

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижегородский автомеханический техникум»

Методическое пособие

"Роль самовоспитания при планировании карьеры"



Подготовила:
Преподаватель: Калинина Г.И.

Утверждено на заседании Методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022

Нижний Новгород
2022

«Роль самовоспитания при планировании карьеры»

Цели:

- создать условия для формирования у студентов знаний об основных требованиях к профессионалу, о профессиональной карьере и об основных направлениях её роста;
- способствовать формированию общих компетенций – целеустремлённости, инициативности, креативности;
- показать роль и место самовоспитания при планировании карьеры;
- развивать способности к самоанализу, умение логически мыслить и аргументировано вести беседу.

Дискуссия «Зачем люди работают?»



Условия дискуссии:

- утверждения заготавливаются заранее, используется мультимедийная презентация;
- все студенты их изучают и отдают предпочтение одному из них;
- каждый отстаивает своё мнение (единомышленников можно объединить в микрогруппы).

Утверждения:

1. Люди работают, чтобы разбогатеть.
2. Люди работают, чтобы содержать семью, не погрязнуть в нищете и не умереть с голоду.

3. Люди работают, потому что хотят применить свои способности для общей пользы.
4. Люди работают, чтобы потом хорошо повеселиться и отдохнуть.
5. Люди работают, потому что им нравится работать.
6. Люди работают, потому что видят в этом смысл жизни.
7. Люди работают, чтобы почувствовать своё отличие от животных
8. Люди работают, потому что работа удовлетворяет их потребность в саморазвитии.

Вывод: Итак, большинство из вас считают, что люди работают, чтобы ...

Вопрос: А с какой целью будете работать вы?

Вопрос: Какие задачи стоят перед вами в настоящее время, реализация которых смогла бы решить те проблемы, ради которых вы будете трудиться по окончании техникума?



Вывод: Необходимо успешно закончить учёбу в техникуме, приобрести необходимые профессиональные компетенции, навыки для последующего роста профессиональной карьеры.



Прежде всего, необходимо выяснить, что же такое **карьера**. В точном переводе с итальянского языка – это *бег, жизненный путь*. Или, если точнее, это:

1. Продвижение в какой-либо сфере деятельности.
2. Достижение известности, славы.
3. Род занятий, профессия.



Профессиональная карьера –

это профессиональное продвижение, профессиональный рост как этапы восхождения человека к профессионализму, переход от одних

уровней, этапов, ступеней профессионализма к другим как процесс профессионализации (от выбора профессии к овладению профессией, затем упрочнение профессиональных позиций, овладение мастерством, творчеством и др.)

Кроме того, **карьера** – это сознательно выбранный и реализуемый работником путь должностного продвижения, стремление к намеченному статусу, к определённой должности. Итак, можно выделить **два вида карьеры:**

карьеры:

- **горизонтальную:** рост профессионального мастерства (оно всегда с вами);
- **вертикальную:** рост в должности (может рухнуть в один день).



Вертикальная и

горизонтальная карьера – это два равноправных способа жизни в профессии и в обществе в целом, они существуют вместе и не исключают, а взаимно дополняют друг друга. Сделать карьеру – значит добиться престижного положения в обществе и высокого дохода, который в три раза превосходит средние показатели.



При планировании карьеры человек с самого начала должен решить для себя, какого служебного положения он хочет добиться, какого уровня дохода он желает и что для этого нужно? Это поможет формулировать, а потом регулярно пересматривать и уточнять, особенно в переломные моменты карьеры, личные цели. О карьере человек должен думать постоянно и составлять на ближайшие годы

альтернативные варианты продвижения по службе.

Рост сложившегося специалиста оценивается сроками 3-5 лет: именно столько в среднем требуется работнику, чтобы овладеть «секретами мастерства», стать профессионалом на своём рабочем месте.

Профессионал:

1. Обладает специальными знаниями и навыками в своей предметной области.
2. Владеет информацией, умеет её собирать, структурировать и правильно использовать.
3. Знает своих коллег, завоёвывает себе соответствующую репутацию, поддерживает отношения с коллегами, работодателями.
4. Владеет основами менеджмента и самоменеджмента, т. е. умеет организовать работу других и свой труд.
5. Владеет искусством делового общения, хорошо знает особенности и правила этикета в своей профессиональной среде.



Профессионализм же означает, что человек обладает набором общих и профессиональных компетенций, необходимых для успешного выполнения работы. Отсюда вывод: для успешного овладения карьерой недостаточно иметь определённые профессиональные знания, умения и навыки, а необходимо обладать определёнными чертами характера, которые будут способствовать успешному

карьерному росту. Это и уверенность в себе, и решительность, и коммуникабельность и т. д.



Можно самостоятельно определить черты своего характера и записать их в виде таблицы:

Мои положительные черты	Мои отрицательные черты



Посмотрите, каких черт характера у вас больше и наметьте план работы над собой (план самовоспитания), который может выглядеть так:

Какие черты характера я уже имею, чтобы овладеть избранной профессией	Что нужно изменить в себе	Какими приёмами и методами я собираюсь достичь цели



о себе.

И всё же недостаточно просто наметить план самовоспитания, необходимо успешно следовать ему, фиксировать поступки в своём дневнике. Это будет служить вам самоконтролем. И вы, именно вы, первым сможете заметить и оценить наметившиеся изменения в вашем характере, так как любой человек всегда лучше постороннего всё знает

Для убедительности того, какую роль в судьбе человека сыграла программа самовоспитания и самообразования, составленная всего в 16 -18 лет, приведём пример программу Л. Н. Толстого, он выделил в ней три раздела:

1. Качества ума, которые нужно выработать, чтобы стать культурным человеком.
2. Качество души, которое надо приобрести, чтобы служить людям с пользой
3. Перечень пороков и недостатков, от которых надо избавиться, чтобы уважать себя.

