



СПРАВОЧНИК ВЫПУСКНИКА

ПРЕСТИЖ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

УСПЕХ В БУДУЩЕМ



Служба содействия трудоустройству ГБПОУ ИО
«Бодайбинский горный техникум»

КТО ИЩЕТ, ТОТ НАЙДЕТ

Поиск новой работы – это тоже работа. И ее успех зависит от того насколько правильно эту работу делать, и сколько сил и времени на это затрачивать.

1. Прежде всего, необходимо поставить перед собой определенную и реальную цель. Ваше возвращение к работе не произойдет само по себе. Необходимо четко определить чего именно Вы хотите и как этого можно добиться, планировать конкретные шаги и осуществлять их. Определив для себя, какую работу вы ищете, объясните это всем вокруг. Чем больше людей будут помогать вам, тем лучше.

2. Поиск работы необходимо вести системно (а не от случая к случаю), планомерно апробируя все возможные варианты трудоустройства. Возможности трудоустройства и рекламируемые вакансии – это не одно и то же. Большинство вакансий никогда не рекламируются, но это не значит, что Вы не можете на них претендовать. Под «возможностью трудоустройства» понимается любая организация или частное лицо, которые могут предоставить работу. Составьте список необходимых действий, ведите дневник по поиску работы, записывая и анализируя все свои успешные и неуспешные действия.

3. Ищите работу интенсивно, используя для этого не менее 5 часов в день. То, как вы занимаетесь поисками работы, является для большинства работодателей показателем того, как вы будете относиться к самой работе.

4. Не спешите отказываться от должности, которую вам предложили вместо ожидаемой (иной квалификации, заработка). Помните, что жизнь - искусство компромисса. Сославшись на неожиданность, попросите время на размышление, посоветуйтесь с друзьями и семьей, подумайте о перспективе этого предложения.



КТО ИЩЕТ, ТОТ НАЙДЕТ

5. Следите за собой все время, будьте опрятны, хорошо одеты, не забывайте о хороших манерах - куда бы вы ни направлялись, где бы ни находились. Любая встреча может самым решительным, и порой абсолютно неожиданным, образом сказаться на получении работы.

6. Постоянно продолжайте поиски работы. Не прерывайте поисков, если вы получили всего лишь обнадеживающее обещание возможного получения работы. Не расслабляйтесь и не отвлекайтесь. Ваше трудоустройство зависит от вашей активной позиции. Для того чтобы найти подходящее место, надо оценить в среднем от пяти до десяти возможных вариантов. Не отказывайтесь от возможности приобрести новую профессию, повысить свою квалификацию.

7. Не бойтесь обращаться в небольшие организации, где работает менее 20 сотрудников. Именно там чаще всего открываются новые вакансии. К тому же общаться придется непосредственно с работодателем, а не с «отделом кадров».

8. Планируйте ваши поиски работы так, чтобы все встречи, назначенные на день, проходили по возможности в одном районе. Это сэкономит Ваши время и силы.

9. Не надо чуждаться временной работы и разовых заработков, они помогут вам продержаться, пока вы не найдете постоянного места.

10. Проявляйте мягкую настойчивость, напоминая о себе через некоторое время и справляйтесь, не изменилась ли к лучшему ситуация с приемом на работу.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ТЕСТИРОВАНИИ

В последнее время некоторые работодатели при приеме на работу все чаще пользуются психологическими тестами для оценки способностей своих будущих сотрудников.

Разумеется, дело это для большинства непривычное и волнение по поводу результатов тестирования и его последствий вполне естественно.

Как правильно вести себя, если вам предложили пройти такое тестирование?

Работодатель хочет убедиться, что ваши качества соответствуют требованиям занимаемой должности. Спорить по поводу необходимости тестирования - значит заранее потерять возможность занять нужное для вас рабочее место. Поэтому лучшим вариантом вашего поведения в таком случае может быть согласие пройти тестирование и демонстрация готовности сделать это ради интересов дела.

Однако вам следовало бы оговорить два следующих условия. Во-первых, Вы имеете право убедиться, что проводить тестирование будет квалифицированный психолог или профконсультант.

Во-вторых, соглашаясь на тестирование, вы имеете право узнать о результатах этого тестирования. Вам должны объяснить, почему именно Вы соответствуете или не соответствуете должности. Особенно, если эти результаты служат основанием для отказа в приеме на работу.

Можно ли подготовиться к тестированию?

