

# Профориентация

- [Тест на профориентацию](#)
- [Вопросы для выбора деятельности](#)
- [Как выбрать профессию?](#)
- [Как найти себя/как найти своё дело](#)

# Тест на профориентацию

Есть очень классный.

Сам использовал. он английский, а перевод будет кривоват, но понять можно.

<https://www.careerexplorer.com/>

Советую данный ролик, после разговоров там будет информация об одном крупном интересном карьерном исследовании, которое вероятно чём-то может помочь)

<https://youtu.be/f3r3WJgRQHg>

от: Excusemeua#2401

Нашёл прикольную штуку от проекта 80 000 часов, они оказывается сделали в 2021 году такой курс небольшой, с помощью которого можно лучше определиться чем заниматься по жизни. Это удобнее, чем их книга 2017 года + внутри есть шаблон google docs, с помощью которого идя последовательно по пунктам можно помочь себе определиться с будущим.

Единственный минус - надо пользоваться переводчиком или знать английский, а так супер системный подход, но в то же время достаточно гибкий.

<https://80000hours.org/career-planning/process/>

Автор заметки: qwinken#4307

# Вопросы для выбора деятельности

Эти вопросы очень могут помочь определиться, чем нужно заниматься:

1. Что вы смотрите/читаете?
2. На что используете свободное время?
3. В чем вы совершенствуетесь?
4. О чем вы рассказываете?
5. За что вы готовы платить?

-----

6. Всё, что вы точно не любите делать

Автор заметки: AlexiSuchkov#4722

# Как выбрать профессию?

## Входная информация

1. Все интересы в течение жизни.
2. Детские увлечения
3. Уже имеющиеся навыки
4. 20 любимых дел сейчас
5. Указание людей, на которых хочется равняться
6. Есть на примете какие-то дисциплины, которые хочется изучить?
7. Определить преобладающее полушарие мозга или точнее то, чем большее хочется заниматься: гуманитарным или техническими дисциплинами
8. Интересующие предметы в школе, универе
9. Написать 20-30 целей всей жизни.
10. Какую работу хочешь иметь? (зп, командировки, возможности роста, интеллектуальная или физическая работа, возможно свой бизнес, направление, будут ли клиенты и будет ли от этого сильная зависимость?)

## Что с ней делать?

Все списки пишем от руки, на отдельных листах А4 или в блокноте

1. Каждому интересу присваиваем приоритет от 1 до 4, где 1 - хочу заниматься этим всю жизнь, а 4 - это редкое, но интересное хобби
2. В детских интересах каждый описываем: почему им увлекался, кто сподвиг, почему бросил, хотел ли продолжить, как его превратить в профессию, специализацию, компетенцию и стоит ли оно того?
3. Имеющиеся навыки разделяем на важные и неважные. Пробуем комбинировать самые важные, и смотрим, есть ли такие профессии, которые совмещают в себе эти навыки?
4. Дела также расставляем по приоритетам, а также расставляем их по сферам жизни (здоровье, отношения, работа, досуг)
5. Людей анализируем на предмет их основной деятельности, ключевых навыков и успешных качеств. Сопоставляем с другими данными
6. В каждой дисциплине нужно выделить по 20 плюсов и минусов
7. Если определили сферу или преобладающее полушарие, то отсекаем всё, что не вписывается в эту сферу.
8. Предметы распределяем в три колонки: у меня к ним есть способности и они мне нравились ; у меня к ним не было способностей, но они мне нравились ; у меня к ним есть способности, но они мне не нравятся.
9. Из 20-30 целей выделяем важнейшие, и думаем, при помощи какой профессии их можно достичь?
10. Потенциальные критерии работы выносим в отдельным блок, и при прочих размышлениях не забываем о них.
11. Составляем предполагаемый список профессий.

12. Если составили список профессий, то отвечаем на 2 вопроса: будет ли эта деятельность приносить деньги и будет ли она приносить удовольствие.

#### Вопросы и ответы

1. Чем отличаются интересы и дела? Интересно может быть всё что угодно, а дела предполагают активную и вовлеченную деятельность. Например, мне интересно смотреть футбол, но я вообще не занимаюсь чем-то, связанным с футболом. Хотя потенциально можно было бы стать футбольным комментатором, игроком или стримером в fifu и т.д.
2. Как быстро стоит выполнить эти упражнения? Чем дольше, тем лучше. Так вы лучше будете понимать себя и свои стремления
3. Что можно считать навыками? Всё что угодно, будь то навык быстрой печати, умение готовить, убираться, гулять с собакой, писать код, ремонтировать ПК, делать практику Вим Хофа.
4. Что такое дисциплины? Ближайшим синонимом будет предмет в университете, урок в школе. В общем, отдельная большая, но при этом узкая сфера знаний и, самое важное, навыков.

#### Дополнительные материалы

1. Рейтинг профессий - [https://moeobrazovanie.ru/reiting\\_professii\\_top\\_300](https://moeobrazovanie.ru/reiting_professii_top_300)
2. SWOT-анализ при выборе профессии - <https://rb.ru/opinion/prof-orient-psy/>
3. Книга 80.000 часов - <https://80000hours.ru>
4. Статистика вакансий - <https://stats.hh.ru>
5. Тест BigFive от qwinken - <https://archive.prosto.academy/books/vybor-professii/page/test-na-proforientaciyu>

Автор заметки: Gelios

# Как найти себя/как найти своё дело

Мне кажется, все эти видео с разных сторон касаются вопроса, как найти себя/как найти своё дело:

<https://www.youtube.com/watch?v=yDMityOjIPs>

<https://www.youtube.com/watch?v=E9bupYuSmoQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=CgKVIG3lq7o&t=187s>

<https://www.youtube.com/watch?v=qBBeTMFh9QY>

[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_lfpjc1kE&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=7_lfpjc1kE&t=11s)

Автор сообщения: Персифаль#5302

1. Определись с тем, что ты умеешь и знаешь. Распиши на листке бумаги. Минимум 10 пунктов. Никаких сомнений, просто напиши в чем хорошо разбираешься. Потом с холодной головой подойди ко всему этому и пойми с чем реально можно что-то сделать, проведи тесты, поспрашивай людей и пр.
2. Есть понимание кем хочешь быть и чем заниматься? Если ответ отрицательный, узнай свои предрасположенности и иди стажироваться на потенциальные профессии. Погрузи себя в профессию, изучи базовые навыки. Может уйти неделя упорного обучения. Если знаешь чем занимать, то так же иди работать в этой сфере.
3. Можешь пойти помощником или попробовать найти ментора. Это относительно просто, если не боишься отказов и ты сам из себя что-то представляешь

Из доп. могу сказать, что если знаешь английский, можешь пойти на upwork если что-то знаешь из it

Еще очень важное. Найди глубокий смысл в своей деятельности и работе. Не бегай за навязанными ценностями, не работай чисто из-за денег. Возможно они сейчас тебе нужны, но они не должны быть самоцелью. Работа должна быть такая, чтобы ты, условно говоря, ее мог делать даже за бесплатно. Деньги должны быть приятным бонусом.

Главное быть активным и не сдаваться. Путь осилит идущий. Ищи, пробуй, делай, не сомневайся, и однажды найдешь свое. Если есть страхи и сомнения, у Глеба есть хороший ролик на эту тему о страхополагании. Это огромная преграда, ее нужно пройти.

Автор сообщения: Snayckers#8484