Правильный выбор профессии - путь в карьеру!

Вам предстоит выбрать свой профессиональный маршрут. Это сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека.

ЗНАЙТЕ, если Вы найдете занятие по душе, Ваши физические и духовные силы смогут проявиться наилучшим образом. Для того чтобы найти такое занятие, нужно очень многое принимать во внимание.

Правила выбора профессии

1. Учитывай свои возможности (способности) и желания (склонности), а также физические особенности, существенные для данной профессии.

   "У всякой Машки свои замашки: кому чашки да ложки, кому - брошки да серёжки".

2. Соразмерь, соответствует ли твой уровень притязаний твоим возможностям? Например, если ты плохо учишься в школе, сможешь ли ты поступить в ВУЗ?

   "По Сеньке ли шапка?"

3. Узнай как можно больше о рынке профессий, о рынке труда.

   " Не зная броду, не суйся в воду".

4. Обсуди свой выбор с родителями, товарищами, друзьями, учителями. Они кое-что знают о тебе и могут дать дельный совет. Но никогда не выбирай профессию "за компанию".

   "Не в свои сани не садись".

5. Выбирай профессию не по названию, а по себе! Представления о престижности быстро устаревают

   "Не всё, то золото, что блестит".

6. Обратись к профконсультанту центра занятости и пройди тестирование с помощью компьютерной диагностики на определение профессиональной направленности личности.

   "Один ум хорошо, а два - лучше".

Семь шагов к взвешенному решению

1. Составить список подходящих профессий.
Составьте список профессий, которые Вам нравятся, интересны, по которым Вы хотели бы работать, которые Вам подходят.

2. Составить перечень требований выбираемой профессии.
Составьте список своих требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. Определить значимость каждого требования.
Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.
Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты.
Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты.
Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. Определить основные практические шаги к успеху.

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

ПРОФЕССИЯ И ТЕМПЕРАМЕНТ

Удовлетворительный выбор	*Неудовлетворительный выбор*
Холерик ***(энергичность, штурм)***	
Муж. Диспетчер, электрик, летчик-истребитель, артист, строитель, электросварщик, слесарь-инструментальщик, хирург, программист, менеджер	работа на конвейере, станочник, счетный работник
Жен. Артист, повар, тренер, маляр, текстильщица, продавец, дрессировщик, операционная медсестра, программист, диспетчер	бухгалтер, цветовод, библиотекарь
Сангвиник ***(общительность, организация управления, интерес к работе)***	
Муж. Инженер, руководитель, тренер, слесарь, токарь-универсал, педагог, врач скорой помощи, программист, наладчик, коммерсант, электрик, сапёр.	исполнительская работа на конвейере, слесарь - опиловщик.
Жен. Педагог, воспитатель, продавец, медсестра, закройщик, приёмщик, рекламный агент, организатор, предприниматель.	швея - мотористка, делопроизводитель
Флегматик ***(спокойствие, уравновешенность, стратегия)***	
Муж. Зуботехник, станочник, экономист, врач, бухгалтер, ремонтник, адвокат, электромонтажник, слесарь-сборщик на конвейере.	артист
Жен. Зубной врач, экономист, оператор ЭВМ, секретарь-машинистка, медсестра, бухгалтер, воспитатель, учитель, врач-терапевт, педиатр, швея, повар, кондитер	артист

Меланхолик

(точность, исполнительность, интеллект)

Муж. Психолог, оператор ЭВМ, биолог, слесарь КИПиА, ветеринар.
Жен. Библиотекарь, биолог, психолог, архивариус, художник, цветовод

летчик-испытатель, диспетчер.

диспетчер, маляр.

Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях

Болезни	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Некоторые рекомендуемые профессии и специальности
Органов зрения	Работы особо высокой точности, напряженности зрения. Работа с мелкими деталями; работа, требующая ношения очков; значительное физическое напряжение; запыленность воздуха, пребывание тела в наклонном положении.	Продавец, бармен, оператор птицефабрик, садовод, слесарь по ремонту автомобиля.
Органов слуха	Работа, требующая хорошего слуха и общения с людьми. Работа, требующая напряжения слуха, значительный шум и вибрация.	Чертежник, вышивальщица, швея, обувщик, цветовод, кондитер, фотограф.
Кожи	Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность, неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук.	Оператор ЭВМ, сборщик полупроводников, конструктор, чертежник.
Опорно-двигательного аппарата	Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице. Напряженная рабочая поза; значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей); работа на высоте, у движущихся механизмов.	Сборщик микросхем, телеграфист, швея
Органов дыхания .	Неблагоприятный микроклимат; загазованность, запыленность; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение, все виды излучения.	Контролер-кассир, цветовод, киномеханик, оператор станков с пульт. управлением.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами, работа на высоте с движущимися механизмами, шум, вибрация.	Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза.	Оператор ЭВМ, слесарь, декоратор-оформитель.

Почек и мочевыводя-щих путей	Неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; вынужденная рабочая поза; работа, связанная с нарушением режима питания; вибрация	Оператор ЭВМ, слесарь, декоратор-оформитель.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами, особенно нервно-паралитического действия.	Резчик по дереву, закройщик, столяр.