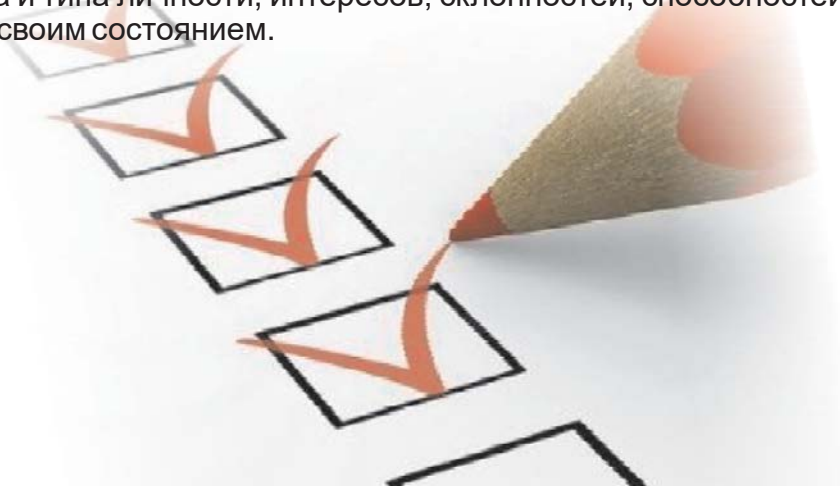
Тестирование - это не экзамен. И какие вопросы Вам будут задавать, неизвестно. И, тем не менее, подготовиться к тестированию вполне возможно, более того, необходимо.


Прежде всего, следует получить представление о том, что такое психологические тесты. Тем из Вас, кто ни разу не проходил настоящего психологического тестирования, может показаться, что тест - это какая-то головоломка. Решил все в порядке, не решил - все пропало. Однако, это совершенно не так.

Какие бывают тесты?

Для психологического профессионального отбора на различные должности используются в основном два типа психологических тестов: так называемые личностные опросники и интеллектуальные тесты.

Личностные опросники состоят из нескольких десятков или сотен вопросов, по каждому из которых вам предлагается выбрать один из двух или нескольких вариантов ответов. Личностные опросники предназначены для определения различных черт характера и типа личности, интересов, склонностей, способностей к общению и управлению своим состоянием.





ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ТЕСТИРОВАНИИ

Время для заполнения личного опросника обычно не ограничивается. В процессе тестирования можно возвращаться к предыдущим вопросам, проверять и исправлять ответы.

Можно ли при ответах на личные опросники давать неправдивые ответы или скрывать какую-либо информацию? Большинство профессиональных личных опросников в отличие от популярных анкет защищены от искажений со стороны неискреннего человека. Они предоставляют специалисту несколько способов проверить правдивость Ваших ответов. Поэтому, чтобы Ваши результаты не были забракованы, внимательно читайте вопросы и выбирайте наиболее подходящие с Вашей точки зрения варианты ответов.

Интеллектуальные тесты предназначены для оценки Ваших способностей к обучению и познавательной деятельности и представляют собой нескольких десятков задач. Некоторые из этих задач требуют логических рассуждений, некоторые - вычислений, некоторые - пространственного воображения, некоторые - внимания и запоминания. В каждой задаче, как правило, приводится несколько вариантов ответов, один из которых является правильным. Вам необходимо найти этот вариант.

В большинстве случаев время для решения всех задач ограничено и составляет несколько минут или десятков минут. За это время вам необходимо решить как можно больше задач. Однако вам, скорее всего, не удастся решить все предложенные задачи. Ибо время подобрано таким образом, что в течение этого времени никто не сможет правильно решить все задачи. Поэтому, если какая-то задача у вас не будет получаться сразу, не следует задерживаться на ней слишком долго, лучше переходить к следующим. Если останется время, можно будет вернуться к нерешенным задачам, а также проверить или исправить уже решенные. Эта стратегия позволит Вам набрать наибольшее число баллов. Главное - помнить, что вашей целью является решение не всех задач, а только наибольшего их числа.

Обычно психологическое тестирование включает несколько разных тестов и может продолжаться несколько часов. Перед каждым тестом вам будет дана подробная инструкция по выполнению задания, и несколько образцов для пробного решения. Специалист, проводящий тестирование, должен позаботиться о том, чтобы вам было удобно работать и ничего не мешало. Однако, чтобы получить наилучшие результаты, придите на тестирование по возможности бодрым и отдохнувшим.

Если вам предложат тестирование на компьютере, то инструкции и задания будут предъявляться вам на экране, а выбор ответа вы будете осуществлять с помощью клавиш. Не бойтесь по ошибке нажать не на ту клавишу. Все клавиши, кроме «разрешенных», обычно просто заблокированы. Даже если вы никогда до этого не сидели за компьютер, помните, что современные компьютерные программы очень дружелюбны и не требуют времени на освоение. Компьютер только предъявляет вам задания, следит за временем, записывает ответы и подсчитывает результаты.

КАК СОСТАВИТЬ ПЕРСОНАЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ

Резюме – это предельно короткая, но достаточно полная справка о том, кто Вы есть как профессионал и, в некоторой степени, как человек.

Его цель – создать благоприятное впечатление, заинтересовать потенциального работодателя и вызвать в нем желание пригласить Вас на собеседование.

Сделать хорошее резюме очень непросто - придется написать не один вариант, пока не получится то, что требуется. Поэтому следует соблюдать 5 основных требований к стилю написания резюме:

1. Краткость. Объем информации - одна, в крайнем случае, две страницы.
2. Конкретность и избирательность. Не считайте, что чем больше написано разношерстной информации, тем лучше. Отбирайте информацию, исходя из цели резюме.
3. Активность. Используйте энергичные глаголы, показывающие активность. Никогда не пишите «участвовал», «оказывал помощь» и т.п. Может показаться, что вы стояли в стороне или от случая к случаю оказывали разовые услуги.
4. Честность. Не включайте в резюме ложную информацию, но правильно расставляйте акценты.
5. Хорошее оформление. Отпечатанное на хорошей бумаге, оформленное красиво, но без всякой вычурности резюме делает его прочтение максимально комфортным.

СТРУКТУРА РЕЗЮМЕ

Основные личные данные: Ф.И.О., адрес, телефон, дата и место рождения, подданство, семейное положение.

Цель в поиске работы. Из формулировки цели должно быть ясно, какую работу Вы можете и хотите делать, а иногда еще и на каких условиях. То, на что Вы претендуете, косвенно показывает, каким специалистом Вы себя считаете. Последующие разделы резюме должны показать обоснованность Ваших притязаний.

Опыт работы. Указание дат, мест работы, должностей, основных функций и достижений, как правило, в обратном хронологическом порядке. Чрезмерная подробность изложения сведений может настораживать. Для тех, чей профессиональный опыт невелик, надо мобилизовать и хорошо подать все возможные ресурсы (участие в олимпиадах, победы на конкурсах, общественная деятельность, посещение кружков, факультативов, активность в учебе).

Образование. Чем больше прошло время после окончания учебы, тем меньше места эта часть должна занимать в резюме. Для выпускников и студентов этот пункт лучше размещать до опыта работы.

Дополнительная информация. Все, что может повысить вашу ценность: владение иностранными языками (если это не "читаю и перевожу со словарем"), навыки работы на компьютере (с указанием программ), наличие водительских прав, личные качества, увлечения в свободное время.

КАК СОСТАВИТЬ ПЕРСОНАЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ

Дата составления резюме. Свежая дата в конце резюме добавляет четкости и конкретности.

Резюме также может включать сведения о военной службе, сообщение о готовности к разъездам или смене жительства, к работе с ненормированным рабочим днем, упоминание о хобби (если оно имеет отношение к работе или его можно считать серьезным личным достижением).

Желательно иметь хорошо проработанный базовый вариант резюме и вносить в него уточнения и изменения по мере необходимости приспособив его к конкретным требованиям имеющейся вакансии.

В резюме стоит указать на наличие рекомендаций от человека, хорошо знающего соискателя и занимавшего руководящее по отношению к нему положение.

Краткая характеристика личных качеств, помещенная в конце резюме, в большинстве случаев неплохо воспринимается. Например: энергичен, требователен к себе и другим, хороший организатор.

- **НЕПРОСТИТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕЗЮМЕ:**
- небрежность (наличие грамматических ошибок);
- остроумие (каламбуры, остроты и шутки);
- неточность (названия и аббревиатуры, смысл которых известен только Вам);
- перегибы (чрезмерное использование превосходных степеней);
- велеречивость (излишне «литературный» стиль изложения);

подробности личной жизни (помимо самого необходимого никакой информации о личной жизни);

· жаргоны (деловой стиль изложения без жаргонных и ультрасовременных слов).



СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Выбор профессии - сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека, неважно, выбираете ли Вы профессию в первый раз или поставлены перед новым выбором в силу сложившейся экономической ситуации.

Стратегия выбора профессии в обоих случаях одинакова: чтобы найти оптимальный вариант Вам предстоит проанализировать три основных фактора.

Во-первых, определите каковы Ваши профессиональные интересы и склонности (фактор «хочу»). Какие профессии Вам нравятся? Нередко именно интерес к будущей профессии и потребность этот интерес удовлетворить выступает в качестве ведущего мотива выбора.

Во-вторых, оцените каковы Ваши профессионально важные качества: состояние здоровья, способности, уровень знаний и умений (фактор «могу»). Наличие разных способностей у разных людей объясняет почему два человека, занимаясь одним и тем же, делают это неодинаково хорошо и удачно.

