

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ – КУТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОФОРИЕНТАЦИИ
УСТЬ – КУТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



ДНЕВНИК

САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

«Открой свои возможности»

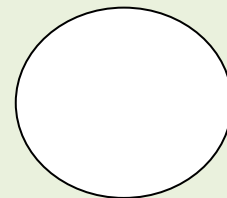


*Заглянуть вдаль - всегда интересно, а заглянуть
в глубину себя и понять себя – это более чем
интерес!!!*

Это открытие СВОИХ

ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Нарисуй свое настроение СЕГОДНЯ



От автора

Внутри ДНЕВНИКА вы найдёте:

- Коучинговые вопросы, помогающие глубже понять себя и свои цели.
- Психологические упражнения для развития эмоционального интеллекта.
- Диагностические тесты для определения ваших сильных сторон.
- Арт-терапевтические техники, раскрывающие творческий потенциал.

Этот инструмент поможет вам:

- Исследовать свои **профессиональные способности**
- Понять особенности **психологического профиля**
- Оценить **физический потенциал**
- Повысить уровень **самооценки**
- Выявить скрытые **ресурсы личности**



*Лариса Валерьевна Еловская,
Методист МЦП УКМО МБУ ДО ЦДО УКМО*

*Мы приглашаем вас в это
увлекательное путешествие с
самими собой!*

*Где невозможно совершить ошибку,
все ваши образы и ответы –
верные!*



Задание 1

Давай знакомиться

Нарисуй себя



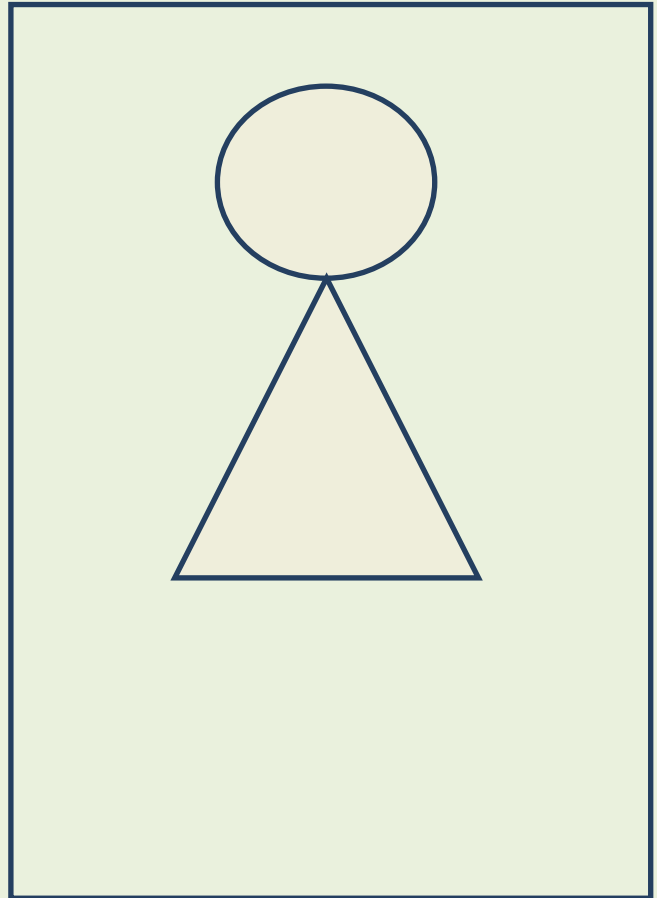
Меня зовут _____

Мне _____ лет

Я живу в городе (поселке)

Моя школа № _____

Мой класс _____ « _____ »

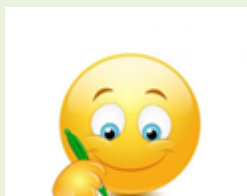


Моя мечта

Мне нравятся профессии

*«Познай самого себя — прекрасный и полезный совет, жаль только, что древние не догадались указать способ, как пользоваться этим советом»
Антон Павлович Чехов.*

Раздел 1. Познай себя.



Какой Я?

Какой у меня характер?

**Что я люблю
делать больше всего?**

Что у меня получается лучше всего?

Чего я боюсь?

Будь откровенен с собой. Твои результаты нужны только тебе. Они обсуждаться не будут!

Задание 2

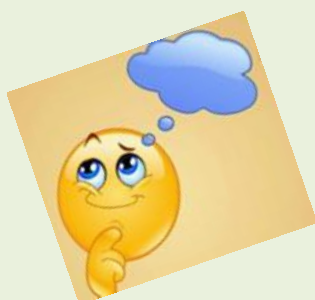
Мои ориентиры в жизни

Прочитай, что важно для разных людей.

