

Рінат Ахметов

Ф О Н Д

ГАЙД З ПРОФОРІЄНТАЦІЇ,
створений у межах благодійного проекту
«Рінат Ахметов - Дітям. Твоя суперсила»



Телеграм-канал
Твоя суперсила



Освітній серіал
Твоя суперпрофесія

Київ, 2024

КОРОТКА АНОТАЦІЯ

Часто вплив соціальних мереж, навіювання думок оточуючими перешкоджають почути себе, свої справжні бажання та захоплення. Перш за все це стосується вибору професії.

Підлітки можуть обирати захоплення чи майбутню професію на основі таких факторів, як популярність та рівень заробітної плати. Але змушені тебе засмутити – цей шлях хибний і з нього потрібно терміново звертати до себе та своїх істинних потреб!

Отже, як почути себе, розібратися у своїх сильних та слабких сторонах, своїх навичках та вподобаннях, – ти дізнаєшся тут.

Цей довідник з профорієнтації містить у собі всю найціннішу інформацію, яка напрацьовувалася та створювалася за весь період реалізації благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила». Проєкт був створений для підтримки підлітків.

Історія проєкту «РАД. Твоя суперсила» починається у 2018 році, коли вперше були проведені мотиваційні зустрічі для вихованців інтернатних закладів Донецької області за участю відомих та успішних медійних осіб України. Під час зустрічей діти та підлітки знайомилися зі світом сучасних професій, які можна швидко опанувати та почати заробляти, вивчали себе та свої потреби, формували власні життєві цінності, навчалися секретів написання свого першого резюме та опановували кроки правильної підготовки до співбесіди, щоб отримати омріяну роботу.

Засновник Фонду Рінат Ахметов завжди мотивує своїм особистим прикладом успіху та радо ділиться правилами досягнення поставленої мети. Поділимося з тобою його цитатою про особисту формулу успіху: «Моя формула успіху... Вона скла-

дається з трьох складових, і на перше місце я завжди ставлю любов. Любити. Якщо ти справу любиш, значить, ти займатимешся нею 24 години на добу. І якщо ти віриш в перемогу, то ти можеш переконати своїх колег, своїх партнерів іти до цієї мети. І на третьому місці – знання шляху. Якщо ти свою справу любиш, у перемогу віриш, знання ти візьмеш по дорозі».


У 2020 році в зв'язку з поширенням епідемії Covid-19 проєкт трансформувався в онлайн-формат. Було створено 2 сезони освітнього серіалу «Твоя суперпрофесія», в якому підлітки могли ознайомитися з цікавими та перспективними професіями, які дають швидкий і впевнений старт у доросле життя. Відомі та успішні герої у серіалі діляться секретами досягнення мети, важливими кроками до опанування професії та розповідають цікаві історії з їхнього професійного життя.

Після початку повномасштабної війни у 2022 році проєкт «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила» сфокусувався на створенні мотиваційних відеороликів для дітей та підлітків. Головним завданням цих відео стала підтримка підлітків під час війни, мотивація продовжувати навчатися, отримувати освіту, рухатися до своєї мети, не зважаючи на зовнішні життєві обставини.

Для більш тісної комунікації з цільовою аудиторією проєкту був створений телеграм-канал «Твоя суперсила», в якому щоденно публікуються корисні та цікаві матеріали на тему освіти в Україні та за кордоном, саморозвитку, мотивації та психологічної підтримки.

На завершення хочемо поділитися ще однією мотиваційною цитатою Засновника Фонду Ріната Ахметова, яка підкреслює важливість створення життя твоєї мрії: «Я думаю, щасливий не той, хто має багато, а той, хто вміє віддавати себе людям. Щастя – це коли ти з радістю йдеш на роботу, займаєшся улюбленою справою і з радістю повертаєшся додому».

Тож давай разом пройдемо цей шлях самопізнання та самореалізації, адже себе потрібно створювати, а не просто шукати!



У цьому гайді ти
знайдеш цікаві теми
та відповіді на свої питання.

ЗМІСТ ГАЙДУ

1. Що таке профорієнтація?
2. Загальні поради щодо вибору майбутньої професії.
3. “Успішний успіх” та як його досягти.
4. Знайомство з собою: хто я такий/така.
5. Ким ти станеш, коли виростеш?
6. Світ сучасних професій: що вивчати.
7. Soft та hard skills: що це за навички та з чим їх їдять?
8. Типи професій та як правильно обрати майбутній навчальний заклад для себе.
9. Пишемо своє перше резюме: поради та корисні лайфхаки.
10. Бонус – чек-лист корисних порад для цікавого змістовного життя.
11. Мої нотатки.

1. ЩО ТАКЕ ПРОФОРІЄНТАЦІЯ?

Профорієнтація – це система заходів, направлених на вибір професійної діяльності, спираючись на можливості, здібності й таланти особистості, з урахуванням потреб та запитів сучасного суспільства.

Отже, головним питанням профорієнтації є дослідження своїх особистісних якостей, потреб, інтересів та цінностей з метою вибору оптимальної професійної діяльності. Ці питання є актуальними не лише в підлітковому віці, а і в дорослому житті. Коли змінюється життєва ситуація, змінюються цінності й пріоритети і знову постають питання: «Чим я хочу займатися?», «Що для мене є важливим у цій професійній діяльності?», «До чого я прагну?».

Профорієнтаційна робота передбачає наступні кроки:

- **крок 1** – інформаційний: перш за все відбувається інформування щодо змісту професій, перспектив подальшого працевлаштування та необхідної освіти;
- **крок 2** – діагностичний: тут варто зосередитися на діагностуванні своїх здібностей та інтересів, а головне – зробити акцент на рівні усвідомлення вибору майбутньої професійної діяльності;
- **крок 3** – консультаційний: цей етап шляху профорієнтації передбачає індивідуальну консультативну допомогу у виборі напряму підготовки та майбутньої професії.

**НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ПОЧАТИ РОБИТИ –
ПЕРЕСТАТИ ГОВОРИТИ І ПОЧАТИ РОБИТИ, –**

Волт Дісней.

2. ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

1) Цікався професією

Твоя майбутня професія має викликати в тебе інтерес, вона має тебе захоплювати та приносити задоволення!

Інакше є ризик того, що улюблена робота стане нудною щоденною справою.

«Оберіть собі роботу до душі і вам не доведеться працювати жодного дня у своєму житті», – так радив роботи китайський мудрець Конфуцій.

2) А як щодо cash (кешу)?

Робота мрії = цікава професія+гідна зарплата

Якщо робота не принесе нормального доходу і тобі не вистачатиме на щоденну каву to go – ти швидко втрачати-меш інтерес до цієї професії.

3) Розкривай свої найкращі сторони

Обираючи свою майбутню професію, подумай, чи зможеш ти в ній реалізувати свої найкращі здібності? Чи розкриєш свій талант? Зможеш використати у професії свої навички, які здобув/ла до цього моменту?

4) Проаналізуй наявність hard skills або обов'язкових професійних навичок/скілів

Професія мрії – це круто. Зроби список тих якостей, якими має володіти фахівець цієї професії. І визнач ті, якими одно-значно володієш ти. Відмітив/ла майже всі? Клас! Упевнено

обирай цю професію. Вийшло менше – не засмучуйся. Важливо знайти таке заняття, в якому зможеш бути корисним/ою своїми скілами на всі 100%.

5) Вивчай ринок праці

Дуже важливо обрати професію, яка буде актуальною та затребуваною на ринку праці.

Проаналізуй інформацію щодо професії в інтернет-просторі, поспілкуйся з однолітками та старшими людьми, зазирни на сторінки у соціальних мережах експертів цієї сфери.

Твоє завдання – зрозуміти, чи професія твоєї мрії буде потрібна суспільству, в якому ти живеш.

Професія – це шанс не тільки опанувати навички, а й заробити грошей на майбутню освіту.

Це – твоя можливість спробувати свої сили та «прокачати себе». Зрозуміти, які свої hard skills треба «підтягнути» і в чому ти the best.

У житті людини нерідко трапляються моменти, коли потрібно робити вибір. Вибір, від якого в подальшому залежатиме вся її доля! Якою вона буде? Чи успішно складеться доля особиста і професійна кар'єра? Як не помилитися? Як обрати? Запитань тисячі! Відповідь має бути лише одна! У кожного з нас – свій шлях!

Отже, при виборі майбутньої професії важливо враховувати такі фактори:

- який графік роботи тобі підходить, традиційний з 09:00 до 18:00 чи інший;
- формат роботи – онлайн, дистанційний, офлайн; найманий працівник, фриланс (можеш одночасно працювати на декілька фірм), full or part-time (повна чи часткова зайнятість);
- бажаний рівень заробітної плати;
- плюси/мінуси майбутньої професії;
- hard та soft skills, необхідні для опанування професії;

- навички, якими ти вже володієш;
- де можна навчитися цієї професії – професійні/технічні училища, вищі навчальні заклади чи онлайн-курси;
- затребуваність на ринку праці.

Вправа «Мотиви вибору майбутньої професії»

Для цього пропонуємо з переліку мотивів обрати п'ять найважливіших для тебе:

- Інтерес до конкретної сфери знань або діяльності.
- Слава, визнання та популярність.
- Бажання допомагати іншим та змінювати світ на краще.
- Можливість подорожувати або працювати у різних країнах.
- Співробітництво та робота в команді.
- Шанс стати лідером у своїй галузі.
- Відчуття власної важливості та цінності в суспільстві.
- Можливість розвивати творчі здібності та креативність.
- Висока заробітна плата та фінансова стабільність.
- Можливість поєднувати роботу з родинними або особистими зобов'язаннями.
- Можливість працювати з даними та аналізувати інформацію.
- Можливість розвиватися та вчитися щодня.

Після завершення запиши 5 професій, що відповідають обраним особистим мотивам, при чому професія може задовольняти всі обрані мотиви або декілька з них.

За результатами цієї вправи ви визначите сферу чи напрям діяльності, де можна максимально реалізувати свій творчий потенціал, досягти найбільшої ефективності та отримувати задоволення від майбутньої професійної діяльності.

3. “УСПІШНИЙ УСПІХ” ТА ЯК ЙОГО ДОСЯГТИ

УСПІХ починається там, де відбувається усвідомлення своєї мети.

Ти вже розумієш, що рухатися треба вперед, що саме там справжнє вирішення твоїх завдань і питань, і те, до чого ти прагнеш, і як винагорода – Життєвий Успіх.

Отже,

- обери напрям руху;
- уважно подивися в бік обраного вектора і зрозумій, що тобі треба вийти із зони комфорту;
- подумай, що чекає на тебе, що ти будеш відчувати, досягнувши цих результатів, що це тобі дасть? Як зміниться якість твого життя, коли ти почнеш рухатися в обраному напрямку і досягнеш результатів?
- прийми остаточне рішення;
- починай рух в обраному напрямку до реального результату.

Зробивши «ескіз», бери в руки фарби і починай розфарбовувати картинку свого життя поза зоною комфорту. Життя саме по собі – це чисте полотно; воно стає тим, що ти намалюєш на ньому.