В-третьих, узнайте, какие профессии пользуются спросом у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. Иначе говоря, определить, каково сегодня «надо».

В том случае, если Вы сумеете совместить «хочу», «могу» и «надо», то Ваш профессиональный выбор будет удачным. Иными словами, Ваша задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:

- интересна и привлекательна для Вас,
- соответствует Вашим способностям,
- пользуется спросом на рынке труда.

С этой целью:

1. Изучите глубже себя и разберитесь в своих интересах, склонностях, способностях, особенностях характера, темперамента и физических возможностях. Загляните в себя. Подумайте, какие у Вас сильные и слабые, главные и второстепенные качества.

Познакомьтесь с миром профессий. В современном мире насчитываются десятки тысяч профессий. Причем каждый год появляются новые, исчезают ненужные, и тому, кто стоит перед проблемой выбора одной из них, приходится, конечно, нелегко. Самое время обратиться к распространенной классификации Е.А.Климова.

По этой классификации профессии делятся на типы в зависимости от того, каков предмет труда представителя той или иной профессии, то есть по комплексу признаков, свойств вещей, процессов, которыми человек практически или мысленно оперирует. Всего существует пять таких типов:

- «Человек – ЧЕЛОВЕК»,
- «Человек- ТЕХНИКА»,
- «Человек – ПРИРОДА»,
- «Человек – ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА»,
- «Человек - ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ».



СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Знакомство с этими типами профессий поможет Вам в профессиональном самоопределении.

2. Поинтересуйтесь в центре занятости населения, какие профессии (специальности) требуются на рынке труда города, района, республики.

Ознакомьтесь как можно с большим кругом востребованных профессий из избранной Вами группы. Постарайтесь о каждой из них собрать побольше информации (книги, газеты, журналы, информация на стендах центра занятости населения).

Затем остановитесь на одной или группе родственных профессий для более углубленного изучения.

3. Постарайтесь встретиться и побеседовать с представителями заинтересовавших Вас профессий и выяснить, каково содержание работы, и чем именно она нравится им. Постарайтесь побывать на рабочем месте этих специалистов, чтобы наглядно ознакомиться с характером и условиями труда.

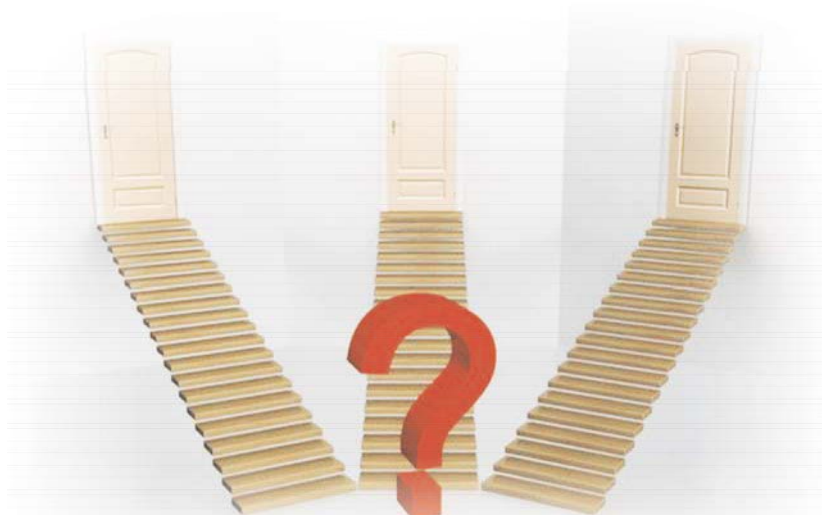
Подумайте, где, как и когда можно испробовать свои силы в этом деле практически - и действуйте!

4. По результатам такой первичной пробы сил Вы сможете составить представление о своих личных, выявленных в деле качествах и сопоставить свои возможности с характером и требованиями той профессии, которую Вы предварительно выбрали.

Если они в основном совпадают, Вы на правильном пути. Если они частично не совпадают, разберитесь конкретно, в чем именно и разработайте план самовоспитания необходимых в этой профессии качеств.

Если, на Ваш взгляд, они полностью не совпадают, то, посоветовавшись со специалистами (профконсультантом, психологом), берите ориентир на другую сферу деятельности, ищите оптимальный для Вас вариант профессии по главным показателям – склонности и пригодности к ней.

5. Прежде чем сделать окончательный выбор, можно посоветоваться с друзьями и семьей, но окончательное решение необходимо принимать самостоятельно. Не отступайте перед трудностями, будьте настойчивы в достижении намеченной цели.



ТЕЛЕФОННЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ С РАБОТОДАТЕЛЕМ



Сэкономить время и силы при поиске работы вам поможет телефон. Однако, отсутствие навыков ведения телефонных переговоров, неуверенность в себе или боязнь получить отказ, приводят к нежеланию пользоваться телефоном, что значительно снижает шансы на трудоустройство.

Преимущества телефонного звонка:

1. телефон позволяет за короткое время обзвонить большое количество предприятий и узнать об имеющихся вакансиях;
2. Умело пользуясь телефоном, даже если вакансия уже занята, **МОЖНО ПОЛУЧИТЬ** другую полезную информацию, например, узнать, где могут быть аналогичные вакансии;
3. в телефонном разговоре претендент получает шанс наилучшим образом представить свои положительные стороны и создать о себе хорошее впечатление.

Как справиться с чувством беспокойства?

Вы хотите позвонить работодателю относительно возможной работы, но так волнуетесь, предполагая, что случится что-то плохое, все, будет ужасно и Вы еще больше будете этим удручены, что решаете вообще обойтись без этого звонка?

Давайте подумаем об этом рационально: когда Вы что-то делаете, не всегда можно рассчитывать только на хороший результат, иногда что-то нежелательное и может произойти. Но ведь это не катастрофа. Не преувеличивайте! Самое худшее, что может случиться в этом случае, Вам не удастся договориться о собеседовании на этот раз, но Вы можете попробовать снова, и снова!!!



ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ ТЕЛЕФОННЫХ ПЕРЕГОВОРОВ

Разговор по телефону требует определенных навыков и соблюдения общеустановленных правил:

1. Подготовка к разговору дает шанс перехватить инициативу, вести и контролировать разговор, поэтому желательно, чтобы данные, которые Вы будете сообщать по телефону будущему работодателю, были тщательно продуманы до начала разговора (может быть даже записаны).
2. Сначала надо представиться, четко сообщить причину Вашего звонка и попросить соединить с представителем фирмы уполномоченным вести переговоры по вопросу приема на работу. Обращение к работодателю по имени-отчеству сокращает психологическую дистанцию и создает у него приятное впечатление о собеседнике и о серьезности его намерений.
3. Разговаривая по телефону, следует помнить, что собеседник Вас не видит, поэтому особенно важными для построения Вашего образа становятся правильность и вежливость Вашей речи, приятность интонации.
4. Не следует спешить при разговоре по телефону, новую информацию при таком взаимодействии собеседник усваивает медленнее. Кратко сообщите о своем образовании, квалификации, опыте, навыках, личных качествах, интересах. Полезно проявить инициативу и узнать, не нужно ли что-либо повторить, продиктовать.
5. Завоевав интерес работодателя, попросите его о встрече, предложите, направить ему Ваше резюме. В случае отказа постарайтесь получить у собеседника информацию о том, где могут быть или появиться в ближайшее время аналогичные вакансии. Предложить записать свои координаты.
6. Заканчивая разговор, необходимо четко уяснить для себя, чем закончились переговоры, состоится ли в дальнейшем встреча (где и когда) или требуется еще телефонный звонок (когда и кто кому будет звонить).
7. Помните, что при любом исходе телефонных переговоров, вежливое прощание поможет закрепить приятное впечатление о Вас. Поблагодарите собеседника за потраченное на Вас время.



СОБЕСЕДОВАНИЕ С РАБОТОДАТЕЛЕМ

Вы – претендент на вакантную должность и сегодня Вам предстоит встреча с работодателем.

Беспокойство и неуверенность вполне естественны в этой ситуации с неизвестным исходом. Но не поддавайтесь им! Личное общение с работодателем дает значительные преимущества, позволяя расположить к себе и заинтересовать собеседника, представить себя как наиболее подходящего кандидата для предлагаемой работы. Чтобы успешно пройти собеседование, необходимо заранее хорошо подготовиться к нему.

Несколько верных шагов способны сделать Вас победителем. Наниматель предлагает Вам работу, чтобы решить собственные проблемы. Так что сохраняйте спокойствие - он нуждается в Вас не меньше, чем Вы в нем!

ИТАК, ШАГ ЗА ШАГОМ:

- никогда не планируйте неудачу. Направляясь на встречу с работодателем, рассчитывайте на положительное решение. Помните, что Вы должны уметь убеждать - и это в Ваших силах.
- определите цели, которых Вы желаете достигнуть, и сосредоточьте внимание на них. Главная цель - заинтересовать работодателя, продемонстрировать свою ценность как работника.
- не забудьте о важности первого впечатления. Подумайте о своей прическе и одежде. Не стоит одеваться слишком нарядно или, наоборот, небрежно. Костюм или платье в деловом стиле подчеркнут Ваши серьезные намерения.
- постарайтесь прийти на собеседование заранее, для этого рассчитайте время на дорогу. Если Вы все же опаздываете, позвоните и предупредите об этом. Придя с опозданием, обязательно извинитесь, коротко указав причину.
- возьмите с собой документы, подтверждающие Вашу квалификацию, образование, дополнительные знания и умения, если потребуется, покажите их.
- помните, во время разговора работодатель хочет получить не только деловую информацию, но и активно пытается понять, что Вы за человек. Часто представление, которое у него складывается, оказывается решающим для его выбора.
- мысленно отрепетируйте Ваш разговор с работодателем. Обязательно подготовьтесь к ответу на следующие вопросы:
 - Почему Вы хотите работать именно здесь?
 - Кто Вам посоветовал?
 - Что Вы знаете об этой работе?
 - Почему Вы ушли с прежней работы?
 - На какую зарплату Вы рассчитываете?
 - Каковы Ваши сильные и слабые стороны как специалиста и как личности? Как связаны с данной работой Ваше образование и предыдущий трудовой опыт?
 - С чего Вы предполагаете начать работу на новом месте?

СОБЕСЕДОВАНИЕ С РАБОТОДАТЕЛЕМ

- отвечайте непосредственно на поставленный вопрос и в рамках обсуждаемой темы.
 - если Вам предложат задать вопросы, ограничьтесь двумя-тремя. Недопустимо в этом случае не задать ни одного вопроса – это производит неблагоприятное впечатление.
 - в центре Ваших вопросов и ответов при собеседовании должно быть содержание работы, а не ее оплата. Если Вы хотите быть убедительным, начните с себя - искренне поверьте, что интересы дела для Вас - действительно главное.
 - демонстрируйте уверенность в себе и своих возможностях. Вид спокойного, доброжелательного, делового человека - то, что Вам нужно. Если ситуация остается неопределенной - проявите настойчивость. Вы пришли, чтобы получить место, у Вас есть цель - так добивайтесь ее!
 - проявите интерес и готовность к выполнению именно той работы, которую Вам предлагают. Старайтесь в беседе показать, что у Вас имеется опыт подобной деятельности, по возможности подкрепите это фактами.
 - не отзывайтесь плохо о Ваших предыдущих начальниках и работе - это настораживает. Никому не хочется иметь конфликтного сотрудника.
 - если Вам предложат заполнить анкету, отнеситесь к этому серьезно, не критикуйте ее и не задавайте много вопросов по порядку заполнения. Поинтересуйтесь, не разрешат ли Вам это дома, но не настаивайте. Тот, кто заранее подготовился к собеседованию, без особых затруднений заполнит любую анкету.
 - в конце собеседования выясните, когда и как Вы узнаете о его результатах, следует ли Вам прийти еще раз, предоставить дополнительную информацию о себе. Лучше договориться, что Вы сами позвоните в назначенное время, чем ожидать звонка. Пусть инициатива останется за Вами! Перед уходом не забудьте поблагодарить собеседника за проявленное внимание.



Привыкайте к мысли, что поиск работы - естественная в условиях рынка часть профессиональной подготовки. Не упускайте случай усовершенствоваться в ней!

КАК СОХРАНИТЬ РАБОТУ И НЕ БЫТЬ УВОЛЕННЫМ



Не вызывает сомнения, что любой претендент на рабочее место желает не только получить его, но и сохранить - закрепиться на нем, а в дальнейшем и сделать карьеру. Однако очень не многие люди ясно представляют, какие качества необходимо проявлять на рабочем месте, чтобы сохранить его.

Итак, вы приняты на новую работу. Возможно, вы долго и непросто шли к тому, чтобы занять это место. И естественно, вы взволнованы. Как вас встретят в новом коллективе? Будете ли вы справляться с новой работой? Или к вам предъявят такие требования, что вам будет тяжело? Помогут ли вам? Будете ли вы чувствовать себя хорошо и уверенно на новом рабочем месте? Беспокойство по поводу этих и подобных им вопросов понятно и вполне оправдано. И в большинстве случаев это беспокойство проявляется вполне конструктивно - в форме высокого рабочего тонуса, повышенного внимания к тем заданиям, которые вам поручаются, к тому, как ведут себя и действуют окружающие. Это общая реакция вновь принятого на работу сотрудника. Человек стремится приспособиться (адаптироваться) к изменившимся условиям внешнего окружения.