- ✓ Отметь для себя то, что откликается именно тебе
(можно подчеркнуть или выделить)

Личностное развитие:

- *Формирование сильного характера*
- *Развитие эмоционального интеллекта*
- *Работа над самодисциплиной*
- *Постоянное обучение и самосовершенствование*



Профессиональные достижения:

- *Построение успешной карьеры*
- *Развитие экспертности в выбранной области*
 - *Создание полезных связей*
- *Реализация творческого потенциала*

Социальные связи:

- *Построение крепких отношений с близкими*
- *Развитие навыков коммуникации*
- *Создание поддерживающего окружения*
- *Вклад в общество*



Мой жизненный девиз

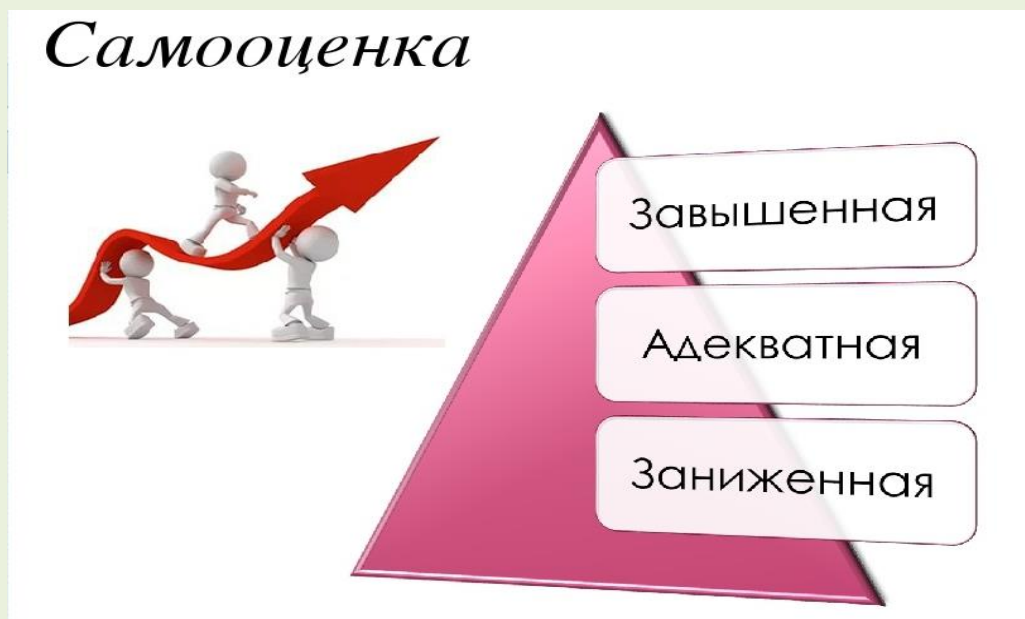
Выбери из предложенных вариантов и выдели (подчеркни) или напиши свой, для себя жизненный девиз, который будет помогать тебе в достижении цели

- «Я подвожу итоги – учусь анализировать свои достижения и неудачи».
- «Я познаю себя и раскрываю свои возможности – учусь управлять саморазвитием, ставить цели и добиваться её».
- «Я формирую характер – я развиваю в себе личностные качества».
- «Я развиваю в себе лидерские и коммуникативные умения – учусь строить отношения, сотрудничать».
- «Я планирую своё будущее, выбираю профессию – учусь быть самостоятельным».
- СВОЙ ВАРИАНТ:

Помни, что развитие – это непрерывный процесс.
Главное – начать и двигаться вперед, даже маленькими шагами.
Каждый день – это все ближе и ближе к своей цели!



Задание 3



Возможно, ты замечал, что то, как ты относишься к себе, формирует отношение к тебе других людей.

ИНСТРУКЦИЯ: Оцени себя, выбирая «Да», «Нет» или «Сомневаюсь».

Утверждения	Да	Нет	Сомневаюсь
1. Я хорошо выгляжу			
2. Я нравлюсь другим			
3. Я доволен собой			
4. Я не боюсь трудностей			
5. Я имею влияние на друзей			
6. У меня есть цели в жизни			
7. Я ответственный			
8. Я не расстраиваюсь, когда допускаю ошибки			
9. Я не боюсь попросить помощи			
10. Я всегда приветлив и улыбаюсь людям			
Итого			

Задание 4

Хорошие и плохие привычки. Учимся анализировать свое поведение.

ИНСТРУКЦИЯ:

Отметь галочкой, как часто ты поступаешь так, как написано в утверждениях.

Будь честен с собой!

№	Утверждения	Всегда	Обычно	Иногда	Довольно редко	Очень редко	Никогда
1.	Помогаю своим одноклассникам в учебе						
2.	Говорю «спасибо», «пожалуйста» в столовой, в магазине, дома, в школе						
3.	Улыбаюсь людям, с которыми здороваюсь и встречаюсь каждый день						
4.	Выполняю свои обязанности в школе, например, дежурного						
5.	Говорю правду, когда меня спрашивают						
6.	Не насмехаюсь над другим						
7.	Готов к каждому уроку						
8.	Готовлю обед сам						
9.	Списываю на контрольных						
10.	Содержу вещи в порядке						
11.	Перехожу улицу по светофору						
12.	Опаздываю на уроки или мероприятия						
13.	Прихожу во время						
14.	Приветливо встречаю гостей						
15.	Выполняю домашние задания, пишу сочинения вовремя						
16.	Бросаю мусор в специально отведенные места						
17.	Использую нецензурные слова						
18.	Поздравляю своих друзей с днём рождения						
19.	Делаю подарки родителям						
20.	Уступаю место в транспорте						
21.	Ссорюсь с друзьями						
22.	Внимательно слушаю других						

1. Впиши в колонку «Я всегда» номера утверждений того, что ты делаешь всегда.
2. Впиши в колонку «Я ни когда» номера утверждений того, чего ты не делаешь никогда.

