ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*- Отметьте те факторы, которые оказали влияние на Ваш выбор, проранжируйте их по степени важности (1-самый важный, 2-менее важный и др.). Оцените значимость факторов с точки зрения осознанности выбора.* (При наличии определенного выбора профессии).

*- Какие факторы на Ваш взгляд, необходимо учитывать при выборе профессии? Проранжируйте их по степени важности (1-самый важный, 2-менее важный и др*.). (При отсутствии определенного выбора профессии).

***Факторы,*** влияющие на выбор профессии:

1. наличие определенных *интересов и склонностей*;
2. уровень развития необходимых *способностей*;
3. *престижность* профессии;
4. *востребованность* профессии;
5. уровень *информированности* о профессии;
6. *мнение* родителей, друзей;
7. *пример* друзей, значимых людей;
8. уровень притязаний (стремление человека к достижению той цели, которую он считает для себя достойной).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

*Подумайте, насколько каждая ценность важна для Вас в желаемой будущей профессии. Оцените каждую ценность по шкале от 1 до 10, где 1 означает «совсем не важно», а 10 означает «очень важно». Определите, какие ценности являются для Вас наиболее важными. Эти ценности будут ключевыми при выборе профессии.*

Таблица 1 - Оценка ценностей по М. Абессоло, А. Хирши и Ж. Россье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ценности | Описание | Оценка важности (от 1 до 10) |
| Социальные ценности | Желание вносить вклад в общество, помогать другим и работать с людьми |  |
| Управленческие ценности | Стремление к лидерству, влиянию и управлению |  |
| Специализация | Стремление к глубоким знаниям и навыкам в определенной области |  |
| Мобильность | Готовность и желание перемещаться, менять места работы или страны |  |
| Независимость | Ориентирована на автономию в работе и карьере |  |
| Зарплата | Стремление к высокому уровню заработной платы и финансовому успеху |  |
| Баланс между работой и личной жизнью | Стремление к гармонии между профессиональной и личной жизнью |  |
| Разнообразие | Поиск разнообразия в работе, включая различные задачи и проекты |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

- *Определите 3 ведущих мотива в выборе Вами профессии.* *Определите 3 наименее важных для Вас мотива при выборе профессии. Соответствуют ли значимые мотивы выбора профессии Вашим ценностным ориентациям?* (При наличии определенного выбора профессии).

- *Определите 3 важных мотива для Вас в трудовой деятельности. Соответствуют ли указанные мотивы значимым для Вас ценностям Найдите 3-4 профессии, которые наилучшим образом соответствуют Вашему сочетанию ценностей и мотивов.* (При отсутствии определенного выбора профессии).

**Мотивы** выбора профессии

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими друзьями.
4. Возможность приносить пользу, помогать людям.
5. Возможность финансового благополучия.
6. Важное значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость трудоустройства.
8. Перспективность для карьерного роста.
9. Позволяет проявить способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями, способствует постоянному интеллектуальному развитию.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
14. Трудная, сложная профессия.
15. Чистая, легкая, спокойная работа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

- *Проанализируйте выбранную Вами профессию с позиций ХОЧУ, МОГУ, НАДО. Отметьте те пункты, по которым Вам необходимо проработать дополнительно.* (При наличии определенного выбора профессии).

*- Очертите предполагаемый круг подходящих Вам профессий, заполнив позиции ХОЧУ, МОГУ.* (При отсутствии определенного выбора профессии).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ХОЧУ** | **МОГУ** | **НАДО** |
| ***Ценности*** – это то, что для Вас *важно в жизни*, что Вы цените и уважаете, «*что важно*» (Приложение 2).  Ценности определяют ***мотивы*** выбора профессии, «*чего хочу*» (Приложение 3). | ***Общие способности***  - интеллектуальные  - коммуникативные  - организаторские  - способность к саморегуляции  и др.  (Приложение 6) | ***Рынок труда***  - востребованность профессии  - содержание профессии  - условия и характер труда  - перспективы развития профессии  - требования к качеству подготовки профессионала  (Приложение 6) |
| ***Увлечения и интересы*** – это то, что вас привлекает, направляет вашу энергию (спорт, искусство, наука, общественная деятельность и др.), «*хочу знать*». | ***Специальные способности***  - математические  - художественные и др. | ***Рынок образования***  - перечень учебных заведений (в зоне вашей досягаемости)  - условия поступления в учебное заведение  (Приложение 6). |
| ***Профессиональные склонности*** –стремление заниматься определенной деятельностью, «*хочу делать*»  (Приложение 6). | ***Личностные особенности*** – определение своих сильных и слабых сторон (темперамент, характер и др.) для соотнесения их с требованиями профессии  (Приложение 6). |  |
|  | ***Состояние здоровья***  - медицинские противопоказания к труду |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Практические рекомендации по выбору профессии**

