Главное в жизни каждого человека – найти свой путь, который сделает его счастливым. Чтобы выбор был осознанным и правильным нужно немало потрудиться. Нужно не только узнать какие профессии бывают и где их можно получить, но, самое главное, правильно оценить свои возможности и желания, понять самого себя. Выбор будущего должен быть максимально деятельным. Вот тебе 4 совета как это сделать:

1.ОСТАНОВИСЬ

**Тестирование**

*Как это происходит*: заполняешь тест, специально обученные люди анализируют его и дают рекомендации и советы по твоим способностям.

*Польза*: Тест поможет понять, где ты есть и в каком направлении двигаться.

*Кто занимается:*

<http://dv-arctic.labourmarket.ru/tests>

<https://intalent.pro/et>

<https://proforientatsia.ru>

**Практика внимательности и осознанности.**

*Как это происходит:* С помощью разных техник учишься быть более внимательным.

*Польза:* ты научишься управлять своим состоянием, станешь устойчивым к стрессам.

*Кто занимается:*

<https://4brain.ru/>

**Чтение книг по самопознанию и саморазвитию**

*Как это происходит:* составь себе список книг по саморазвитию, читая, конспектируй.

*Польза:* книги дадут тебе возможность приобщиться к опыту и знаниям других людей, помимо этого чтение развивает воображение, тренирует память, развивает кругозор, обогащает словарный запас

*Кто занимается:*

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2017/05/30/16-poleznyx-knig-dlya-podrostkov/> (здесь можно посмотреть список литературы)

Библиотека

Электронные библиотеки – например, Литрес (бесплатный доступ можно получить, обратившись в библиотеку по месту жительства).

2. ИССЛЕДУЙ

**Экскурсии в вузы и дни открытых дверей**

*Как это происходит:* приходишь в ВУЗы и ССУЗы, которые устраивают возможность общаться с ними изнутри, общаешься со студентами, ощущаешь причастность к местной образовательной среде.

*Польза:* общение с преподавателями и студентами дает полную картину будущих лет учебы.

*Кто занимается:*

Ежегодно осенью в с.Большой Улуй для тебя проходит ярмарка учебных заведений

<https://www.ucheba.ru/>

<http://www.profvibor.ru/>

**Экскурсии на предприятие или в компании:**

*Как это происходит:* посещаешь предприятие и слушаешь подробный рассказ как здесь все устроено.

*Польза:* можно определить, где во всем этом твое место.

*Кто занимается:*

Центр занятости населения,

Библиотека

**Встречи с представителями профессий**

*Как это происходит:* лично встречаешься с представителями профессий и задаешь все интересующие тебя вопросы.

*Польза:* общение позволит получить ответы на вопросы о профессиональных навыках и привычках, которые поддержат во взрослой жизни.

*Кто занимается:*

Центр занятости населения,

Библиотека

3. ВЫБЕРИ

**Тренинги и мастер-классы**

*Как это происходит:* Погружаешься в конкретную деятельность по профессии, проходишь упражнения для осознания собственных желаний, получаешь конкретный навык или умение, полезное в жизни.

*Польза:* позволяет создать то или иное видение профессии и себя в ней.

**Онлайн-конкурсы и продукты**

*Как это происходит:* проходишь курсы онлайн, смотришь вебинары, получаешь консультации от специалистов, изучаешь атласы профессий.

*Польза:* позволяет найти вопросы в любое время и в любом месте.

*Кто занимается:*

<http://atlas100.ru/>

<http://spravochnik.rosmintrud.ru/professions>

<https://youngschool.ru/career>

<https://mel.fm/proforiyentatsiya/7429835-online_course>

**Информационные ресурсы**

*Как это происходит*: Знакомишься с рынком рабочих мест у нас в стране на интернет-сайтах.

*Польза:* узнаешь какое образование нужно для той или иной профессии, сможешь узнать об оплате труда

*Кто занимается:*

<https://trudvsem.ru/>

<http://spravochnik.rosmintrud.ru/professions>

<http://dv-arctic.labourmarket.ru/tests>

4. ДЕЛАЙ

**Ролевые(деловые) игры**

*Как это происходит:* играешь в игру, которая погружает тебя в ситуации, связанные с выбором профессий.

*Польза:* игры позволяют попробовать себя в совершенно разных контекстах и вынести из этого свой опыт.

**Настольные игры**

*Как это происходит:* Собираешь компанию, садишься за стол и вспоминаешь об окружающей реальности через несколько часов.

*Польза:* за столом есть возможность не только попробовать себя в новой роли, но и взаимодействовать в этой роли с другими людьми.

*Кто занимается:*

Многопрофильный молодежный центр Большеулуйского района.

Ждем Вас!

Часы работы: с 09 до 18 час.

Воскресенье: с 10 до 17 час.

Выходной – суббота

e-mail: [cbs.ului@mail.ru](mailto:cbs.ului@mail.ru)

[www.большеулуйская-](http://www.большеулуйская-) цбс.рф

4 шага по выбору профессии: шпаргалка для тинейджеров/ МБУК «Большеулуйская ЦБС», Центральная районная библиотека им. Героя России А. Н. Захарчука; сост. Е.Н.Фаттахова.- Большой Улуй, 2021.- 2 с. Тираж 200 экз.

МБУК «Большеулуйская ЦБС» Центральная районная библиотека им. Героя России А. Н. Захарчука



**4 шага**

**по выбору профессии:**

шпаргалка

для тинейджеров

Большой Улуй 2021