**Первый шаг – самонаблюдение.**

Самонаблюдение, как первый шаг профессионального выбора, предполагает, что Вы обнаружите внутри себя истинные причины своих профессиональных устремлений и соответствующим образом оцените их.

Для того чтобы по-настоящему честно и полно ответить на вопрос, почему я хочу приобрести ту или иную профессию, прежде всего, нужно правильно сформулировать свои желания – психологи называют это «Я – высказыванием»:

*Я собираюсь… Я вижу свою профессиональную цель в том, что… Я могу достичь успеха в… Я убежден, что хочу… Мне хорошо быть… Я мечтаю… Мой успех связан…*

Теперь, когда Вы сформулировали свои «Я – высказывания», Вы можете ответить себе на три вопроса:

1. Связаны ли мои желания с предполагаемыми местами работы или учебы?
2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые соответствуют моим желаниям?
3. Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои потребности в тех местах работы или учебы, которые я предварительно выбрал?

**Второй шаг – сбор и оценка информации:**

**О профессии и содержании труда**

* Что конкретно делает работник, выполняющий профессиональные обязанности по избранной Вами профессии?
* Насколько выбранная Вами профессия востребована, будет ли она нужна на рынке труда через 5 лет?
* Какой уровень квалификации необходим для выполнения этой работы?

**О возможностях трудоустройства**

* Велика ли конкуренция за рабочие места избранной Вами профессии?
* Каковы требования работодателей к претендентам?

**О перспективах**

        Какие возможности откроются перед Вами, если Вы будете работать по интересующей Вас профессии?

**Об обучении**

        Известны ли Вам учебные заведения, где обучаются этой профессии и каков в них конкурс?

**О предприятиях**

* На каких предприятиях требуются специалисты по выбранной Вами профессии?
* Какие возможности и гарантии предоставляют эти предприятия?
* Что известно о режиме и характере труда предприятий, а также требованиях, предъявляемых к работникам?

**Основные источники информации**

* Средства массовой информации
* Книги и справочники о профессиях и местах учебы
* Организации и фирмы, занимающиеся подбором кадров и профориентацией
* Интернет-ресурсы.

**Третий шаг – принятие решения и планирование достижения цели.**

**Определите цель.**

Ваша цель должна быть максимально конкретной, достижимой, измеримой и определенной во времени:

* Чего я хочу добиться?
* Насколько это реально?
* В течение какого времени?

**Определите средства.**

Чем вы можете воспользоваться для достижения цели:

* Знаниями
* Информацией
* Умениями и навыками
* Личными качествами
* Помощью других людей.

**Вырабатывайте варианты: основной и запасные.**

Варианты – это конкретные места работы или учебы, через которые Вы достигнете своих целей. Три варианта – это минимум.

**Оцените возможность неудачи каждого из вариантов.**

* Что необходимо сделать, если «сорвется» лучший вариант?
* Что произойдет, если «сорвутся» и первый, и запасной варианты?

**Примите решение.**

**Обсудите его с авторитетным для Вас человеком.**

**Примите окончательное для вас решение.**

Когда Вы приняли окончательное решение, имеете несколько вариантов развития событий и уверены в том, что каждый вариант в достаточной степени удовлетворяет Вас – приступайте к планированию действий.

**Как добиться того, чего хотите, или десять шагов к цели.**

1. Назовите основные этапы достижения цели.
2. Определите, какое время займет каждый этап.
3. Какие конкретные шаги необходимы?
4. Какая необходима дополнительная подготовка?
5. Сколько времени она займет?
6. Определите срок, когда Вы начнете действовать.
7. Что Вы сделаете в первую очередь?
8. На что Вы рассчитываете?
9. Что Вам нужно для эффективных действий: информация, личная встреча, помощь других людей, уверенность в себе, время, документы и фотографии, деньги, «внешний толчок», знание законов, соответствующий внешний вид, что-то другое.

10.  Решите, что вы будете делать дальше.

а) в случае успеха

б) в случае неудачи?

Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Правильно выбрать профессию – значит найти свое место в жизни.

Между тем можно выявить и оценить собственные интересы, склонности при  составлении индивидуального профессионального плана. Построить профессиональный план – это значит выбрать профессию, учебное заведение, в котором ее можно получить.

Профессиональный план можно представить схематично в виде трех составляющих: «хочу», «могу», «надо».

*«Хочу»* - мне нравится, мне интересно, меня привлекает – профессиональные интересы, склонности.

*«Могу»* - я способен, я умею, я обладаю навыками – способности, состояние здоровья.

*«Надо»*- востребованность профессии на рынке труда, потребности общества в кадрах.

Рациональное соотношение образов *«хочу» - «могу» - «надо»* делает профессиональный выбор удачным.

0Обоснованный профессиональный план строится с учетом следующих факторов:

1. Знание содержания труда и перспектив развития выбранной профессии.
2. Осознание собственной пригодности к выбранной профессии и реальной оценке возможности поступления в выбранное учебное заведение.
3. Понимание значимости выбранной профессии.

**Типичные ошибки при выборе профессии.**

Из огромного множества профессий выбрать одну, да еще такую, чтобы душа к ней лежала, довольно трудно. Конечно, никто не застрахован от ошибок, но хочется, чтобы вероятность промаха была как можно меньшей.

Все ошибки, допускаемые при выборе профессии, можно разделить на три группы:

**1. Незнание мира профессий:**

        Практически все профессии непрерывно меняют свой прежний облик, нередко за старым названием скрывается совершенно новый характер труда;

        Предубеждения в отношении престижности профессии, ориентация сразу на профессии высшей квалификации (менеджер, дипломат, переводчик);

        Увлечение только внешней стороной профессии (человек хочет стать юристом, потому что смотрит детективы).

**2. Незнание себя:**

        Неумение разобраться в себе, в своих действительных склонностях, неадекватная оценка своих способностей;

        Недооценка своих физических возможностей, состояния своего здоровья при выборе профессии;

        Неумение соотнести свои способности с требованиями профессии.

**3. Незнание правил выбора профессии:**

        Отождествление учебного предмета с профессией (увлекаюсь географией – стану геологом);

        Перенос отношения к человеку на профессию (буду, как мама – бухгалтером );

        Выбор профессии «за компанию» - неосознанная боязнь расстаться с привычным окружением.

Для того чтобы создать более четкий образ привлекающей вас профессиональной сферы или профессии, необходимо задать себе следующие вопросы:

        На какой уровень образования можете рассчитывать, учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности;

        Каким должно быть содержание профессии, чтобы было интересно работать;

        Какое материальное вознаграждение хотите получить за свой труд – реальный минимум заработной платы;

        Какой образ жизни хотите вести: *напряженный*, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время; или *свободный*, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу.