

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы Школа № 1748 "Вертикаль"

# **ФОРМУЛА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ**

**Автор: Куракина Анастасия Игоревна**

Москва, 2022 г.





# Введение

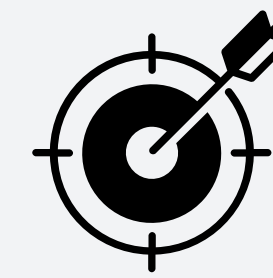
*Цель исследования:* показать и разобрать более эффективный и быстрый способ профориентирования для подростков.

## Актуальность проекта

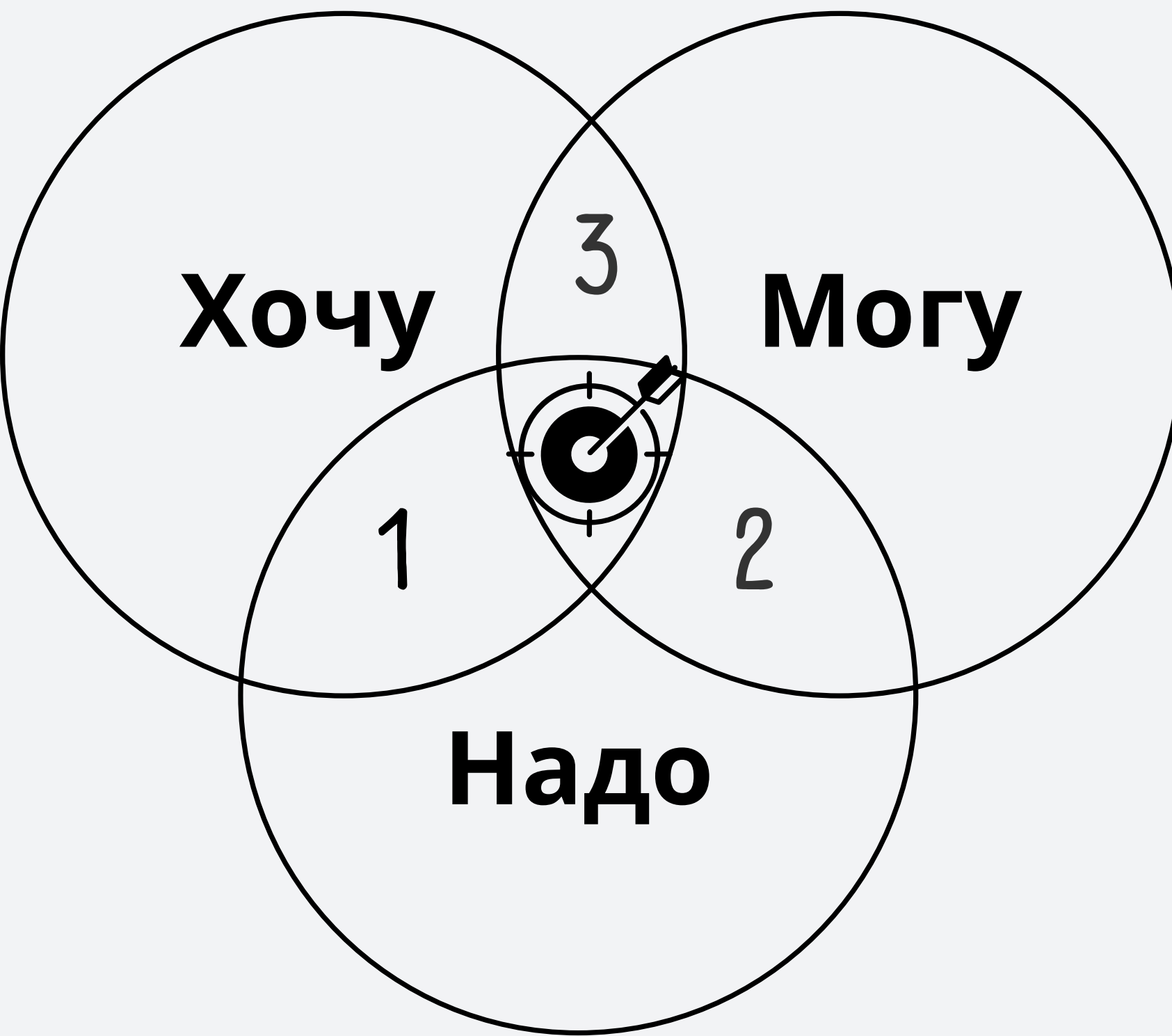
- Поможет самостоятельно и бесплатно **разобраться в себе** и своих желаниях
- **Сохранение здоровья:** от выбора профессии зависит физическое и моральное состояние человека
- Поможет выбрать профессию с **дальнейшим карьерным ростом**
- Поможет найти **интересную** для человека работу **с хорошей заработной платой**



