



«ТРАМПЛИН»

ТЕСТ-ДРАЙФ

Имя участника:

.....

Авторы Ольга Волкова и Светлана Смирнова

Программа курса по планированию карьеры состоит из 3-х модулей. Последовательность упражнений и выполнений заданий приводят к результату.

модуль#1 Открой свой потенциал

модуль#2 Изучи карьерные возможности

модуль#3 Спланируй выбор и действуй!

ЦЕЛИ КУРСА

Поддержать участников в осознанном выборе профессионального направления, раскрытии своих сильных сторон и мотивации, формировании личных критериев выбора профессии и составлении реалистичного плана построения карьеры в условиях современного мира.

РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

1. Определяет и осознает свои сильные стороны, интересы и источники мотивации.
2. Формулирует личные ценности и условия, важные при выборе профессии или вида деятельности.
3. Анализирует варианты карьерных направлений с учётом своих особенностей, ресурсов и внешних условий.
4. Выбирает подходящее профессиональное направление или деятельность, обосновывает свой выбор.
5. Составляет персональный карьерный план с учетом этапов развития, возможных рисков и необходимых ресурсов.
6. Использует предложенные рабочие материалы курса для самоанализа и визуализации карьерного плана.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Окончившие курс получают сертификат, выданный учебным центром NovuCenter, если они:

- достигли установленных результатов обучения
- выполнили не менее 70% работ в тетради-самоанализе
- написали развернутую обратную связь о прохождении пилотного курса «Tramplin» и своих результатах

Упражнение#1

Изучение запросов.

Заполните, пожалуйста, таблицу. Ответы в свободной форме. Если на какой-то вопрос на данный момент у вас нет ответа, то пропустите этот вопрос.

Из точки А в точку Б (диагностика)

автор: Юлия Дель (Академия карьерного развития, Россия)

	Вопрос	Ваш ответ
Точка А в профессии	Моя профессия/текущая специальность	
	Моя должность сейчас	
	Мой основной опыт работы (в чем я специалист)	
	Мои роли в работе (наставник, руководитель, мотиватор, генератор, организатор, исполнитель, специалист, эксперт, душа компании, дипломат-переговорщик, напишите свой вариант)	
	Какое место работы было самым интересным? Если вы никогда не работали, то отметьте, какой предмет в школе/вузе у вас был самый любимый? Что именно вам нравилось?	
Запрос	Что я хотел(а) бы сейчас изменить в работе/карьере?	
	В чем я вижу сейчас свою проблему в карьере и	

	профессиональном самоопределении?	
	Насколько я сейчас реализован в своей карьере и профессиональном самоопределении (от 1 до 10)?	
Точка В	Что для меня самое важное в карьере, в профессиональной самореализации?	
	К какому результату я бы хотел(а) прийти?	
	Что мне мешает сейчас это сделать?	
	Что я уже пробовал(а) делать, чтобы решить этот вопрос?	
	Когда я бы хотел(а) прийти к этому результату?	

Обратная связь по упражнению#1:

Упражнение#2

Построение цели

1. Упражнение «Статья в журнале»

Представьте, что прошло 10-20-30 лет. Представьте себя журналистом популярного печатного издания (газета, журнал), который пишет статью про вас. Что такого

примечательного вы сделали за этот промежуток времени, что вами заинтересовались. Какая вы личность? Кто вы? Чем занимаетесь? Что полезного и ценного вы дали людям или этому миру? Чем вы так популярны? Выхода в свет очередного издания ждут очень многие

2. Долгосрочная цель

Составьте свою долгосрочную цель, используя алгоритм ниже:

- Что я хочу достичь?
- Подумайте, какой свой профессиональный опыт вы можете использовать для этого
- Какие сильные стороны вы хотите взять в работу для достижения цели
- Какие ценности помогут вам достичь цели

Моя долгосрочная цель – это

Для реализации этой цели я хочу задействовать следующие ценности:

-
-

и применить следующие сильные стороны:

- .
- .
- .

3. Краткосрочная цель

Составьте вашу краткосрочную цель по модели SMART

Какой первый шаг вы можете сделать для того, чтобы приблизиться к вашей долгосрочной цели?

SPECIFIC

Какого результата я хочу достичь за счет выполнения цели и почему?

MEASURABLE

Когда будет считаться, что цель достигнута?

По каким критериям я пойму, что цель достигнута?

ACHIEVABLE

Смогу ли я достичь этой цели? Она реалистична?

Что может помешать достижению цели/сделать ее нереалистичной?

RELEVANT

Я делаю это для того, чтобы....

Не противоречит ли цель другим моим задачам и ролям?

Насколько актуальна и важна для меня эта цель сейчас?

TIME BOUND

- Сколько времени мне нужно для того, чтобы прийти к успеху?
- Когда я хочу получить запланированный результат?

4. Эмоциональная составляющая цели

Распишите эмоциональную составляющую краткосрочной цели по модели **CLEAR**

C - Collaborative	Кто может вам помочь осуществить эту цель? Какое окружение нужно создать вокруг себя?	
L - Listening	К каким идеям вы готовы прислушиваться? Каким критериям они должны соответствовать?	
E - Empathy	Чем мне интересна эта цель? Какие задачи вы можете начать реализовывать сейчас, а какие отложить на 3-6 месяцев, чтобы соблюсти	

	желаемый баланс в своей жизни?	
A – Adaptable	<p>Достаточно ли у вас денег, времени и энергии на данный момент для реализации этой цели? Если нет, то как вы можете ее скорректировать?</p> <p>Могу ли я сразу прийти к этой цели, или требуются промежуточные шаги?</p>	
R – Rewards	<p>Как вы вознаградите себя за реализацию этой цели? Придумайте несколько способов вознаграждения, когда цель будет достигнута.</p>	

Обратная связь по упражнению#2:

ЯПОНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ «ИКИГАЙ»

Модификация: Ольга Волкова

Заполните, пожалуйста, таблицу своими навыками и умениями.

Отметьте те, которые вы любите делать, за которые вам платят или когда-то оплачивали, а также те, которые считаете вашей уникальностью (делаете это как-то по особенному, "с изюминкой", не так как все или очень тщательно).

Выделите те навыки (цветом/шрифтом), которые попадают под сочетание "люблю+мне платят+уникальность"

и те навыки, которые объединяют категории "люблю+уникальность" (другим цветом/шрифтом)

классификация	умения навыки компетенции, способности	люблю	мне платят	уникальн ость (У)
социально-бытовые				

профессиональные				
индивидуальные				

Обратная связь по упражнению “Модификация Икигай”

Матрица «Хочу - не хочу - делаю - не делаю»

автор техники: Татьяна Мужичкая

Поработайте с матрицей, в которой отражены два момента, которые обычно в жизни противоборствуют и вносят напряжение в нашу жизнь. Это «должен» и «хочу».

Запишите все действия в соответствующие квадранты, которые вы:

1. делаете, потому что хотите их делать
2. делаете, потому что должны, но не всегда потому, что хотите
3. не делаете, но хотели бы
4. не делаете, но при этом должны это делать

Хочу делать, но не делаю	Хочу делать и делаю
Не хочу делать и не делаю	Не хочу делать, но делаю

--	--

Список мешающих факторов, которые не позволяют вам делать то, что нравится или то, что вы бы хотели делать.