Я всегда	Я никогда

Обрати внимание:

- Каких привычек у тебя больше: хороших или плохих? О каких чертах характера это говорит?
- Моя самая плохая привычка:

Задание 5

Эмоций и чувства

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции.

Тест Басса - Дарки в авторской модификации

ИНСТРУКЦИЯ:

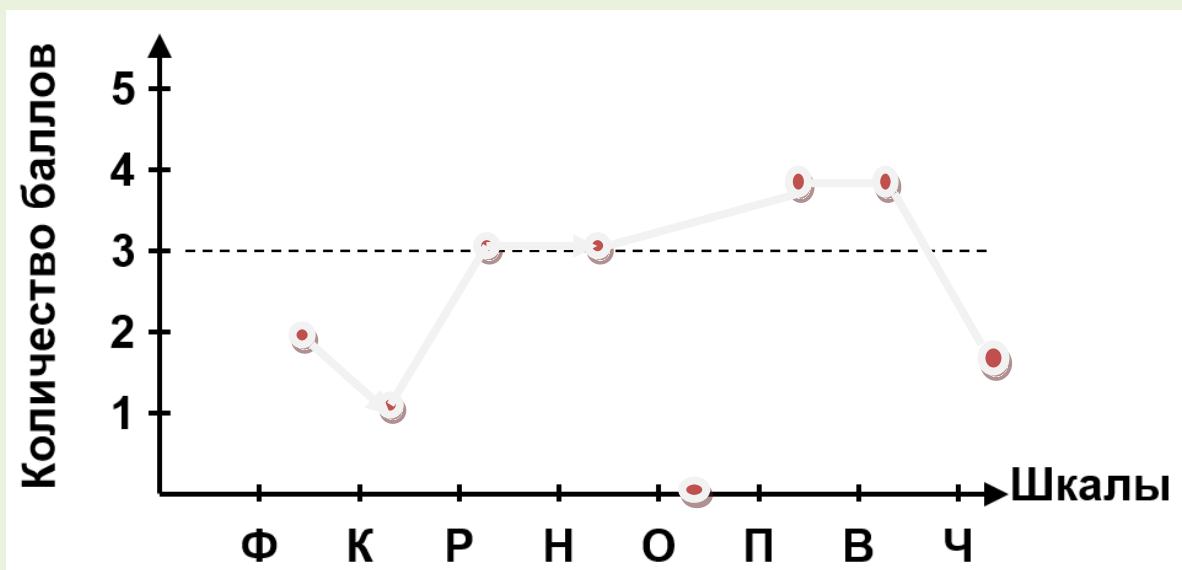
Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувствования (Ч)	8	16	24	32	40

Постройте график и вы узнаете уровень своих эмоций.

Посчитай, сколько номеров ты обвел(а) в каждой строке (Ф, К, Р и т.д.).

Отметь это количество точкой на шкале. Соедини точки линией.