Формула выбора профессии была разработана советским психологом Климовым Е.А. для помощи выпускникам в выборе профессии. Она позволяет учитывать интересы, способности, физические возможности человека и востребованность профессии на рынке труда.



**- Оптимальный  
выбор**



- 1** - зона совпадения стремлений личности с потребностями общества.
- 2** - зона совпадения возможностей личности с потребностями общества.
- 3** - зона внутреннего комфорта.

**ХОЧУ** – *интересы, склонности человека, то, к чему лежит душа.*

**Интерес** – это эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению. Интересы выражаются фразой «хочу знать». Устойчивые интересы часто перерастают в склонность.

**Склонность** – это стремление заниматься определённой деятельностью, постепенно накапливать знания, совершенствовать умения и навыки, соответствующие этой деятельности. Склонности выражаются фразой «*что нравится делать*».

Интересы и склонности могут совпадать и не совпадать друг с другом: Например, когда есть интерес к живописи, но нет стремления стать художником. Это значит, что есть интерес, а склонность отсутствует. Профессию необходимо выбирать с устойчивыми интересами и склонностями.

**МОГУ** – это способности, возможности здоровья и профессиональная квалификация.

В каких-то делах человек менее успешен, быстрее устаёт, начинает нервничать, злиться, теряться, а в других – за ним не угнаться, он занимается с удовольствием и не устаёт. Незнание своих возможностей и неумение соотнести их с требованиями профессии могут привести к ошибочному выбору.

**Способности** – индивидуальные возможности человека в той или иной сфере деятельности. Подразумевается, что у человека есть как отдельные знания, умения и навыки, так и готовность к обучению и новым способам усвоения информации.



**НАДО** – это востребованность профессии на рынке труда, возможность трудоустройства.

Рынок труда подобен любому другому рынку. На нем есть покупатель – «работодатель» и продавец – «работник». Товаром на таком рынке является труд работника, обладающего необходимыми умениями, способностями, знаниями и желанием работать. У такого товара есть цена – заработная плата.

Для правильного выбора профессии необходимо понимать какие направления будут активно развиваться, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям. Выбирая профессию важно ориентироваться не только на её спрос сейчас, но и учитывать прогноз на ближайшие пять-семь лет.

# «ВОСЬМИУГОЛЬНИК ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ»

Факторы выбора профессии (по Е. А. Климову)



# Попробуйте!

1) Нарисуйте в центре листа себя или большую красивую букву «Я».

2) Затем, как лучи от солнца, нарисуйте отходящие от неё стрелки.

3) Вдоль стрелок напишите свои любимые занятия и увлечения. Чем больше таких лучиков получится, тем лучше.





4) Далее к каждому получившемуся лучу придумайте несколько подходящих профессий. Таким образом получится список профессий, которые могут вам подойти. Выберите из них от 5 до 10 наиболее интересных и узнайте о них как можно больше: необходимое образование, средний уровень зарплаты, требования компаний-работодателей и тому подобное. Можно добавить список подходящих учебных заведений и подходящих курсов для развития профессионально важных качеств. Проверьте правильность выбора с помощью мнения значимых для Вас людей (родителей, учителей, друзей), прохождения тестов на профориентацию, консультацией с хорошим психологом-профконсультантом.





# ИТОГ

Описанные три компонента лежат в основе профессионального успеха, и для оптимального выбора необходимо соотносить "Хочу" - "Могу" - "Надо". Тогда Ваша профессиональная деятельность будет интересной, посильной и полезной обществу.

## *Список источников*

"Психология профессионального самоопределения" Е. А. Климов

<https://www.livelib.ru/author/233952/top-evgenij-klimov>

"Как выбирать профессию" Е. А. Климов

<https://www.livelib.ru/author/233952/top-evgenij-klimov>

<https://videouroki.net/video/07-usloviya-vybora-professii.html>