настораживать, но она же таит и множество уникальных возможностей.

Ему еще предстоит разобраться в себе, определиться со своими предпочтениями, восполнить недостающие знания, заручиться поддержкой друзей, близких, учителей и специалистов.

# Шкалы с высокими значениями



# Что тебе помогает выбирать профессию?



## Внутренняя ГОТОВНОСТЬ

- Самооценка возможностей
- Самостоятельность
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

## Экспертная ГОТОВНОСТЬ

- Знание профессий
- Отсутствие заблуждений
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

## Практическая ГОТОВНОСТЬ

- Ценность отношений
- Ценность знаний
- Определенность выбора
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

# Как развивать свою «Команду»

- Изучать интернет-ресурсы о профессиях и образовании. Пользуйся разделом для школьников на портале Билет в будущее
- Пробовать себя в дополнительном образовании и профессиональных пробах, не бояться ошибиться
- На практике знакомиться с профессиями, которые тебя интересуют
- Участвовать в профориентационных конкурсах и мастер-классах



# Что делать дальше?

**Если тебе это важно, пройди тест «Мои ориентиры», чтобы разобраться с особенностями своей готовности к выбору профессии (те, кто этого еще не сделал)**

Прочитай результаты и оцени, насколько верно они тебя описывают. Если не согласен(-на) с ними, обоснуй свое мнение.

Составь свой план действий по подготовке к выбору профессии.

Обсуди план и свои сомнения с родителями и дополни его.

Пройди тесты на способности, они будут размещены в личном кабинете на платформе <https://bvbinfo.ru/>.

