

► Смена работы: да или нет. Что выберете Вы?

За последние несколько лет активность соискателей, желающих сменить сферу профессиональной деятельности, увеличилась. Так, социологические опросы показывают, что более 50% респондентов готовы поменять работу, если получат привлекательное предложение.

В исследованиях были выделены наиболее значимые показатели, которыми человек руководствуется при смене работы. К таким причинам относятся:



- 1 Большая заработная плата
- 2 Адекватный коллектив и руководство
- 3 Возможность соблюдать баланс между работой и отдыхом
- 4 Перспективы карьерного роста
- 5 Решение интересных задач
- 6 Профессиональное обучение и развитие
- 7 Гибкий режим работы

Также немаловажным фактором смены работы для соискателей является эмоциональное выгорание, конфликт с коллегами или руководителем, смена социального статуса или места проживания.

СДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

40% ОТСУТСТВИЕ ЗНАНИЙ О ТРЕНДАХ НА РЫНКЕ ТРУДА

29% НЕЗНАНИЕ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН, ИНТЕРЕСОВ

20% НЕТ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ

18% НЕТ УВЕРЕННОСТИ В ПРАВИЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА

Образовательная платформа Skillbox провела исследование, в результате которого были выделены сдерживающие факторы, мешающие человеку поменять сферу деятельности.

В этом исследовании также был изучен вопрос о значимости профориентации и ее пользы для ищущих работу. Опрос показал, что больше половины респондентов (**58%**) понимают необходимость прохождения профориентации. **30%** респондентов проходят тесты, чтобы изучить себя и определить сферы, в которых могут развиваться. **21%** опрошенных обращаются к профконсультантам, когда появляется желание получить новую профессию, которую можно успешно совмещать с текущей.

Но профориентационных тестов недостаточно, чтобы человек решился на смену работы или обучение новой специальности. Поэтому здесь актуальной будет работа специалиста по профориентации, который даст более детальную информацию о профессии, расскажет о требованиях к соискателю и ограничениях.

▶ Как понять, что Вы занимаетесь не своим делом?

Прочтите нижеперечисленные признаки и примерьте на себя. Чем больше признаков Вам подходят, тем больше вероятность, что Вы работаете на той работе, которая не соответствует Вашим ценностям, способностям и интересам.

И если Вы понимаете, что нынешняя работа не приносит Вам удовлетворения и не закрывает важные для Вас потребности, никогда не поздно сменить сферу деятельности.

Чтобы сделать правильный выбор при смене профессиональной деятельности, необходимо принимать [во внимание такие факторы, как:](#)

- знание своих личностных качеств, склонностей и типа темперамента, наличие опыта и компетенций, необходимых для эффективной реализации в профессии;
- требования рынка труда (количество предложений от работодателей, ключевые навыки работника);
- анализ физических и психологических ресурсов, а также времени и финансов.



– Но будьте внимательны, вышеуказанные признаки могут также свидетельствовать и о профессиональном выгорании.

Какие работники нужны современному работодателю?

В начале XX века американские ученые выяснили, что успех в профессиональной сфере в большей степени, а именно на 85% зависит от развитых «гибких» навыков (soft skills) и лишь на 15% от «жестких» навыков («hard skills»). В 2017 г. в исследовании британского фонда Sutton Trust подтвердили выводы, сделанные сто лет назад. Согласно полученным данным, 94% работодателей считают, что для успеха молодых людей в работе soft skills так же или даже более важны, чем hard skills.

SOFT SKILLS – это надпрофессиональные навыки (эмоциональные, психологические, коммуникативные, социальные), которые помогают решать разные жизненные задачи. Развитые «гибкие» навыки позволяют человеку быстрее адаптироваться к новому коллективу, гибко реагировать на изменяющиеся условия, быть эффективным в коммуникациях с другими людьми.

Несмотря на то, что наследственность влияет на коммуникативные, лидерские качества, способность к эмпатии, soft skills можно и нужно развивать и совершенствовать.

Тренеры Ассоциации тренеров Российского союза молодежи составили список из 14 наиболее важных soft skills, которые помогут соискателю быть эффективным в любой профессиональной среде и любом коллективе.