Тож не зволікайте, і не сподівайтесь на диво, «творіть» своє життя самі, таким, яким ви його хочете бачити. Мазок за мазком, штрих за штрихом. І в результаті вийде цілісна картина. Красива, яскрава. Це мить, яка змінить твоє життя назавжди! Хочеш спробувати щось нове? Бажаєш здивувати себе та оточуючих? Дізнатися який ти насправді? Насолоджуйся цим шаленим та непередбачуваним шансом!

4. ЗНАЙОМСТВО З СОБОЮ: ХТО Я ТАКИЙ/ТАКА



Дивне питання: хто я такий/така? Що б ти відповів/ла? А саме від відповіді на це питання залежить вибір не лише професії, а й якості твого життя!

Напевно, не буде для тебе відкриттям, те що **не існує однієї найліпшої професії**, яка підійде абсолютно всім!

Але в будь-якій професії можна досягти безмежного успіху, якщо **обрати її правильно і розвиватися в ній**.

Спробуй зробити таку техніку. Візьми аркуш паперу, ручку та пропиши (це важливо) відповіді на такі питання:

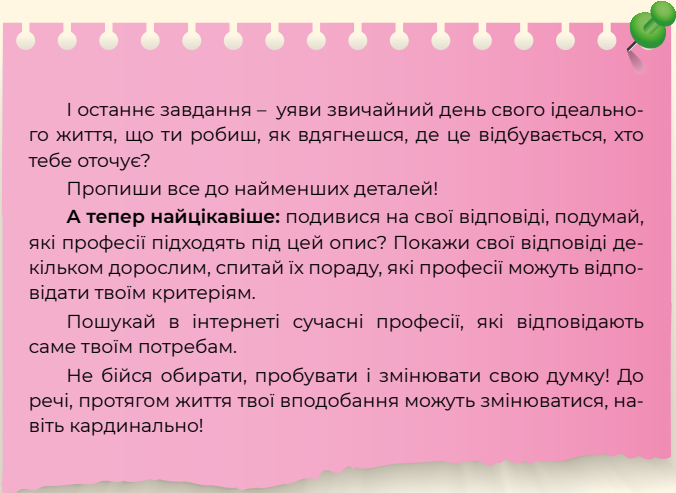
Що я люблю робити і робив/ла би/б безкоштовно?

- Що в мене добре виходить і за якою допомогою до мене звертаються? *(Це може бути як послуга, так і готові вироби, поради, будь-що.)*

Якщо у тебе виникли труднощі з відповіддю на це питання, то запитай у 5-7 людей з найближчого оточення, за якою допомогою вони звернулися б саме до тебе та які проблеми ти можеш допомогти вирішити?

- Що мені не подобається, дратує і я точно не хочу це робити?

Пиши не аналізуючи, випишуй все, що можеш згадати! Пам'ятай, що від цього залежить твій майбутній успіх!



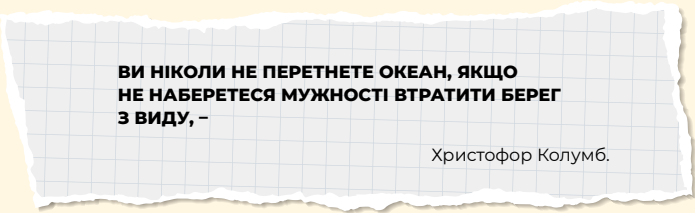
І останнє завдання – уяви звичайний день свого ідеального життя, що ти робиш, як вдягнешся, де це відбувається, хто тебе оточує?

Пропиши все до найменших деталей!

А тепер найцікавіше: подивися на свої відповіді, подумай, які професії підходять під цей опис? Покажи свої відповіді декільком дорослим, спитай їх пораду, які професії можуть відповідати твоїм критеріям.

Пошукай в інтернеті сучасні професії, які відповідають саме твоїм потребам.

Не бійся обирати, пробувати і змінювати свою думку! До речі, протягом життя твої вподобання можуть змінюватися, навіть кардинально!



**ВИ НІКОЛИ НЕ ПЕРЕТНЕТЕ ОКЕАН, ЯКЩО
НЕ НАБЕРЕТЕСЯ МУЖНОСТІ ВТРАТИТИ БЕРЕГ
З ВИДУ, –**

Христофор Колумб.

5. КИМ ТИ СТАНЕШ, КОЛИ ВИРОСТЕШ?



А ким ти станеш, коли виростеш? А ти вже вирішив/ла, ким хочеш бути? Ти визначився/лась зі своїм майбутнім? А про яку професію мрієш ти? Напевно, тобі не раз ставили такі запитання. Можливо, ти вже сам/сама замислювався/лася над цим.

Коли слід розпочинати цікавитися профорієнтацією? Що робити? Чого точно не робити?

Насамперед потрібно знайти відповіді на такі питання:

- що мене цікавить, що я люблю робити;
- що у мене добре виходить;
- які особливості мого характеру, сприйняття та відтворення інформації, взаємодії з іншими, мій темперамент і ще багато цікавого про себе.

Тоді ти зможеш, дослідивши себе й світ професій, визначити галузі й спрямування, які підходять тобі найбільше.

Коли ж потрібно розпочинати цей процес? Звичайно, від народження і здійснювати впродовж усього життя.

За кордоном поширена практика розподілу дітей за групами в дитячих садочках відповідно до їх інтересів: техніка, творчість, наука, природа та інші сфери діяльності й спілкування.

Що не варто робити у процесі профорієнтації – не варто ставити питання таким чином, начебто **професія визначає людину, а не навпаки!**

Люди можуть змінювати професії протягом життя, і від цього не втрачають себе! Навпаки – пізнають ще глибше!