Потом Л. Н. Толстой расписал всё это по пунктам и стал неукоснительно соблюдать этот план. Ну а кем стал и чего добился Л. Н. Толстой – мы все прекрасно знаем.



Для того чтобы добиться успехов в планировании необходимых личностных качеств, необходима настойчивость, которую, как и ум, «на базаре не купишь», её ничем не заменишь. Её необходимо сделать своим девизом. Только так можно добиться успеха в профессиональной карьере.



Тест «Можешь ли ты добиться успеха?»

Прочитай вопросы и выбери вариант ответа, который, на твой взгляд, соответствует твоим личностным качествам.

1. Что бы ты предпочёл ...

- а) быть капитаном судна;
- б) стать космонавтом;
- в) быть музыкантом?

2. Если ты видишь человека в опасности ...

- а) бросаюсь спасать его даже с риском для жизни;
- б) лихорадочно обдумываю все возможности его спасения;
- в) вызову кого-либо на помощь;

3. Какую игру ты предпочитаешь ...

- а) в карты;
- б) в бильярд;
- в) разгадывание кроссвордов ;

4. Когда звонит телефон, ты сразу думаешь ...

- а) ищут из техникума;
- б) вспомнил приятель;
- в) случилось какое-то несчастье;

5. Если идёшь на вечер в техникум или дискотеку ...

- а) отправляюсь в своём обычном костюме;
- б) одеваюсь особенно тщательно;
- в) в зависимости от того, что будет на нём, выбираю одежду;

6. Если пожилой человек рассказывает о своей жизни ...

- а) требую в рассказе подробностей;
- б) скучаю;
- в) прерываю его или ухожу;

7. Если находишься в компании ...

- а) от души развлекаюсь;

б) скучаю;

в) думаю о своём;

8. Если надо уехать ...

а) предупреждаю близких – куда и зачем;

б) не говорю ничего;

в) говорю, что надо отлучиться на время;

9. Если попадаешь в трудное положение ...

а) советуюсь с друзьями;

б) делюсь проблемами с родными;

в) никому ничего не рассказываю;

10. Если надо купить картину, предпочитаешь ...

а) в стиле абстракционизма;

б) в стиле импрессионизма;

в) в стиле реализма;

11. Заметив, что на твоём столе отсутствует какая-либо вещь ...

а) начинаю её искать;

б) думаю, что кто-то украл;

в) сразу забываю об этом;

12. Ты оказался в чужом городе и есть немного свободного времени ...

а) отправляюсь в музей;

б) изучаю карту города и выбираю, что можно посмотреть;

в) отдыхаю;

13. В споре ...

а) упорствую в утверждении своей точки зрения;

б) ищу компромиссное решение;

в) уступаю под упорством других;

14. Перед старой семейной фотографией ...

а) испытываю волнение;

б) она кажется смешной;

в) ощущаю неприятное чувство;

15.Обнаружив перед важным заседанием, что забыты важные документы

...

- а) возвращаюсь быстро к себе, чтобы взять их;
- б) положусь на свою память и способность к импровизации;
- в) откажусь от участия в совещании;

16.Просыпаясь утром, обычно чувствуешь ...

- а) бодрость;
- б) зависть к тем, кто ещё спит;
- в) готов работать без особых усилий над собой;

17.В свободное время ...

- а) занимаюсь спортом;
- б) встречаюсь с друзьями;
- в) читаю;

18.В случае экономического кризиса ...

- а) обдумываю, какие из этого можно извлечь выгоды;
- б) встревожен последствиями;
- в) отказываюсь от своих планов и жду развития событий;

19.Ты предпочитаешь ...

- а) находиться в одиночестве;
- б) проводить время с семьёй;
- в) проводить время в компании друзей и знакомых;

20.Во время снежной бури только твой автомобиль остался на ходу и ты

...

- а) продолжаю путь, не обращая внимания на неудачников;
- б) подсаживаю в машину столько людей, сколько можно;
- в) подсаживаю в машину только людей своего социального круга;

Ответ	вопрос																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а)	10	5	5	3	5	10	10	10	3	3	5	5	5	10	5	10	5	10	3	3
б)	5	10	10	10	10	3	3	3	5	10	3	10	10	5	10	3	10	3	5	10
в)	3	3	3	5	3	5	5	5	10	5	10	3	3	3	3	5	3	5	10	5



Результаты:

140-200 очков. У тебя есть возможность добиться успеха в жизни. В твоём характере есть хорошее равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

70-139 очков. Ты в принципе обладаешь качествами, необходимыми для того, чтобы утвердиться в обществе. Но всё же тебе нужно постоянно контролировать себя и не допускать, чтобы тлеющие в твоём подсознании конфликтные ситуации вырывались на поверхность и влияли на твои действия.



60-69 очков. Тебе необходима большая вера в себя и большая открытость перед окружающими. Только так ты можешь добиться *полной реализации своих способностей*.

Подведение итогов

1. Какие же качества необходимы человеку для успешной карьеры?
2. Что делать, если человек не обладает необходимыми качествами для успешной карьеры?

Напутствие:

Идите настойчиво к намеченной цели, воспитывайте волю и самодисциплину. Дерзайте. И помните, что самовоспитание – тяжелейшая из работ, но приносящая громадный успех в будущей карьере.



Сто раз упасть - не позор,
позор - один раз не подняться. Ф. де Ларошфуко

RusDemotivator.Ru

Литература

1. Климов Е.А. *Как выбирать профессию*. М: Просвещение, 2013.
2. Зайберг Л. *Ваше время в ваших руках*. М: Экономика, 2009.
3. Процицкая Е.Л. *Выбирайте профессию*. М: Просвещение, 2011.