В этой связи будет уместно рассмотреть те главные рабочие **качества человека**, которые, проявляясь в поведении, позволяют ему быть эффективным и ценным работником, невзирая ни на какие внешние сложности:

1. Ответственность - весьма широкое понятие и потому это личное качество проявляется в любом деле, в любом человеческом поведении. Ответственность на работе и за работу - понятие более узкое, но и оно достаточно широко, а потому состоит из нескольких компонентов. Главным в понятии рабочей ответственности считается выполнение обязательств.

Конечно, есть обязательства разного рода. Имеются четко определенные обязанности, за которые вы явно принимаете на себя ответственность и выполнение их обязательно. И есть обязательства, которые вы можете взять на себя, если чувствуете в себе силы и желание развиваться и делать карьеру. Но если вы не желаете этого, то можно этого и не делать. Здесь вы можете сами принимать решение, но следует учесть, что, не расширяя пределов своей рабочей ответственности, вы вряд ли сможете обеспечить себе профессиональный рост.



КАК СОХРАНИТЬ РАБОТУ И НЕ БЫТЬ УВОЛЕННЫМ

Другим важным компонентом рабочей ответственности является аккуратность. Суть аккуратности состоит в том, что дело должно быть сделано целиком, со всеми мелкими деталями.

Третьим компонентом ответственности является точность. Точность - это временной аспект аккуратности.

2. Заинтересованное отношение к делу. Если вы проявляете инициативу, стараясь достичь результата оптимальным образом, если вы не боитесь отвечать за что-либо на своем собственном уровне или советоваться с руководством, чтобы решить проблему наилучшим образом, то вы проявляете заинтересованное отношение к делу.

3. Преданность делу. Обычно, если служащие берут на себя определенные обязательства, они заботятся о чести фирмы. Именно сейчас преданность фирме и ее конкретному руководству становится все более и более важной.

4. Конструктивное отношение к критике. Понятно, что не все на работе всегда идет гладко. Часто возникают и проблемы, и сложности, и поиски виноватых. И здесь, конечно, возникает широкое поле для критики. Наиболее легкий и конструктивный вид критики - это критика поступков и действий. Этим типом критики мы советуем всегда пользоваться на работе.

Но иногда критика переходит и «на личности». Этот вид критики перенести куда сложнее. Однако вне зависимости от того, как вас критикуют, ваше отношение к критике должно быть конструктивным: попробовать действовать в соответствии с замечаниями, и одновременно попробовать осознать те ошибки, которые поставили вас в уязвимое положение.

Постарайтесь следовать трем главным советам:

- Признайте без колебаний, что вы не правы, если это на самом деле так.
- Не спешите рассказывать всем и каждому о случившемся со своей точки зрения.
- Будьте доброжелательны!



КАК ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ

Вы остались без работы. Эта ситуация непривычна для Вас, как и для большинства людей. Главное - не впадать в панику, не отчаиваться и твердо знать, что только активность и уверенность в себе будут верными помощниками в поиске новой работы.

Чтобы Вы могли лучше понять суть Вашего сегодняшнего состояния, дайте себе ответ на следующие вопросы.

Приходят ли Вам в голову мысли об упущенных возможностях?

Пытаетесь ли Вы понять, кто же виноват в случившемся?

Думаете ли о том, что Вы хуже других?

Чувствуете ли Вы неуверенность в своих силах?

Испытываете ли Вы страх перед будущим?

Если на какой-то из этих вопросов Вы ответили утвердительно, если Вам хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему, если Вы желаете обрести спокойствие и уверенность в себе, то пришла пора взять свою судьбу в собственные руки.

Мы предлагаем Вам несколько советов, направленных на изменение своего психического состояния, и надеемся, что они помогут Вам.

ВЫ - НЕ ЖЕРТВА ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Все, что происходит во внешнем мире, принимает ту или иную окраску в зависимости от внутреннего состояния, поэтому наблюдайте за собой. Будьте очень внимательны к своему состоянию. Следите за своими мыслями. Помните, что Ваша жизнь - это во многом то, что Вы о ней думаете.

Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел, - главная причина беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладевать Вами. Сосредотачивайтесь на позитивном. Говорите себе: "Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, изменяя отношение к тому, что вижу". Проявляйте больше любви к окружающему миру и с оптимизмом готовьте себя к новой профессиональной деятельности.

ЖИВИТЕ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ

Ваши мысли могут занимать страхи о прошлом или мечты о будущем, но жить Вы можете только в настоящем. Живите сегодня. Ваше прошлое - это воспоминания, то, что произошло, что уже не вернуть. Настоящее - единственная реальность, которую стоит принимать в расчет. То, что будет, еще не случилось. То, что есть сейчас, - это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.



КАК ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ

Начиная с сегодняшнего дня, если Вас посетят печальные мысли о прошлом или будущем, напоминайте себе: "Я живу сегодня здесь и сейчас, и мне нечего бояться. Для себя я должен стараться сам. Безвыходных положений не бывает!"»