Не треба перебільшувати значення вибору майбутньої професії, стверджуючи: «Від твого вибору залежить все по-

дальше життя!» Це не є правдою. Життя залежить від багатьох факторів: здоров'я, темпераменту, вміння нести відповідальність та виходити із складних ситуацій, оточення і друзів, відносин тощо. Професія, а тим більше освіта – це лише одна зі складових.

Не слід тиснути на себе, не потрібно порівнювати себе з іншими, нав'язувати собі бажання та очікування інших, знецінюючи свої власні вподобання та інтереси.

Поради для тебе, що потрібно зробити, щоб у цьому розібратися:

- дослідити себе за допомогою профорієнтаційних тестів, завдань та вправ;
- проаналізувати дані й порівняти їх з напрямками й сферами професійної діяльності, визначити свою спрямованість;
- дізнатися, які професії є у цій сфері, які кваліфікаційні вимоги (hard skills), які м'які навички (soft skills) мають бути у спеціалістів, які умови праці, особливості, заглибитися в це і, можливо, навіть спробувати на практиці;
- визначитися з навчальним закладом або професійними курсами, розпочати підготовку до вступних іспитів.



Джерело:
сайт Дія. Освіта

ТОЙ, ХТО НЕ ДОСИТЬ СМІЛИВИЙ, ЩОБ РИЗИКУВАТИ – НІЧОГО І НЕ ДОБ'ЄТЬСЯ У ЖИТТІ, –

Мохаммед Алі.

6. СВІТ СУЧАСНИХ ПРОФЕСІЙ: ЩО ВИВЧАТИ?



Сучасний світ професій розвивається й змінюється з космічною швидкістю. Розвиток технологій вплинув абсолютно на всі сфери людського життя, а значить – на всі професії.

Дослідники дали умовну назву сучасному світу професій – VUCA-світ. VUCA – це акронім англійських слів «**v**olatility» (мінливість), «**u**ncertainty» (невизначеність), «**c**omplexity» (складність) і «**a**mbiguity» (неоднозначність).

Світ VUCA – це світ, у якому важко щось прогнозувати, світ невизначеності й хаосу.

Як стати успішним у цьому світі?

Велика кількість процесів стала автоматизованою, в онлайн-магазинах консультації проводять віртуальні боти, а щоб відкрити рахунок чи перерахувати кошти, майже зовсім не потрібна участь людей.

Технології замінюють касирів, бібліотекарів, туристичних гідів і навіть деякі хірургічні операції роблять також вони. Але є й гарні новини!

З розвитком технологій з'явилися цілі галузі нових професій: маркетолог, таргетолог, сторісмейкер, копірайтер та ще багато нових цікавих професій.

Переважає більшість керівників успішних компаній на питання «що для них важливіше – особистість людини чи її знання та професійні вміння?» відповідають, що більш охоче беруть на роботу комунікабельну, привітну, готову вчитися людину, ніж ту, яка багато знає, але при цьому має важкий ха-

ракти, не вміє працювати в команді, не має творчого мислення і креативності, не готова брати на себе відповідальність та проявляти ініціативу.

ВИСНОВОК:

Особистість людини відіграє ключову роль у її професійному зростанні, коли не людину підлаштовують під список завдань, а розподіляються завдання відповідно до здібностей людини.

Дізнатися більше про популярні та затребувані професії ти можеш переглянувши освітній серіал «Твоя суперпрофесія», знятого в межах благодійного проєкту «Рінат Ахметов-Дітям. Твоя суперсила».



**ПОЧНІТЬ РОБИТИ ТЕ, ЩО ПОТРІБНО.
ПОТІМ РОБІТЬ ТЕ, ЩО МОЖЛИВО. І ВИ РАПТОМ
ВИЯВИТЕ, ЩО РОБИТЕ НЕМОЖЛИВЕ, –**

Святий Франциск Асізький.

7. SOFT TA HARD SKILLS: ЩО ЦЕ ТАКЕ ТА З ЧИМ ЇХ ЇДЯТЬ?



Науковці умовно розподілили всі навички людини на hard (тверді) та soft (м'які) навички.

До твердих навичок віднесли знання, які можна виміряти й оцінити, а до м'яких – особливості характеру, цінності та навички, які важко оцінити, але їх відсутність дається в знаки.

Hard Skills (тверді навички) – це технічні навички, пов'язані з діяльністю в галузі формалізованих технологій: діловодство, логістика, керування автомобілем, програмування, метод сліпого друку тощо. Тобто це прямі професійні навички.

Розберемо на прикладах: твердими навичками офіціанта є знання меню, вміння сервірувати стіл, запам'ятовувати замовлення та правильно рахувати.

До м'яких навичок офіціанта відносяться: привітність, вміння комунікувати, почуття гумору, зовнішній вигляд і навіть чесність.

Ще один приклад: керівник промислового підприємства. Тверді навички – знання технологій, ринку, знання у сфері економіки та бухгалтерії, юридичні знання. М'які навички – вміння донести до підлеглих завдання, здатність підбадьорити при необхідності, вміння вирішувати конфліктні питання, приймати рішення, виходити з нестандартних ситуацій.

Як бачимо, і тверді, і м'які навички важливі та необхідні. Основна їхня відмінність, що тверді навички з однієї професії можуть бути непотрібними в іншій: знання нот і сольфеджіо навряд чи знадобляться у роботі юриста, а знання технологій випічки будуть непотрібні у роботі косметолога. А що з м'якими навичками?

Soft Skills (м'які, гнучкі навички) – це збірний термін, який поширюється на безліч варіантів поведінки, що допомагають людям в роботі й не мають прив'язки до професійної діяльності.

Це комплекс соціально-комунікативних, неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, які відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність і, на відміну від спеціалізованих навичок, не пов'язані з конкретною сферою.