№ п/п	Soft skills	Описание
1.	Коммуникация	Навыки делового письма, переговоров с коллегами, клиентами, руководством. Навыки презентации и ораторского искусства.
2.	Критическое мышление	Навык рационально мыслить, формулировать сильные аргументы, видеть взаимосвязи между фактами, перепроверять информацию.
3.	Клиентоориентированность	Навык понимать настроения и потребности аудитории и закрывать их своевременно и с максимальной пользой.
4.	Управление проектами	Понимание любой задачи как проекта, у которого есть компоненты, взаимосвязи и логика, цель и этапы. Навык оптимизации системы для успешного достижения цели проекта.
5.	Наставничество и менторинг	Навык составления плана обучения и развития навыков с целями, тактиками и технологиями.
6.	Ненасильственное общение	Навык общения без критики и оценки, помогает удовлетворить свои потребности экологично по отношению к другим и выстраивать психологические границы.

7.	Принятие решений	Умение правильно расставлять приоритеты, видеть разные возможности и делать наилучший выбор из возможных вариантов.
8.	Решение проблем	Навык поиска вариантов для решения проблем, преодоление трудностей для достижения целей и получения результата.
9.	Эмоциональный интеллект	Способность понимать чувства и мотивы свои и других людей, умение управлять этими состояниями. Навык психологической саморегуляции.
10.	Управление знаниями и обучаемость	Способность узнавать новую информацию и применять ее в жизни, используя ту, которая подходит под решение конкретной задачи наилучшим образом. Умение отбирать нужные источники информации, систематизировать их, управлять процессом обучения.
11.	Работа в режиме неопределенности	Умение быстро реагировать на изменения условий задачи (гибкость мышления), принимать решения, управлять своим временем и ресурсами (стресс-менеджмент).
12.	Бережливое производство	Навык оптимизации процессов с целью снижения потерь (производственных, финансовых, человеческих), организация пространства, навыки тайм-менеджмента.
13.	Экологическое мышление	Осознанное и ответственное отношение к окружающему миру, происходящим событиям без ущерба для своего физического и психологического состояния. Навык помогает быстрее без застревания на эмоциях искать решение проблемы.
14.	Самоанализ (рефлексия)	Анализ своего состояния, потребностей, ценностей и мотивов поведения для понимания эффективности в решении задач. Помогает принимать более взвешенные решения.

«Гибкие» навыки востребованы в любой профессии, помогают выстраивать комфортные и эффективные взаимоотношения со всеми участниками рабочего процесса и дают стимул к раскрытию личного потенциала.

Безусловно, без хорошего владения **hard skills** невозможно качественно выполнять свою работу.

HARD SKILLS – это специализированные профессиональные качества и способности, знания, умения и навыки, которые необходимы для качественного выполнения конкретных задач на рабочем месте.

Для большинства профессий существует четкий набор «жестких» качеств. Например, для токаря важны такие умения, как чтение схем, подбор режима резания, оптимальный порядок обработки деталей. Для web-дизайнера к **hard skills** относятся: навык верстки сайтов, работа в программах Adobe Photoshop, Adobe Lightroom, понимание основ типографики (работа со шрифтами). У бухгалтера другой набор «жестких» навыков, а именно ведение бухгалтерского учета, расчет и перечисление налогов, знание налогового кодекса и т.п.



Hard skills можно продемонстрировать, проверить и оценить. Несмотря на результаты исследования, важно понимать, что в каждой профессии существует свое соотношение «hard-skills – soft-skills» и необходимо развивать оба типа навыков.

Итак, зачем взрослому человеку профориентация?

ВО-ПЕРВЫХ, для понимания правильности выбранного направления в построении своей карьеры.

ВО-ВТОРЫХ, профориентация помогает человеку выйти из профессионального тупика, переосмыслив свою работу с позиции ценностей и общественной пользы. Также понять причины трудностей, возникающих при решении профессиональных задач.

В-ТРЕТЬИХ, поможет человеку трансформировать интерес к работе за счет понимания тех личных и профессиональных качеств, за счет которых он может проявить свои таланты и будет замечен руководителем.

В-ЧЕТВЕРТЫХ, при помощи профориентации человек, решивший открыть свой бизнес, осознает свои возможности и ограничения, определит сферу, в которой смог бы реализовать свой потенциал наиболее полно.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ – это комплекс научно обоснованных мер и различные мероприятия, которые помогут человеку понять свои склонности, интересы и предпочтения, а также решить, чем он бы хотел заниматься и найти профессию или сферу деятельности, соответствующую своим запросам.

В быстро меняющемся мире возникает необходимость обучаться новым специальностям, осваивать новые навыки и постоянно самообразовываться. И люди более зрелого возраста, имеющие некоторый опыт в выбранной профессии, вынуждены подстраиваться под требования рынка.