Для осознанного выбора профессии, ответьте на следующие вопросы:

* Какие *критерии* при выборе работы для Вас в приоритете (ценности, мотивы)?
* Какие *формы и виды* деятельности Вы рассматриваете в первую очередь? Работа в команде или в одиночку, творческий или физический труд, организаторская или исполнительская деятельность.
  + В каком *формате* Вам интересно работать? Работа в офисе, удаленная работа, свободный график.
  + В какой *области* Вам хотелось бы работать? Гуманитарная сфера, естественные науки и др.
  + Из чего Вы выбираете? Чтобы *выбор* был наиболее точным, нужно рассмотреть минимум 10 профессий и сравнить их.
  + Есть ли *смежные специальности* по интересным Вам направлениям? Выбирая для себя только одну конкретную специальность, Вы себя ограничиваете. Всегда должна быть *альтернатива*.
  + Чем *конкретно* занимается представитель привлекательной для Вас профессии? Часто людям свойственно поверхностно оценивать обязанности профессионалов. Изучите *содержание профессии* как можно более детально.
  + Из скольких источников Вы узнали о профессии? Чтобы сложить целостную картинку о привлекательной сфере деятельности, нужно изучить как можно *больше информации*.
  + Что Вы буду делать, если рынок таких же профессионалов будет перенасыщен? В условиях повышенной конкуренции нужно быть в разы компетентнее и профессиональнее тех, кто тоже претендует на вакантное место. А для этого необходимо *постоянно учиться*. Готовы ли Вы к этому?
  + Какие *дополнительные знания, навыки и умения* требуются для данной профессии? Это понимание поможет начать двигаться уже сейчас, не дожидаясь поступления в ВУЗ.
  + Будет ли *перспективна* профессия по окончанию Вашего обучения? Научный прогресс диктует свои условия, поэтому нужно всегда заглядывать в будущее, здраво оценивать перспективы той области деятельности, которую Вы выбираете.
  + Соответствует ли профессия Вашим *пожеланиям*? На этом этапе необходимо вернуться в начало и проверить ответы на вопросы с 1 по 5. Предпочтения могут поменяться – это нормально.
  + Каковы *плюсы и минусы* будущей профессии? Нет того дела, которое доставляло бы только удовольствие и не сталкивало бы с какими-либо трудностями. У каждой профессии есть свои достоинства и недостатки.
  + Представьте, что Вы занимаетесь выбранным делом 5-10 лет. Как ощущения? Осознание того, что профессия – это *долгосрочный выбор*, помогает понять, действительно ли это то, что нужно.
  + Знаете ли Вы, где можете *обучиться* выбранной профессии? Важно оценить реальные возможности. Есть ли ВУЗ, который обучит Вас по этому профилю? Есть ли альтернативное учреждение образования?
  + Какие экзамены необходимо будет сдать? Как повысить свои шансы на поступление? Не всегда ЕГЭ достаточно для зачисления, бывают еще дополнительные испытания или *условия для зачисления*, без которых невозможно будет поступить.
  + Когда Вам нужно сделать выбор? Необходимо поставить *реальные сроки*, к которым Вы должны определиться, куда двигаться дальше.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ**

**Республиканский центр профессиональной ориентации молодежи (РЦПОМ)**

* Адрес: 220005, г. Минск, пр-т Независимости, 46
* Адрес электронной почты (е-mail): rcpom@tut.by
* тел. 8(017) 293 73 83, факс 8(017) 292 12 12 ориентации.
* <http://kudapostupat.by>

***Профориентационный тест*** «Кем быть- где учиться» (онлайн)***.***

Список профессий (квалификаций), рекомендованных лично Вам Описание профессии или специальности  Список учреждений образования Беларуси Данные по каждой специальности: ·факультет, срок и форма обучения; бюджетное или платное обучение предлагается; перечень вступительных экзаменов; проходные баллы (если был конкурс)  Группы квалификаций по профилю в качестве дополнительного варианта.