Давай перерахуємо найпоширеніші soft skills, на які слід звернути увагу кожному:

- комунікативні здібності;
- самоорганізація;
- тайм-менеджмент;
- саморозвиток;
- управління емоціями;
- робота в команді;
- вміння вести переговори;
- лідерські здібності;
- вміння вирішувати конфлікти;
- креативне мислення;
- управління інформацією;
- вміння формувати власну думку та приймати рішення;
- навички самопрезентації.

Крім того, вміння вести соціальні мережі, налаштовувати рекламу, збирати аудиторію підписників – навички, які прискорюють успіх у будь-якій професії.

Корисні поради з цього розділу:

- цікався знаннями (hard skills);
- розвивай свої soft skills: пробуй працювати в команді, говорити на публіці, ставити цілі, вирішувати конфлікти, брати на себе роль лідера;
- вчися медіаграмотності;
- починай вести свої соціальні мережі правильно, щоб у майбутньому твої підписники стали твоїми клієнтами або користувачами твого експертного блогу.

8. ТИПИ ПРОФЕСІЙ ТА ЯК ПРАВИЛЬНО ОБРАТИ МАЙБУТНІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ДЛЯ СЕБЕ



Професії розподіляються в залежності від їх предмета праці на 5 типів: «людина – природа», «людина – техніка», «людина – людина», «людина – знакова система», «людина – художній образ».

Перший тип **«людина – природа»**: до цього типу професій відносяться професії, які пов'язані з сільським господарством, тваринами, медициною, промисловістю, науковими відкриттями.

Предмети, які вивчають ці професії, це переважно географія й біологія.

Багато дослідників вважають, що саме цей тип професій стане топовим на найближче тисячоліття, адже нарешті люди починають усвідомлювати, що живуть у природі, а отже – мають рахуватися з її законами.

**Якості, які
притаманні
типу/потрібні
для роботи**

- Спостережливість
- Любов до усього живого
- Природничо-наукове мислення
- Цікавість до влаштування світу, дослідів
- Турбота
- Фізична витривалість

Приклади професій цього типу

- Еколог
- Кінолог, дресирувальник
- Ландшафтний дизайнер
- Фермер
- Розробник косметики або медикаментів
- Біолог
- Лікар-ветеринар

Наступний тип **«людина – людина»**. Тобто люди, які працюють з людьми. Приклади цих професій ми зустрічаємо ще в дитячому садочку, і вони супроводжують нас усе життя, адже важко уявити життя без перукарів, офіціантів, викладачів, лікарів, дантистів, психологів, менеджерів і керівників.

Якості, які притаманні типу/потрібні для роботи

- Потреба у спілкуванні з людьми
- Здатність розуміти настрій та потреби людей
- Бажання допомагати іншим
- Емпатія
- Вміння знаходити спільну мову з різними людьми
- Здатність вибудовувати відносини, доносити свою думку

Приклади професій цього типу

- Психолог
- Адвокат
- Лікар
- Дипломат
- PR – менеджер
- Соціальний працівник

Третій тип – **«людина – знакова система»**. Це люди, які працюють зі знаками, числами, кодами, схемами, системами. Основний предмет вивчення – математика та інформатика. Людина цього типу професій, як правило, любить працювати з інформацією, має розвинену пам'ять та увагу. Важко віднайти галузь життя, де не має місця цій професії. Часто кажуть, що все має свою вартість, а вирахувати, яку ж саме, – можуть представники цієї професії. Тим паче, з розвитком технологій на перші сходинки найбільш прибуткових професій вийшли саме представники ІТ-сфери.

Якості, які притаманні типу/потрібні для роботи

- Вміння фокусуватися
- Грамотність
- Точність
- Посидючість

Приклади професій цього типу

- Програміст
- Маркетолог
- Фінансист/банкiр/економіст/бухгалтер
- Перекладач
- Фахівець з реклами
- Копірайтер
- Дизайнер шрифтів

Тип **«людина – художній образ»** – це світ творчих професій, їх представник має художній хист, гарну уяву, креативність, цікавість до культури та прагнення до визнання. Професії цього типу ніколи не втратять своєї актуальності, адже творити – це природна потреба людини.

Якості, які притаманні типу/потрібні для роботи

- Творче мислення (оригінальність, гнучкість)
- Спеціальні здібності (музикальні, художні та ін.)

Приклади професій цього типу

- Архітектор
- Дизайнер
- Блогер
- Стилист
- Фотограф
- Артист/актор
- Музикант
- Художник

Розвиток технологій диктує тенденції сучасного світу професій. Майже кожна професія сьогодні пов'язана з технікою або технологіями. Суто технічні професії: механік, столяр, будівельник та багато інших. Цей тип називається **«людина – техніка»**.

Якості, які притаманні типу/потрібні для роботи

- Технічне просторове мислення
- Фізична сила та витривалість (якщо робота пов'язана з виробничим обладнанням)
- Точність, виваженість
- Відповідальність
- Схильність до управління технікою

Приклади професій цього типу

- IT-фахівець
- Архітектор
- Технолог
- Льотчик
- Фахівець у галузі нанотехнологій

ВИСНОВОК:

Для успішної профорієнтації потрібно уважно й ретельно дослідити себе, адже тільки так ти зможеш зрозуміти, що потрібно саме тобі!

Більш детальну інформацію про типи професій ти можеш пошукати в інтернеті самостійно. Також корисним буде пройти тест та дізнатися, до якого типу ти належиш, –



Джерело:
сайт Палацу
творчості дітей
та юнацтва
Броварської
міської ради
Київської області

ВСЕ, ЩО МОЖНА УЯВИТИ – РЕАЛЬНО, –

Пабло Пікассо.