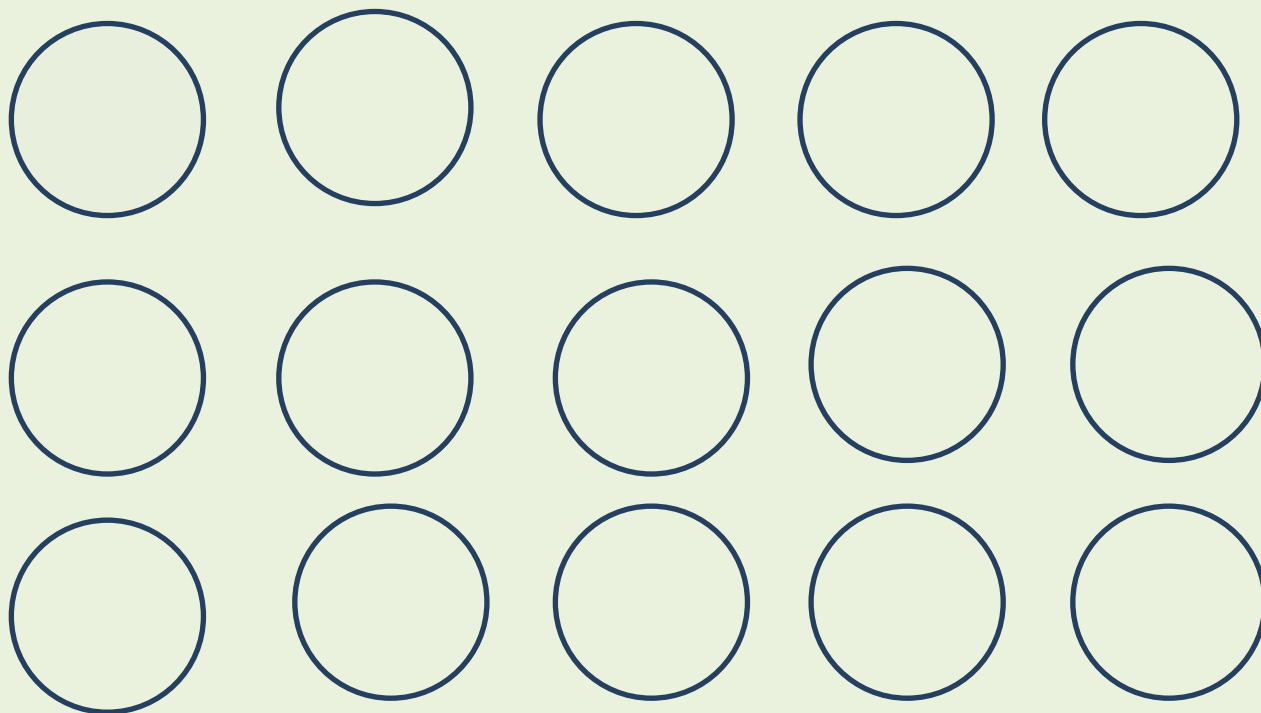


Постоянство не всегда хорошо,

особенно если оно проявляется в отрицательном.

Задание 6

Сейчас ты будешь дорисовывать фигурки. Время ограниченное, всего 3 минуты.
Каждую фигурку можно превратить в любую картинку, какую захочешь.
Фантазируй!



Задание 7 Мышление

Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
Народная мудрость

Определение типа мышления (методика Г. Резапкиной)

ИНСТРУКЦИЯ:

Внимательно слушай утверждения и в таблице ниже отмечай те, которые подходят тебе (например, ставь «+»).

Предметно - Действенное	Абстрактно - Символическое	Словесно - Логическое	Наглядно- Образное	Креативность
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40



Задание 8 Внимание

На внимание и память жалуются все, на рассудок – никто.

Тест : Исследование концентрации внимания

ИНСТРУКЦИЯ:

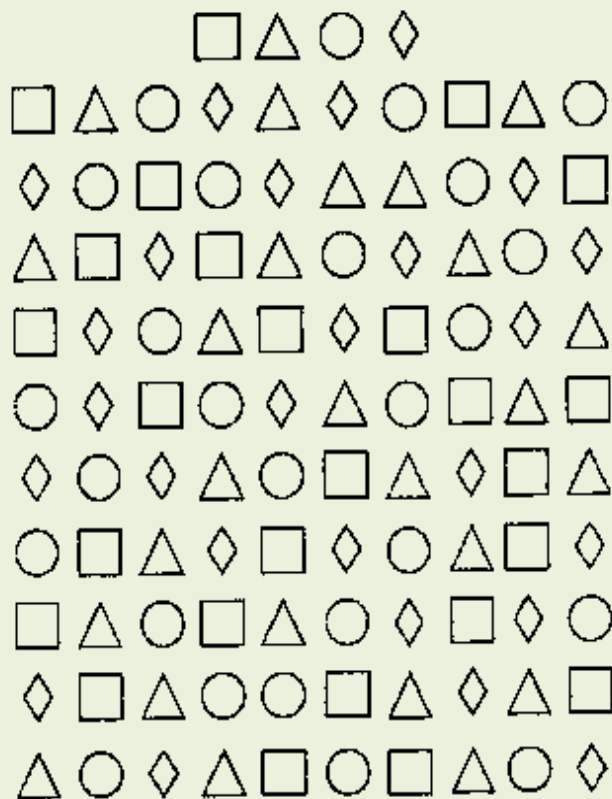
По сигналу «Начали» расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры:

в квадрат – **плюс**, в треугольник – **минус**, в кружок – **ничего не ставьте** и в ромб – **точку**. Знаки расставляйте подряд построчно.

Время на работу отпущено 60 секунд.

По сигналу «Стоп!» расставлять знаки прекратить.

Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона-Рузера:



Обработка результатов: уровень концентрации внимания

Число обработанных фигур	Ранг	Уровень концентрации внимания
100	1	Очень высокий
91-99	2	Высокий
80-90 65-79	$\frac{3}{4}$	Средний низкий
64 и меньше	5	Очень низкий

Задание 8.1

Тест «Корректурная проба» (тест Бурдона)

ИНСТРУКЦИЯ:

Просматривай буквы в рядах слева направо.

Твоя задача – найти все буквы «К» и «Р»

Зачеркнуть : букву «К» — одной чертой (/), букву «Р» — другой (X).

Работай быстро и старайся не ошибаться. По команде «Начали!».

Время работы 2 минуты.

1. КЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪ
КЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪ
2. ФХЦТВЧСМНПБВГДЖЗЙКЛМЙЦУКЕНГШЩЗХЪЭЖДЛОРПАВБЮЖДЛОРПНАВСМК
ИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМ
3. ЯЧСМИТЬБЮФЫВАПРОЛДЖЭЪПРОЛДЖЭЯЧСМИТЬБЮФХЦТВЧГНЕКВСМИТРБЮ
ЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТР
4. ЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШ
ЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГ
5. БЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТР
БЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТР
6. ГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШ
ГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШ
7. ЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩ
ЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩ
8. МИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВС
МКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВС
9. КРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗ
КРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФЗ
10. ПРОЛДЖЭЯЧСМИТЬБЮФХЦТВЧЙЦУКЕНГШЩЗХЪЭЖДЛОРПАВКЛРНПАКДЛРБЮФ
ЗКРАШГНЕКВСМИТРБЮЖДЛОРПНАВСМКИТРПАЕНГЛШЩЗХЪКЛРНПАКДЛРБЮФ

Обработка результатов: После выполнения подсчитай количество просмотренных строк (или знаков) и количество ошибок (пропущенных или неправильно зачеркнутых букв). **Это показатель твоей концентрации.**

Задание 8.2

Таблицы Шульте

Упражнение развивает внимание и умение быстро ориентироваться информации.

 ИНСТРУКЦИЯ:

Перед тобой таблица с числами от 1 до 25.

Тебе нужно как можно быстрее найти все числа по порядку (от 1 до 25), зачеркивая их в таблице.

Отмечай время выполнения.

Таблица 1:

14	5	12	7	1
25	23	13	11	6
24	4	18	22	16
9	21	20	3	17
2	15	19	8	10

Мое время: _____ сек.

Таблица 2:

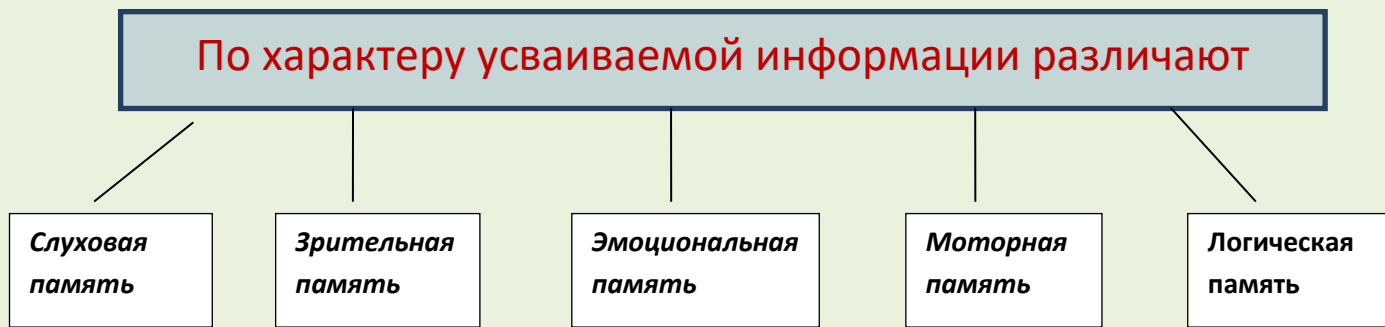
9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
2	22	7	3	21
18	15	24	12	8
6	1	16	4	10

Мое время: _____ сек.

Концентрация внимания	Ориентация в информации	Устойчивость внимания

Задание 9

Память

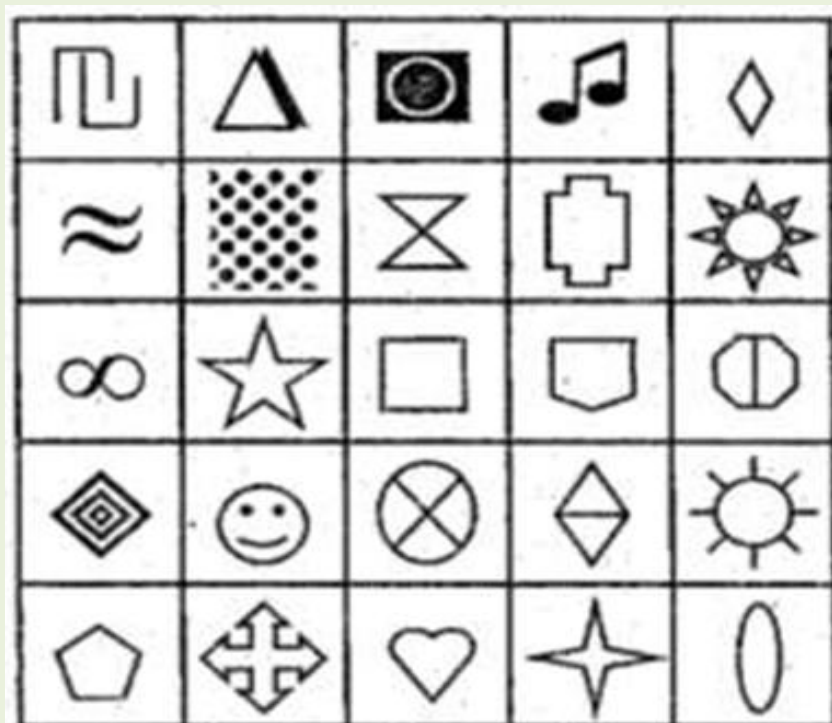


Тест на узнавание (Коган)

1. Зрительная память.