**Республиканский институт профессионального образования**

**(портал «Твое профессиональное образование»)**

* <https://profitest.ripo.by/public/main>

***Онлайн*** ***диагностика***: «Профессия для тебя» (код профессии), «Карта интересов», «Тип мышления», «Профессиональные склонности».

**Портал «Профориентация. ЕГЭ-ГИА. Тестирование»**

* https://proforientatsia.ru/profbase/programmist/

***Онлайн диагностика*** с определением приоритетов профессиональной деятельности, рекомендации по профилю и специализации (16 профориентационных тестов).

**Национальный образовательный портал**

<https://www.adu.by/ru/uchenikam/kuda-pojti-uchitsya.html>

- ***Интерактивный путеводитель*** по системе профессионального образования Беларуси: область, областной центр, Г Минск – по районам: УО, адрес, контакты, специальности и квалификация, форма вступительного испытания, конкурс.

- ***Рекомендации психолога*** по эффективной подготовке к экзаменам и ЦТ.

[**Республиканский портал АБИТУРИЕНТ.BY**](http://abiturient.by/proftests)

* https://www.abiturient.by

Каталог специальностей и квалификаций, каталог вузов Республики Беларусь, сравнение своих показателей с прошлогодними проходными баллами, порядки приема в вузы, программы вступительных испытаний по основным предметам.

**Республиканский Центр Проблем Человека (научно-методическое учреждение БГУ)**

* Адрес: ул. Ленинградская, 16
* Телефон: +375 17 209-54-75
* [rchp.bsu.by](https://family.by/engine/go.php?url=aHR0cDovL3d3dy5yY2hwLmJzdS5ieS8%3D)

В центре проводится ***компьютерное тестирование*** (платно):

- выбор профиля обучения по соотношению уровня выраженности базовых познавательных способностей (с 14 лет);

- программно-методический комплекс «ПсихоЭрготест-Ш» (с 16 лет) с исследованием врожденных задатков, предопределяющих успешность обучения и овладения той или иной профессией (нейропсихологические и психофизиологические характеристики), индивидуально-психологические особенности.

- рекомендации по организации рабочего дня, методам восстановления, режиму труда и отдыха, какой способ лучше подходит для усвоения информации и подготовки к экзаменам.

**Центр Комфортного Общения Натальи Шеиной**

* Адрес: ул. Бобруйская, 21
* Телефон: +375 44 728-01-45
* centercomfort.by

***Профориентационный курс*** «Выбор профессии и учебного заведения» для учащихся 13-17 лет. Курс состоит из 2-х консультаций с родителями и 3-х тренинговых занятий с учащимся: типологическое тестирование, список наиболее подходящих профессий ***(платно)***.

**Центр успешных отношений**

* Адрес: Минск, ул. Заводская, 10.
* Телефон: +375 29 33 890 33
* psycenter.by

***Тренинги*** по профориентации для подростков «В поисках призвания» и «Профориентация» (8-11 класс). ***Профориентационная диагностика*** +***консультация*** психолога ***(платно).***

**Образовательный центр «Фабрика знаний»**

* Адрес: пр. Машерова, 10.
* Телефон: +375 29 618-80-90
* f-z.by

Компьютерное ***тестирование***, личная ***консультация*** с профессиональным профориентатором, последующая ***онлайн-поддержка (платно)***.

**Образовательный центр «Адукар»**

* Адрес: ул. Немига, 5, 3 этаж, оф.310
* Телефон: +375 44 535-98-51, +375 44 535-98-50, +375 29 634-50-34
* proftest.adukar.by

Онлайн ***диагностика***, профориентационная ***консультация (платно)***.