Виды профориентации

1. ПРОФИНИФОРМИРОВАНИЕ

1.1 Знакомство с миром профессий, особенностями и требованиями, которые предъявляются к человеку (способности, навыки, состояние здоровья).

1.2 Знакомство с возможностями получения конкретных специальностей в образовательных учреждениях.

1.3 Знакомство со спецификой рынка труда, востребованностью тех или иных профессий, правилами поведения на нем (поиск работы и трудоустройство, самопрезентация, написание резюме и т.д.).

Такая работа проводится в виде индивидуальных и групповых профессиональных консультаций, профориентационных игр и тренингов. Также информация предоставляется через печатную продукцию (брошюры, листовки и т.д.).

2. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Направлено на решение разных вопросов, связанных с профориентацией. Оно проводится как в групповой, так и в индивидуальных формах. К таким вопросам относятся: расшифровка результатов диагностических методик, рекомендации относительно выбора профессии, информирование о состоянии рынка труда, о возможностях обучения той или иной профессии.

3. ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Диагностика склонностей и способностей, типа темперамента человека при помощи специальных методик. На основании результатов прохождения тестов даются рекомендации относительно выбора профессии.

Тестирование является наиболее распространенным методом диагностики профессиональных наклонностей и интересов человека.

К наиболее известным методикам относятся: «Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова», «Методика профессионального самоопределения (тест Дж. Голланда)», «Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши».

Темперамент и профессии

Недостаточно иметь желание получить новую профессию и работать по ней. Необходимо иметь ресурсы, а именно умение быстро осваивать новую информацию и практические навыки и распределять время. А скорость обучения, в свою очередь, зависит от темперамента – врожденной совокупности особенностей психических процессов человека, а именно скорости их течения, устойчивости эмоциональной сферы и степени волевого усилия.

ТЕМПЕРАМЕНТ – качество врожденное, а не приобретенное. Психологи выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. В каждом человеке может быть выражено несколько типов, которые сосуществуют друг с другом.



Методика Айзенка (тест-опросник EPI) на определение типа темперамента поможет узнать об особенностях работы нервной системы, ограничениях по скорости и объему восприятия и обработке информации и соотнести с той профессией, в которой хотелось бы развиваться.

В сети Интернет эту методику можно пройти в онлайн-формате на любом специализированном сайте.

Игнорирование своего темперамента при выборе профессии может привести к тому, что человек будет испытывать физическое и психическое напряжение при выполнении поставленных задач, что впоследствии приведет к переутомлению, сильным перегрузкам, потере интереса и снижению мотивации.

№ п/п	Описание типа темперамента	Профессии	
		Подходящие	Неподходящие
1	ХОЛЕРИК – любит преодолевать сложности; – нравится создавать что-то новое; – любит самостоятельность; – инициативен и энергичен; – не любит монотонную работу и контроль со стороны.	Журналист, дипломат, военный, артист, менеджер по продажам, экскурсовод.	Библиотекарь, цветовод, бухгалтер, врач-стоматолог, архивариус.
2	САНГВИНИК – имеет высокую работоспособность; – энергичен и жизнерадостен; – доброжелательный; – не любит кропотливую работу; – умеет уговорить и расположить к себе.	Официант, адвокат, преподаватель, культурный организатор, психолог, HR-менеджер.	Чертежник, ювелир, радиомонтажник, диспетчер, реставратор, токарь.

3	ФЛЕГМАТИК		
	– неторопливый и скрупулезный; – всегда достигает результата за счет упорства;	Главный бух-галтер, экономист, инженер, статистик, корректор, системный администратор.	Секретарь, дипломат, PR –менеджер, артист.
	– не любит суету и перемены мест; – долго сохраняет самообладание даже в стрессовой ситуации.		
4	МЕЛАНХОЛИК		
	– тактичный и отзывчивый, – постоянные перепады настроения; – требует постоянной поддержки и отдыха; – наблюдательный; – повышенная чувствительность и ранимость.	Художник, музыкант, агроном, ветеринар, грумер, графический дизайнер.	Менеджер по персоналу, преподаватель, летчик, крановщик.

Тест для определения профессиональных интересов

Знание о своих интересах, профессиональных склонностях и способностях дает человеку понимание, в каких сферах он получит возможность достичь профессиональных высот и морального удовлетворения.

Методика Дж. Голланда поможет определить тип личности и вид деятельности, к которой человек предрасположен.

Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Голланд разработал методику для определения социальной направленности личности, выделив шесть типов: • Реалистический тип (Р); • Интеллектуальный тип (И); • Социальный тип (С); • Конвенциальный тип (К); • Предприимчивый тип (П); • Артистический тип (А)

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию, соответствующую типу его личности, он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Инструкция: «Из каждой пары профессий выберите одну, наиболее привлекательную для Вас и запишите на бланке для ответов. Всего 30 выборов».

№	Вариант А	Вариант Б
1	Автомеханик	Физиотерапевт
2	Специалист по защите информации	Логистик
3	Оператор связи	Кинооператор
4	Водитель	Продавец
5	Инженер-конструктор	Менеджер по продажам
6	Диспетчер	Дизайнер компьютерных программ (Веб-дизайнер)
7	Ветеринар	Эколог
8	Биолог-исследователь	Фермер
9	Лаборант	Дрессировщик
10	Агроном	Санитарный врач

11	Селекционер	Заготовитель сельхозпродуктов
12	Микробиолог	Ландшафтный дизайнер
13	Массажист	Воспитатель
14	Преподаватель	Предприниматель
15	Администратор	Режиссер театра и кино
16	Официант	Врач
17	Психолог	Торговый агент
18	Страховой агент	Хореограф
19	Ювелир-гравер	Журналист
20	Искусствовед	Продюсер
21	Редактор	Музыкант
22	Дизайнер интерьера	Экскурсовод
23	Композитор	Арт-директор
24	Музейный работник	Актер театра и кино
25	Верстальщик	Гид-переводчик
26	Лингвист	Антикризисный управляющий
27	Корректор	Художественный редактор
28	Наборщик текстов	Юрисконсульт
29	Программист	Брокер
30	Бухгалтер	Литературный переводчик

Обработка результатов:

№ п/п	Вариант А	Вариант Б	№ п/п	Вариант А	Вариант Б
1	р	с	16	р	с
2	и	п	17	и	п
3	о	а	18	о	а
4	р	с	19	р	с
5	и	п	20	и	п
6	о	а	21	о	а
7	р	с	22	р	с
8	и	п	23	и	п
9	о	а	24	о	а
10	р	с	25	р	с

11	и	п	26	и	п
12	о	а	27	о	а
13	р	с	28	р	с
14	и	п	29	и	п
15	о	а	30	о	а

По результатам подсчета баллов по каждому типу будет определен 1 или более доминирующих типов.

- **8–10 БАЛЛОВ** – ярко выраженный тип;
- **5–7 БАЛЛОВ** – средне выраженный тип;
- **2–4 БАЛЛОВ** – слабо выраженный тип.

Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Ниже в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Типы профессиональной направленности личности

Тип	Описание	Профессиональная среда	Профессии
Р	Практический труд с применением физической силы и ловкости, дающий быстрый результат. Человек создает материальные вещи, обслуживает приборы и участвует в технологических процессах.	Техника, военное дело. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом-передачей ограниченной информации.	Механик, электрик, зоотехник, агроном, автослесарь.
И	Научно-исследовательская деятельность и решение абстрактных задач, для которых нужны творческие способности и нестандартное мышление.	Наука, техника, инновации. Отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения.	Физик, астроном, программист, биолог.

С	Деятельность, в основе которой лежит взаимодействие с другими людьми, анализ их действий, обучение, уход и забота о здоровье.	Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт.	Врач, преподаватель, психолог, вожатый, полицейский, тренер.
К	Канцелярская деятельность и конкретные задачи, связанные с расчетами и ведением, обработкой и систематизацией документации.	Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных.	Экономист, секретарь, бухгалтер, оператор ПК.
П	Организаторская работа, где необходимо проявлять лидерские способности и навык принятия самостоятельных и рискованных решений в сложной ситуации.	Коммерция, политика, организация и управление крупными проектами.	Топ-менеджер, юрист, дипломат, ректор.
А	Актерско-сценическая и художественная, в которой значимыми качествами являются воображение, высокие коммуникативные способности, эмоциональная чувствительность и творческое мышление.	Изобразительное искусство, музыка, литература, дизайн.	Художник, режиссер, актер, дизайнер, иллюстратор, музыкант.

Помните, что тесты Вам задают направление для размышлений. Не спеша и взвешенно проанализируйте полученные результаты прежде, чем принимать решение о выборе новой профессии.

Профориентационная работа Центров занятости населения

Специалисты Центра занятости комплексно подходят к решению вопросов граждан, испытывающих трудности в поиске работы и профессиональном самоопределении.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕАЛИЗУЮТ СВОЮ РАБОТУ ПОСРЕДСТВОМ ТАКИХ СРЕДСТВ:

- 1 Профессиональное консультирование.
- 2 Тестирование (определение типа темперамента, профессиональной направленности и склонностей).
- 3 Знакомство с профессией с использованием профессиограмм, видеофильмов, аудиозаписей.
- 4 Планирование действий по трудоустройству.