ИНСТРУКЦИЯ → Посмотри на фигуры в квадрате (фигуры будут представлены на экране или на отдельном листе). У тебя есть 30 секунд, чтобы их запомнить.

А теперь найди эти фигуры в большой таблице и зачеркни их.



2. Слуховая память

Методика «10 слов»

- **Инструкция:** запомнить и записать слова в любом порядке.

Упражнение «Цифровые ряды»

- **Инструкция:** запомните 12 двузначных чисел и запишите запомненные числа.

3. Оперативная память

Упражнение «Сложение в уме»

- **Инструкция:** прослушайте и сосчитайте в уме, сложив первое со вторым, второе с третьим и т. д., записать 4 суммы.
- **Пример:** $3+1=4$, $1+5=6$, $5+2=7$, $2+7=9$.

3. Смысловая память

Упражнение «Пары слов»

- **Инструкция:** прослушать 10 пар слов с явной смысловой связью, через 2–3 минут нужно вспомнить второе слово в первой паре.

4. Двигательная (моторная) память.

Методика «Пиктограмма»

- **Инструкция:** нарисовать любой символ/образ, который поможет вспомнить слово. Через 5–10 минут по рисункам нужно воспроизвести слова.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Двигательная (моторная) память.

Упражнение «Повтори движение»

- **Инструкция:** повторить упражнения в той последовательности, которые продемонстрировали. Усложнение: увеличить количество движений или темп.

6. Кратковременная и долговременная память.

Упражнение «Повторение через время»

- **Инструкция:** предложить запомнить 15 слов или чисел. Проверить воспроизведение сразу после заучивания, затем через 30 минут .

--

7. Логическая память.

Упражнение «Составь рассказ»

- **Инструкция:** Подросток составляет короткий рассказ, используя предложенные слова. Затем он должен вспомнить слова по памяти.

Мои результаты

Зрительная память	Слуховая память	Оперативная память	Смысловая память
Ассоциативная память	Двигательная (моторная) память	Кратковременная и долговременная память	Логическая память

РАЗДЕЛ II

Мои способности и мир профессий

Задание 1.

Способности – ещё не талант, их надо развивать

На что я способен?

ИНСТРУКЦИЯ →

У всех есть сильные и слабые стороны: одни люди спортивные, другие музыкальные. Оцени себя по шкале от «1» до «5» по следующим критериям:

	1	2	3	4	5
<i>Лингвистические способности</i>					
Умею писать сочинения и выражать свои мысли					
Много читаю для информации и удовольствия					
Люблю иностранные языки					
<i>Творческие способности</i>					
Мои артистические способности на сцене					
Мои художественные способности					
Мои музыкальные способности					
<i>Учебные способности</i>					
Я прилежный в учебе, умею учиться					
Люблю решать трудные задачи					
Владею компьютером, интернетом					
<i>Коммуникативные способности</i>					
Я общительный, у меня много друзей					
Умею слушать и понимать					
Я лидер среди своих сверстников					
<i>Прикладные умения</i>					
Я умею починить утюг					
Я умею водить машину					
Я умею сажать рассаду, косить сено					
Я умею делать строить, класть плитку, делать ремонт					
Я умею вязать, шить, консервировать, готовить					
<i>Спортивные способности</i>					
Хорошо играю в спортивные игры					
Занимаюсь в спортивных секциях					
<i>Способность утвердить себя</i>					
Я принципиальный					
Я добиваюсь своего					
Я могу идти против общественного мнения					
Я надеюсь быть не таким, как все					
Я ответственный и самостоятельный					

Выводы, основанные на результатах самооценки:

1. Мои сильные стороны (что я оценил(а) на 4 и 5):

Что нужно развивать (оценки 1, 2, 3):

2. _____

Задание 2

Таблица 1. «Оценка способностей»

№ п/п	Способности, развитые лучше всего	Способности, наименее развитые	Способности, которые я могу и хочу развить у себя
1			
2			
3			
4			
5			

Таблица 2. «Оценка профессий»

№ п/п	Профессии, которые я могу выбрать	Профессии, которые я не могу выбрать	Профессии, которые мне нравятся
1			
2			
3			
4			
5			

Будущая работа должна быть в радость, а не в тягость

Задание 3

Профессиональные склонности

ИНСТРУКЦИЯ

Выберите один из трех вариантов - «А», «Б», или «В» - и обведи

№	1	2	3	4	5	6
1.	А			Б		В
2.	А	Б		В		
3.			А		Б	В
4.	А	Б	В			
5.	А	Б				В
6.		А	Б	В		
7.	А				Б	В
8.		А		Б	В	
9.				А	Б	В
10.	А	Б	В			
11.			А	Б	В	
12.	А				Б	В
13.		А		Б	В	
14.	А		Б	В		
15.	А		Б			В
16.				А	Б	В
17.	А	Б	В			
18.			А		Б	В
19.	А	Б				В
20.		А	Б	В		
21.		А	Б	В		
22.		А		Б		В
23.	А				Б	В

Результаты теста: запишите полученные баллы в каждом столбике.

