

СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИЯ

Руководство

Ожидаемый результат:

Клиент

- знакомится с описанием человеческих качеств;
- дает оценку значимости собственным качествам;
- определяет самые сильные качества;
- умеет связать свои сильные качества с профессией или рабочим местом.

Целевая группа:

Данный рабочий лист подходит ученикам гимназии/взрослые.

Необходимые принадлежности: рабочий лист, ручка (пишущие принадлежности)

Метод: самостоятельная работа

Время: 45 минут

Описание действий:

- Раздай рабочие листы.
- Ознакомься с описанием качеств.
- Дай оценку личным качествам.
- Перечисли самые сильные качества.
- Выпиши, какие профессии или рабочие места могут соответствовать Твоим качествам.

Мысли для дальнейшего обсуждения:

1. Какие качества ваши близкие считают наиболее характерными для Тебя? В чем отличия?
2. Какие качества влияют на выбор профессии?

Источник: Помощь при выборе. Эстонская касса по безработице. 2009

СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИЯ

Рабочий лист

Данное упражнение поможет Вам лучше разобраться и произвести небольшой самоанализ, а также сделать вывод о Ваших личностных особенностях.

Оценивать по шкале от 1 (не соответствую) до 5 (совершенно верно).

| Качество | Описание | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| Открытость | Люблю слушать тех, кто имеет отличное от моего представление о вещах | | | | |
| Самоуверенность | Знаю, на что способен и чего хочу | | | | |
| Инициативность | Сам ставлю цели и достигаю их без посторонней помощи | | | | |
| Мотивированность | С делом справлюсь в любом случае, выкладываясь полностью | | | | |
| Приспособляемость | Справлюсь с делом при любых обстоятельствах, общаясь с разными людьми | | | | |
| Готовность учиться | Мне нравится овладевать новыми знаниями и умениями | | | | |
| Самостоятельность | Предпочитаю работать самостоятельно, чем под чьим-то наставничеством | | | | |
| Сообразительность | Быстро схватываю все то новое, что мне объясняют | | | | |
| Способность принимать решения | Обычно решения принимаю быстро и уверенно | | | | |
| Способность налаживать отношения | С чужими людьми знакомлюсь легко, с удовольствием | | | | |
| Отношение к критике | Мне можно указывать на допущенные ошибки | | | | |
| Сила убеждения | В спор вступаю, имея четкие, убедительные аргументы | | | | |
| Креативность | Имею много идей | | | | |
| Доверие | На меня можно положиться | | | | |
| Разнообразие интересов | Имею широкий круг интересов | | | | |
| Устойчивость к стрессу | Хорошо справляюсь с трудностями и проблемами | | | | |
| Импульсивность | Зачастую действую спонтанно | | | | |
| Готовность к компромиссам | Готов поступиться своей правотой | | | | |
| Готовность прийти на помощь | В основном готов помогать другим | | | | |
| Готовность работать в команде | Предпочитаю работать в коллективе, чем самостоятельно | | | | |
| Упорство | Последователен в достижении цели | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Уверенность в себе | Уверен, что справлюсь в любой ситуации | | | | |
| Самодисциплина | Могу заставить себя работать даже тогда, когда не хочется | | | | |
| Умение выслушивать других | Способен слушать других людей с их заботами | | | | |
| Целеустремленность | Поставив цель, двигаюсь к ней последовательно | | | | |
| Готовность к риску | Легко беру риски на себя | | | | |
| Организованность | В сложных ситуациях умею четко планировать время и средства | | | | |
| Умение выступать | Могу выступать перед большой аудиторией, увлечь слушателей | | | | |
| Общее впечатление | Работать по собственному графику, без четких рамок рабочего времени. | | | | |

Перечисли 5-10 качеств, которые считаешь для себя самыми сильными (те, которые получили оценку 4).

.....

.....

.....

.....

Подумай, какая профессия или рабочее место подходят Твоим личным качествам?

.....

.....

.....

.....

Добавь те качества, которые также важны для рабочего места.

.....

.....

.....