9. ПИШЕМО СВОЄ ПЕРШЕ РЕЗЮМЕ: ПОРАДИ ТА КОРИСНІ ЛАЙФХАКИ

Резюме – це документ, який містить узагальнену інформацію про ваш досвід, освіту, навички та інші професійні досягнення. Його основна мета – представити вас потенційному роботодавцю та зацікавити його в тому, щоб він запросив вас на співбесіду.

СТРУКТУРА РЕЗЮМЕ

1. Вступна частина: короткий абзац, який вказує вашу професійну мету та огляд вашого досвіду, тут ви зазначаєте що саме ви шукаєте в цій пропозиції. Також ваші контактні дані: ім'я й прізвище, адреса (повністю, включно з індексом), контактний телефон, адреса електронної пошти.

2. Досвід роботи: список ваших робіт в зворотному хронологічному порядку, починаючи з останнього місця роботи, кожен пункт має містити назву посади, назву компанії, місцезнаходження компанії, посадові обов'язки, а також короткий опис ваших професійних навичок та досягнень.

Якщо ви шукаєте свою першу роботу і досвіду тривалої роботи ще не маєте – саме так і пишіть.

3. Освіта: перерахуйте ваші академічні досягнення, включаючи назву навчального закладу, отриману спеціалізацію й дати навчання.

4. Особистісні навички або компетенції: назвіть ваші ключові навички та компетенції, які відповідають вимогам вакансії, це можуть бути технічні навички або соціальні.

5. Додаткова інформація: цей розділ може включати будь-яку додаткову інформацію, зокрема про наявні сертифікати, досвід волонтерської діяльності, участь у проєктах, заходах тощо.

Важливо, щоб цей документ був максимально стислим та чітким, зосереджуйтесь на найбільш суттєвих даних та досягненнях.

Обов'язково перевірте своє резюме, виправте помилки, для цього можна скористатися спеціальними додатками та сервісами в інтернеті.

ПРИКЛАД ТВОГО ПЕРШОГО РЕЗЮМЕ

Прізвище, ім'я, ім'я по батькові _____

Тут місце
для твого фото

Дата народження: _____

Адреса: _____

Email: _____

Телефон: _____

Мета: отримати роботу _____ на літній період.

Освіта (назва вищого, професійно-технічного або іншого навчального закладу) _____

Додаткова освіта (майстер-класи, курси):

-
-

Теми (зазнач те, що вивчав):

-
-

_____ рік, назва майстер-класу, курсів _____

_____ рік, назва майстер-класу, курсів _____

Знання:

Вмію працювати на комп'ютері:

- початківець
- досвідчений користувач

Знання іноземних мов:

англійської мови:

- базовий рівень (читаю і перекладаю із словником)
- можу розмовляти
- вільно розмовляю

Знання німецької мови:

- базовий рівень (читаю і перекладаю із словником)
- можу розмовляти
- вільно розмовляю

Особисті якості:

- комунікабельність
- акуратність
- чесність
- дружелюбність
- ввічливість
- без шкідливих звичок

Професійні якості:

- грамотність
- відповідальність
- швидко навчаюсь
- вмію формувати свої думки
- організаторські здібності

Мої захоплення: _____**Олімпіади, конкурси:**

_____ рік — _____ олімпіада з _____ (_____ місце)
_____ рік — _____ олімпіада з _____ (_____ місце)

Досвід роботи:

- організація шкільних заходів (пишемо назву) _____

- допомога у виконанні домашніх завдань з предметів:

Інше (напиши те, що вмієш добре робити)

Часто роботодавці просять написати короткий мотиваційний лист, але, якщо навіть такої вимоги немає, варто коротко написати, чому саме ця компанія чи вакансія вас зацікавила, в листі, в якому будете відправляти резюме електронною поштою.

ЯК ПРАВИЛЬНО СКЛАДАТИ МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ?

Мотиваційний лист – це стислий опис вашого досвіду та мотивації щодо певної вакансії.

Основні рекомендації щодо написання мотиваційного листа:

Персоналізуйте лист. Під кожну вакансію та компанію готуємо окремий мотиваційний лист. Вказуйте ім'я адресата, якщо воно вам відоме, пишіть про конкретну вакансію компанії, на яку претендуєте.

Вкажіть свій інтерес. Поясніть, чому саме ця компанія чи ця вакансія вас зацікавила. Вкажіть, що саме вас приваблює в товари чи послугі, історії чи культурі компанії.

Виділіть вашу цінність. Розкажіть, як ваші навички, досвід та особисті якості можуть бути корисними для компанії. Підкресліть власні досягнення, які демонструють здатність досягати результатів.

Будьте конкретними. Наведіть конкретні приклади з вашого досвіду, щоб підтвердити ваші заявлені вміння та досягнення.

Дотримуйтесь структури мотиваційного листа, який складається зі вступу, основної частини (де ви описуєте свій досвід та навички) та висновку (виражаєте свої наміри та бажання отримати цю посаду, дякуєте за увагу).

Перевірка та редагування. Перш ніж відправити лист, ще раз ретельно перевірте його на наявність орфографічних та граматичних помилок. Також переконайтесь, що лист легко читається.

Позитивне налаштування. Важливо, щоб лист був позитивним та енергійним, виражав ваш ентузіазм та зацікавленість. Наприкінці одним реченням напишіть, яка мета вашого

листа, зверніть увагу роботодавця на резюме, що додається, та залиште вашу контактну інформацію.

Як підготуватися до співбесіди, щоб отримати роботу своєї мрії?

Співбесіда – важливий етап під час прийому на роботу. Це можливість справити перше враження на роботодавця і більше дізнатися про компанію та умови роботи.