1	2	3	4	5	6
Работа с людьми	Исследовательская (интеллектуальная) работа	Практическая деятельность	Эстетические виды деятельности	Экстремальные виды деятельности	Планово-экономические виды деятельности

Обработка результатов: Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите результат в таблицу ниже теста.

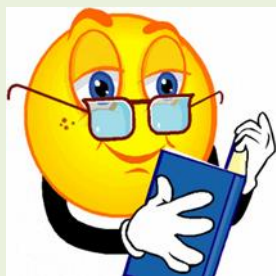
10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Пресс конференция



*Те, кто смотрит только в прошлое и настоящее,
лишены будущего*

*Будущее принадлежит тому,
кто верит в свою мечту*

Представь, что у тебя появилась возможность отправиться в путешествие в любую страну, в город твоей мечты и приобрести все, что ты хочешь. Платить за это нужно.

Итак, у тебя всего лишь одна минута для выбора:

Я бы купил

Я бы поехал

Задание 2

Мои потребности

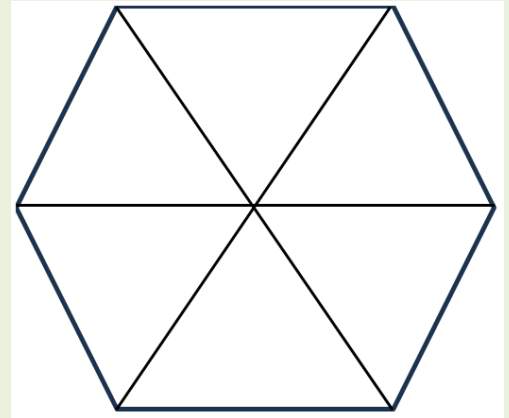
Потребность – это не то, без чего мы не можем обойтись, а то, что делает нашу жизнь богаче и полноценнее

ИНСТРУКЦИЯ: прочти утверждения, данные в рамочке слева, и выбери те из них, которые выражают твои потребности. Запиши их в фигуре справа.

Утверждения : «Я ХОЧУ ...»

1. Чтобы меня уважали, ценили
2. Построить хороший дом, купить машину
3. Иметь свое дело, заняться бизнесом
4. Стать руководителем, менеджером
5. Хорошо зарабатывать и обеспечивать свою семью
6. Воспитать хороших детей
7. Иметь хорошее образование и постоянно повышать свой профессиональный уровень
8. Сделать успешную карьеру, быть хорошим специалистом
9. Иметь хорошие отношения с коллегами, соседями, друзьями
10. Быть культурным человеком: ходить в театр, музеи, быть начитанным

ПОТРЕБНОСТИ



Расположи свои потребности согласно иерархии жизненных ценностей:

1. Потребности в самовыражении (желание реализовать себя)
2. Познавательные потребности
3. Духовные потребности
4. Социальные потребности (общение с людьми, создание семьи)
5. Материальные потребности
6. Потребность в признании (занять достойное место в обществе)

Рефлексия :

1. Какие потребности у тебя наиболее ярко выражены?
2. Если бы тебя ограничили в выборе только одной потребности, предпочтение какой из них ты бы отдал?

Задание 3
Гибкие навыки





МЕЧТЫ И ЦЕЛИ

Задание 2

Упражнение «Магазин мечты»

Представь, что у тебя появилась возможность отправиться в путешествие в город твоей мечты и приобрести все, что ты хочешь. У тебя есть одна минута, чтобы выбрать 3 вещи, которые ты хочешь больше всего.

1. _____
2. _____
3. _____

Пирамида целей

«Пирамида успеха» (Бенджамин Франклин)



Задание 3

Путь достижения

СОЕДИНИ ЛИНИЯМИ ТО, ЧТО ТЕБЕ КАЖЕТСЯ ПРАВИЛЬНЫМ:

Хочу много денег

Нужно хорошо учиться,
получить профессию

Хочу крутую машину

Нужно развивать силу воли
и характер

Хочу уважения друзей

Нужно много работать и
зарабатывать

Хочу быть умным

Нужно быть честным и
справедливым

Хочу быть сильным

Нужно много читать и
узнавать новое



Твой план на достижение цели

1. Цель : какую профессию я хочу получить, какая профессия мне интересна

2. Какими способностями я уже обладаю для получения профессии?

3. Какие способности мне необходимо развить?

4. Когда я готов начать этот процесс?

5. Что я должен конкретно для этого делать:

Ежедневно

Еженедельно

В течение, какого времени?