БУДЬТЕ ПОСТОЯННО ЗАНЯТЫ

Заполняйте пустоту. У Вас не должно оставаться свободного времени на переживания и беспокойство. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Займитесь домашними хозяйственными делами. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни. Попробуйте превратить свое хобби и свои способности в источник доходов. Ходите в гости, знакомьтесь с новыми людьми.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ

У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами и найти работу. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно двигаться, дышать, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости, отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на прогулку. Гимнастика, полноценный сон и прогулки - совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность, уверенность в себе, и вероятность Вашего трудоустройства возрастет.

ПОСТОЯННО УЧИТЕСЬ

Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать и уметь, тем шире будут Ваши профессиональные возможности, тем выше вероятность устроиться на хорошую работу. Повышайте свою квалификацию. Подумайте о новой профессии или деятельности. Переквалифицируйтесь.

ЖИВИТЕ В ПОСТОЯННОМ ОБЩЕНИИ

Проявляйте интерес к другим людям, новым знакомствам. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Помните, Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Советуйтесь с теми, кто был в подобной ситуации и вышел из нее. Расширяйте круг общения, обновляйте старые связи, заводите новые. Постарайтесь сделать так, чтобы как можно больше людей знали, какая именно работа Вам нужна.

БУДЬТЕ АКТИВНЕЕ В ПОИСКЕ НОВОЙ РАБОТЫ

Одно из условий эффективного поиска работы - ясно знать, что Вам нужно. Определяйте свои жизненные цели, составляйте планы, корректируйте их выполнение, наблюдайте за достижениями каждого дня. Собирайте подробную информацию о работе, записывайте необходимые Вам сведения, адреса, телефоны. Поиск работы необходимо вести каждый день, а не от случая к случаю, продумывая все возможные варианты трудоустройства. При встрече с работодателем старайтесь производить самое приятное впечатление.

ФОРМУЛА УСПЕХА

Одним из наиболее ответственных, определяющих нашу судьбу выборов является выбор профессии.

Правильный выбор профессии позволит вам полностью реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от неуверенности в завтрашнем дне. Конечно профессию можно поменять. Однако такой шаг обычно связан с болезненными переживаниями, сомнениями, ощущениями утраты, потерей времени и сил. Если же самый первый выбор был неслучайным, то и исправлять его не потребуется. Но к такому выбору нужно соответствующим образом подготовиться.

Три главных требования, которым должна удовлетворять выбираемая профессия, чтобы потом не разочароваться в ней таковы:

- профессия должна быть интересной («хочу»);
- профессия должна соответствовать собственным возможностям («могу»);
- профессия должна быть такой, чтобы можно было найти работу по специальности («надо»).

В настоящее время ситуация на рынке труда такова, что в структуре предлагаемых вакансий почти 80% составляют рабочие профессии, абсолютное же большинство выпускников школ планируют поступать в высшие учебные заведения, ориентируясь на такие модные профессии, как юрист, экономист, менеджер. Однако реализуют свои профессиональные возможности в соответствии с выбранной специальностью менее половины выпускников вузов и техникумов.

Под влиянием объективно складывающейся ситуации на рынке труда приоритеты профессионального выбора несколько изменились:

- сначала необходимо сориентироваться на рынке труда, выбрать динамично развивающуюся и, следовательно, испытывающую потребность в кадрах профессиональную сферу (например, «строительство»), т.е. узнать какое сегодня «НАДО»;
- затем из массы профессий относящихся к данной сфере выбрать те, которые вы сможете освоить, исходя из своих способностей и состояния здоровья – оценить свое «МОГУ» (например, столяр-плотник, или штукатур-маляр, или электрогазосварщик, или инженер-строитель и т.п.);
- наконец, из этого круга профессий необходимо выбрать ту, которая наиболее интересна (к которой «лежит душа») – понять свое «ХОЧУ».

Прежде чем сделать окончательный выбор, будет полезно побывать в центре занятости населения, получить информацию о востребованных профессиях, об учебных заведениях, в которых их можно получить.

Подумайте, стоит ли приобретать профессию, представители которой зарегистрированы в центре занятости населения в качестве безработных?

Не лучше ли спуститься с небес на землю, и подумать о профессиях, востребованных предприятиями и организациями? А профессиональное образование в дальнейшем всегда можно продолжить! Ведь во всем мире у работодателей востребованы специалисты с богатым профессиональным опытом, те, кто начинал с азов.

**ПРОЧТИ
ПОДУМАЙ ПРИМИ
РЕШЕНИЕ**



УСПЕХОВ ТЕБЕ!