Основні питання на співбесіді, до яких важливо підготуватися:

- Розкажіть про себе.
- Які ваші сильні сторони?
- Назвіть ваші слабкі сторони, або над чим варто ще попрацювати.
- Розкажіть про свої успіхи.
- Розкажіть про свої невдачі.
- Чому ви хочете працювати саме у нас?
- Що ви найбільше цінуєте в колективі?
- Що ви сподіваєтесь отримати від цієї роботи?
- На який рівень зарплати ви розраховуєте?

У сучасному світі співбесіди можуть проводитися як особисто, так і онлайн, і підготовку до цих двох різних форматів варто врахувати.

До зустрічі із потенційним роботодавцем офлайн потрібно ретельно продумати свій зовнішній вигляд, адже, як не крути, а перше враження про нас складають, виходячи з нашого вигляду. Прорепетируй перед дзеркалом вираз обличчя, з яким будеш розповідати про себе та свій досвід, попрактикуй позу, в якій тобі буде зручно та комфортно сидіти, при цьому врахуй норми етикету для цього процесу. Навіть якщо в тебе недостатньо досвіду для цієї посади, але ти випромінюєш впевненість у собі, – це вже 50% успіху!

Для співбесіди у форматі онлайн поради щодо підготовки будуть майже ідентичними.

Крім того, варто подбати ще й про такі фактори, як:

- хороше інтернет-підключення;
- заздалегідь добре настроєні звук та картинка;
- створення нейтрального фону для своєї онлайн-зустрічі;
- наявність склянки води поруч з собою, у зоні доступу.

Перевагою проведення співбесіди в онлайн-форматі є те, що ти можеш підготувати свої орієнтовні відповіді на запитання та тримати їх під рукою, а при необхідності – скористатися підказками.

**ЧЕРЕЗ 20 РОКІВ ВИ БУДЕТЕ БІЛЬШЕ
РОЗЧАРОВАНІ ТИМИ РЕЧАМИ, ЯКІ ВИ
НЕ РОБИЛИ, НІЖ ТИМИ, ЯКІ ВИ ЗРОБИЛИ. ТОМУ
ПОКИДАЙТЕ ТИХУ ПРИСТАНЬ. ВІДЧУЙТЕ
ПОПУТНИЙ ВІТЕР У ВАШОМУ ВІТРИЛІ.
РУХАЙТЕСЯ ВПЕРЕД, ДІЙТЕ, ВІДКРИВАЙТЕ, –**

Марк Твен.

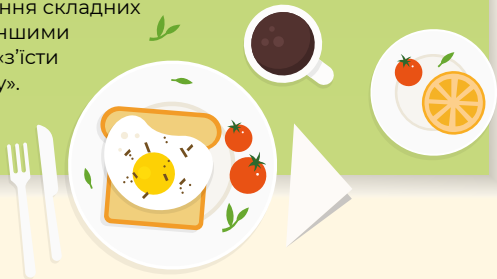
10. БОНУС – ЧЕК-ЛИСТ КОРИСНИХ ПОРАД ДЛЯ ЦІКАВОГО ЗМІСТОВНОГО ЖИТТЯ

У цьому розділі ми підготували для тебе добірку корисних порад на тему мотивації й самореалізації. Тут ти знайдеш цінну інформацію на будь-який життєвий випадок.



КОРИСНІ РАНКОВІ РИТУАЛИ:

- випити склянку води перед сніданком;
- розпланувати свій день;
- зробити ранкову руханку на 20-30 хвилин;
- не чіпати свій телефон/планшет та не заходити до соціальних мереж одразу після пробудження;
- приготувати корисний та смачний сніданок;
- в першу чергу братися за виконання складних завдань, іншими словами, «з'їсти свою жабу».





ЯК ПРАВИЛЬНО ПЛАНУВАТИ СВІЙ ДЕНЬ?

- планууй не більше трьох важливих справ на один день;
- розподіляй свої завдання за пріоритетами: від важливих до другорядних;
- при плануванні справ та часу на їх виконання не забувай залишити «резервне місце» на форс-мажорні події;
- пропиши окремо робочі/навчальні/особисті плани на день або тиждень;
- обов'язково потрібно добре висипатися та відпочивати перед кожним новим днем, аби мати сили та натхнення на реалізацію усіх планів!



На тему планування тобі буде корисно переглянути мотиваційний відеоролик *«Як працює тайм-менеджмент?»*, створений у межах благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила» –



ЗАВЕРШУЄМО СВІЙ ДЕНЬ ТАКИМИ СПРАВАМИ:

- вчасно закінчуй виконання своїх робочих/навчальних завдань;
- зроби 30-ти хвилинну руханку або вийди на прогулянку;
- відмовся від користування телефоном або перегляду телевізора за 2 години до сну;
- провітри свою кімнату;
- випий трав'яного чаю;
- склади список справ, які плануєш реалізувати наступного дня;
- вимкни всі телефонні сповіщення, окрім будильника, звичайно☺;
- почитай книгу, прослухай подкаст або просто розслаблюючу музику.

ТИ МОЖЕШ ВСЕ І НАВІТЬ БІЛЬШЕ!

ТОП-10 КОРИСНИХ ЗВИЧОК ДЛЯ ТЕБЕ:

- будь на позитиві;
- прокидайся раніше за дзвінок будильника;
- тримай своє робоче/навчальне місце чистим;
- займайся улюбленою справою;
- навчися казати «ні!»;
- правильно харчуйся;
- приділяй час заняттю спортом;
- проводи більше часу на свіжому повітрі;
- спілкуйся з позитивними людьми;
- відстежуй свої емоції та почуття.