6. Кто и что мне может помочь?

7. Как (где) я буду фиксировать положительные результаты?

8. Как я узнаю о том, что достиг желаемого?

Задание 4

Моя будущая карьера

Помни всякое достижение когда – то казалось невозможным.

Ты уже сделал свой выбор? **Твой выбор – твои возможности!**

1. Какие у тебя профессиональные склонности?

2. Какой вид деятельности тебя больше всего привлекает? (подчеркни)

- работа с людьми
- работа с техникой
- творческая работа
- работа , связанная с поездками и путешествиями
- работа с документами и цифрами

3. Какими качествами ты должен обладать для профессии, которую ты планируешь овладеть?

4. Как ты считаешь, какие из этих качеств в тебе недостаточно развиты?

5. Какими умениями ты должен обладать, чтобы реализовать свою мечту?

6. Хотелось бы тебе быть богатым и известным? _____

7. Считаешь ли ты, что работая за границей, ты полнее реализуешь свои возможности?

8. Знают ли родители о твоём выборе и как они к этому относятся?

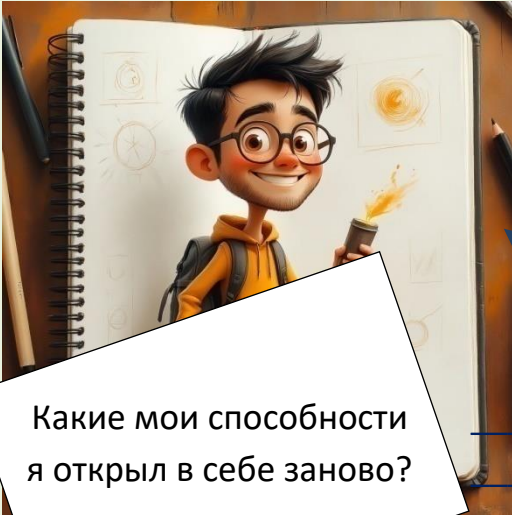
9. Что для тебя важнее: сама работа или сколько за нее платят?

10. Что для тебя самое главное в будущей профессии?

11. Согласен ли ты, что успешную карьеру можно начать с успешной сдачи экзаменов, продолжить с помощью подхалимства и увенчать выбором выгодной супружеской пары?

КАК ТЫ СЧИТАЕШЬ - Можно ли стать счастливым, правильно выбрав профессию?

Задание 6
КАК НАЙТИ САМУЮ БОЛЬШУЮ ЦЕЛЬ К ЖИЗНИ



Какие мои способности
я открыл в себе заново?

Какая профессия мне подходит больше всего?

Что мне нужно сделать в
ближайший год, чтобы
приблизиться к своей цели?

Глоссарий

Самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей.

Эмоции – это наши реакции на события и людей (радость, грусть, гнев).

Мышление – способность познавать мир, решать задачи, делать выводы.

Предметно-действенное – познание через действие (собрать, построить).

Абстрактно-символическое – работа с числами, формулами, схемами.

Словесно-логическое – умение говорить, рассуждать, анализировать.

Наглядно-образное – умение представлять, рисовать в голове образы.

Креативность – способность придумывать новое, нестандартно мыслить.

Внимание – это способность сосредоточиться на чем-то одном.

Память – это способность запоминать, хранить и воспроизводить информацию.

Способности – это то, что помогает нам успешно делать какое-то дело.

Потребность – это необходимость в чем-то (в еде, общении, уважении).

Карьера – это путь развития человека в профессиональной сфере.

Профессиональные склонности – это то, к какому типу деятельности у тебя лежит душа.

Гибкие навыки – это универсальные умения, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми: умение договариваться, работать в команде, понимать свои и чужие чувства, управлять своим временем.

Литература

1. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. – М.: Генезис, 2002.
2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. – М.: ВАКО, 2005.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2004.
4. Сайт Галины Резапкиной (методики и тесты)
5. Профориентационный портал «Билет в будущее»: <https://bvbinfo.ru>
6. «Атлас новых профессий»: <https://atlas100.ru/>

Не финал, а точка отсчёта....

Вот и завершилась наша программа под названием «Открой свои возможности». Кажется, это была просто череда встреч и заданий. Но посмотри внимательно — на этих страницах остались следы твоих маленьких побед, открытий и, может быть, даже преодолённых сомнений.

Ты исследовал свои сильные стороны, пробовал новое, учился смотреть на задачи под другим углом. И теперь ты знаешь о себе чуть больше, чем раньше. Это знание — твой самый ценный актив.

Не прощаемся. Мы просто передаём тебе пульт управления. Ты — и режиссёр, и главный герой своей жизни. Продолжай ставить себе интересные «задачи», собирать свою «команду из хороших людей и смело запускать «проекты» под названием «Мечта».

Ты не просто открыл свои возможности. Ты получил ключ. Теперь решай, в какие двери ты его вставишь.

С пожеланиями, команда педагогов Центра профориентации и
Центра дополнительного образования УКМО