Основная задача специалиста по профориентации – это грамотное управление процессом профессионального самоопределения соискателя. Такое управление зависит не только от обзора востребованных профессий и требований рынка труда, но и от учета качеств безработного: состояния здоровья, образования, опыта, компетенций и профессиональных интересов.

Услуга по профориентации предоставляется **БЕСПЛАТНО** любому гражданину вне зависимости от наличия статуса безработного. Этой услугой можно воспользоваться неоднократно.

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ УСЛУГИ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ:

Паспорт

КАК ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГИ?

Онлайн через портал «Работа России».

ПРОЦЕДУРА ОКАЗАНИЯ УСЛУГИ:

- 1** Беседа со специалистом службы занятости с целью выявления представлений о профессиональной деятельности и эффективности в работе.
- 2** Тестирование желаний, склонностей, интересов и профессионально важных качеств. На основании результатов теста подбираются индивидуальные рекомендации по направлениям профессиональной деятельности и видам занятости.
- 3** Безработный из предложенного перечня профессий выбирает наиболее интересные, по которым специалист Центра занятости консультирует о состоянии рынка труда, востребованности этих профессий, средней заработной плате. Также специалист ознакомит с медицинскими противопоказаниями и ограничениями по состоянию здоровья, образованию, квалификации по выбранному виду профессиональной деятельности. Ответит на все интересующие вопросы.
- 4** Ознакомление безработного с возможностями обучения или переобучения по выбранной специальности и перспективами трудоустройства.
- 5** Занятия по профессиональной ориентации проводятся в разных форматах: мастер-классы, круглые столы, тренинги, семинары. На них участники знакомятся с особенностями различных видов работ, обсуждают перспективы трудоустройства различных специалистов.

В Центрах занятости населения безработный может получить услуги, направленные на содействие по трудоустройству, психологической поддержке и социальной адаптации.

ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в Центрах занятости организованы помещения в соответствии с государственной программой «Доступная среда».

В результате комплексной работы с профконсультантом у соискателя формируется целостная картина той профессиональной сферы, в которой он раскроет свой потенциал и понимание пути к своей профессиональной деятельности (повышение квалификации, переобучение, открытие ИП и т.д.).

Квалифицированный специалист по профориентации поможет составить эффективный план профессионального пути безработного гражданина, объединив в целостную картину его потребности, профессиональные склонности, ценности и психологические особенности. По итогу человек, ищущий работу, поймет, в какой профессиональной нише работать, чтобы реализовать профессиональный потенциал и при этом получать моральное удовлетворение.

В результате мир получит ценного специалиста, а человек – призвание и возможность жить в гармонии со своими ценностями.

Профориентация на сайте «Работа России»





Тест: «Собеседование»

- 1** Перед собеседованием я проговариваю вслух короткий и ясный рассказ о себе
абсолютно верно (3 балла)
частично верно (2 балла)
совершенно неверно (1 балл)
-
- 2** Прежде чем идти на собеседование, я продумываю вопросы, которые задам в отношении места работы и самого предприятия
абсолютно верно (3 балла)
частично верно (2 балла)
совершенно неверно (1 балл)
-
- 3** Мои прежние успехи в учебе и работе я слегка приукрашиваю (так ведь делают все)
абсолютно верно (1 балл)
частично верно (3 балла)
совершенно неверно (2 балла)
-
- 4** Для меня важно, чтобы у собеседника сложилось обо мне как можно более четкое и ясное представление
абсолютно верно (3 балла)
частично верно (2 балла)
совершенно неверно (1 балл)
-
- 5** Во время разговора я всегда чувствую себя равноправно с собеседником
абсолютно верно (3 балла)
частично верно (2 балла)
совершенно неверно (1 балл)
-
- 6** Моя одежда и мой внешний вид не имеют особого значения, мой успех от этого не зависит
абсолютно верно (1 балл)
частично верно (2 балла)
совершенно неверно (3 балла)

16–18 баллов – Вы легко и умело ведете деловую беседу. При прохождении собеседования у Вас, как правило, не возникает проблем с работодателем.

11–15 баллов – к сожалению, у Вас недостаточно умений ведения деловой беседы, желательно освоить эффективные приемы самопрезентации.

0–10 баллов – Вы несерьезно относитесь к самопрезентации и ведению делового разговора при прохождении собеседования.