Для того, щоб мотивувати тебе до щоденних занять спортом, рекомендуємо переглянути освітній серіал «Діджитал Фізра», створений Фондом Ріната Ахметова, –



та серію мотиваційних відео «Здорове тіло – твоя суперсила!», реалізованих у межах благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила», –

СПОСОБИ ВІЯВИТИ ТУРБОТУ ДО СЕБЕ:



- послухати улюблену пісню;
- прочитати один розділ нової книги;
- записати свої думки у блокнот;
- вийти на прогулянку;
- створити щось власними руками;
- приготувати страву за новим рецептом.



КРОКИ ДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ:

- більше рухайся;
- проговорюй або записуй свої тривожні думки;
- нагадуй собі про свої досягнення;
- створи свої позитивні емоції;
- слухай свою улюблену музику;
- **записуй свої думки на папері або в блокнот чи нотатки у телефоні;**
- спробуй медитацію.




Як відновити повноцінне життя та перелаштуватися під реалії сьогодення? Дієві поради та методи, які допоможуть почувати себе краще, знайдеш у мотиваційному відео «Як повернутися до звичного ритму життя у воєнні часи?», підготовленому в межах благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила», –





ЯК ЗНАЙТИ НАТХНЕННЯ:

- познайомся з новими людьми;
 - **отримуй нові знання;**
 - спробуй подолати свої страхи;
 - подорожуй або влаштуй собі екскурсію по рідному місту;
 - гуляй без визначеної мети;
 - займайся творчістю;
 - звільни свій фізичний та емоційний простір;
 - спілкуйся з приємними людьми;
 - зроби, нарешті, те, про що давно думаєш або про що мрієш!
- 



Добірку корисних порад щодо навчання та отримання нової інформації зібрали у мотиваційному відео «Навчальний процес ніхто не відміняв або твоє право на освіту», знятому в межах благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила», –



ЗАПИТАННЯ, ЯКІ ВАРТО СОБІ СТАВИТИ НАПРИКІНЦІ ТИЖНЯ:

- Що зроблено із запланованого на цей тиждень?
- Що не вийшло, з яких причин?
- Які кейси можеш винести для себе з цього досвіду?
- Чи є проблеми для вирішення цих питань?
- Які завдання ставиш перед собою на наступний тиждень?
- Що з цих завдань у твоєму пріоритеті?



ПЕРЕЛІК ДОБРИХ СПРАВ ДЛЯ ТЕБЕ:

- напиши позитивний та надихаючий пост у соцмережах;
- пробач комусь образу;
- менше жалійся на життя та долю;
- **скажи щось хороше знайомій людині або простому перехожому;**
- подякуй своїм батькам;
- здай вже прочитані тобою книги до місцевої бібліотеки;
- допоможи комусь;
- відвідай притулок для тварин, візьми на прогулянку його мешканця;
- притримай двері для людини, яка йде позаду тебе.



Як покращити свої навички комунікації та знаходити нові знайомства, ти дізнаєшся з чергової серії мотиваційних відео «Лайфхаки ефективної комунікації», підготовлених в межах реалізації благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила», –



ПРОСТІ ДІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТВОГО НАСТРОЮ:

- попідкуйся про свого домашнього улюбленця;
- поговори з друзями;
- послухай улюблену музику або переглянь епізод улюбленого серіалу;
- просто відпочинь;
- почитай цікаву книжку.



РЕЧІ, ЯКІ ВАРТО ВПРОВАДИТИ В СВОЄ ЖИТТЯ:

- навчитися просити про допомогу;
- розвивати нові навички;
- готувати щотижня нову страву;
- перестати порівнювати себе з іншими, корисніше – порівнювати себе із собою та своїми досягненнями **день тому, тиждень чи рік тому;**
- навчитися говорити «ні»;
- більше дбати про навколишнє середовище;
- бути добрим до себе.

Більше корисних мотиваційних відео від Фонду Ріната Ахметова ти знайдеш тут –





ТОП-10 КНИГ ПРО МОТИВАЦІЮ:

1. «7 звичок надзвичайно ефективних людей», Стивен Р. Кові.
2. «Перегляд позитивного мислення. На основі нової науки про мотивацію», Гебріел Еттинген.
3. «Успішні. Як ми досягаємо мети», Гайді Грант-Галворсон.
4. «Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати», Сьюзен Кейн.
5. «Вперед за мрією. Відвага, креативність і сила змін», Бет Комсток і Тал Раз.
6. «Пес на ім'я Мані або Абетка грошей», Бодо Шефер.
7. «Мрій. Плануй. Досягай. Тренінг із саморозвитку для підлітків № 1», Марія Горіна.
8. «Ти зможеш! Мотиватор для тих, хто хоче навчитися протистояти образам і агресії», Шері Кумбс.
9. «Не бійся! Мотиватор для тих, хто хоче набути сміливості», Шері Кумбс.
10. «Не переймайся! Мотиватор для тих, хто хоче позбутися стресу і зайвих хвилювань», Шері Кумбс.

11. ТУТ МІСЦЕ ДЛЯ ТВОЇХ ДУМОК, ПЛАНІВ ТА НАЙСМІЛИВІШИХ МРІЙ!

Довідник створений з матеріалів, які напрацьовані за весь період діяльності благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила» та його окремих напрямів. Також програма «Рінат Ахметов – Дітям» висловлює подяку фахівцям, які допомагали у створенні гайду з профорієнтації, це:

- Ольга Фролова, практична психологиня, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету, експертка Фонду Ріната Ахметова;
- Ірина Дейнеко, психологиня, експертка з дитячо-батьківських відносин;
- фахівці благодійного проєкту «Рінат Ахметов – Дітям. Твоя суперсила».

Рінат Ахметов

Ф О Н Д



Музей «Голоси Мирних»
Розкажи свою історію

Київ, 2024