Міністерство освіти і науки України
Чернівецьке вище професійне училище радіоелектроніки

# Методична розробка

## на тему: «Моя успішна кар’єра в моїх руках! Мій професіональний портрет»

для здобувачів освіти професійно(професійно-технічних) закладів

Мінченко Наталя Аркадіївна
майстер виробничого навчання

Чернівці
рік 2022

**Мінченко Наталя Аркадіївна, «Майстер виробничого навчання ІІ категорії», майстер виробничого навчання**

**Розглянуто і схвалено методичною комісією**
**Протокол № 3 від “26” жовтня 2022 р.**

**Анотація :** В даній методичній роботі представлений матеріал для проведення позаурочних (гурткових) заходів, які допоможуть педагогічним працівникам забезпечити формування компетенцій у випускників ЗП(ПТ)О для розвитку власної кар’єри у здобутій робітничій спеціальності. Також для правильної організації свого кар’єрного зростання та успішного працевлаштування.

## 1. Вступ

В сучасному суспільстві кар’єра вважається однією з головних складових успіху, а рух вгору кар’єрними сходами – межею мрій для багатьох. З вдалою кар’єрою незмінно пов’язують роботу в престижній компанії на хорошій посаді і з великим окладом. Будь-яка кар’єра має на увазі під собою різні варіанти професійного і службового зростання. Якщо ви хочете просуватися по кар’єрних сходах і вдосконалюватися як фахівець, вам необхідно щонайкраще продумати стратегію вашої кар’єри.

На мою думку, успіхи кар’єрного зростання значною мірою залежать від ефективності перших кроків у навчанні та професійній діяльності. Чимале значення для подальшого життя та професійного становлення має освіта та вибір професії. На першому етапі особистісного розвитку молодь часто припускається помилок. Наприклад, навчаючись певній професії, дехто переконаний, що жодного дня не буде працювати за спеціальністю, бо це не престижно, невигідно чи безперспективно.

Особливу роль у професійній діяльності відіграє кар’єра як процес свідомого здійснення «професійного або посадового просування», що сприяє отриманню людиною певного статусу, який гарантує професійне самоствердження. З одного боку, кар’єрне зростання означає, що людина може реалізувати себе як суб’єкт суспільства, а з іншого, – що її діяльність достатньо високо оцінена іншими. Отже, кар’єра є стимулом у професійному становленні працівника та розвитку його особистісного потенціалу.

## 2. Основна частина (виклад основного матеріалу)

**Мета заняття:** Розвиток в здобувачів освіти критичного мислення та навиків самоаналізу. Створення власного «Портрету професіонала», визначення своїх сильних та слабких сторін, можливих шляхів самовдосконалення, оцінка власних кар'єрних можливостей, аналіз навичок, які варто вдосконалити, постановка цілей, складання плану професійного розвитку.

**Орієнтовна тривалість заняття:** 45 хвилин

**Матеріально-технічне оснащення:** опорний конспект, презентація, відео, роздаткові матеріали для здобувачів (тест, матеріали для проходження практичних вправ).

**Обладнання:** дошка, маркери, мультимедійний комплекс, доступ в Інтернет.

**Хід роботи:**

**І. Вступ (5 хвилин):**

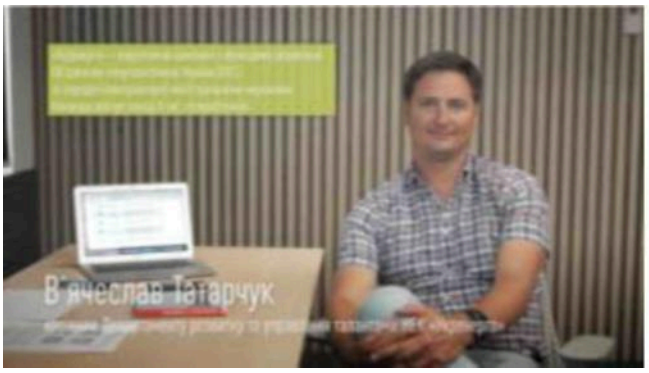
Запитання до аудиторії:

- Якою має бути точка старту в кар’єрі? Для побудови власної кар’єри, професійного розвитку в компанії варто знати «напрямок руху», розуміти свої сильні та слабкі сторони, вміти вдосконалюватись.

Представлення теми і мети заняття.

**ІІ. Виклад матеріалу (15 хвилин):**

2.1. Перегляд частини відеолекції 1. «Як недоліки перетворити на свої переваги?» від В’ячеслава Татарчука – керівника Департаменту розвитку та управління талантами НЕТ «Укренерго». (http://surl.li/dsgrr)







Перш за все, треба визнати, що ми живемо в конкурентному світі, де змагаються між собою не тільки компанії та корпорації, а й люди. Із самого

початку ми конкуруємо: за увагу, оцінки, перше місце у спортивній секції, коли граємо у футбол, займаємося шахами, трусимо яблуню із друзями по двору, а потім хто скільки набрав плодів ─ то й маєш. Для того, щоб гідно конкурувати, треба розуміти свої переваги та зони розвитку, і які із цього виходять можливості.

Тож перша вправа яку б я вам запропонував – це визначитися із своїми «янголами та демонами». Це можна зробити за допомогою звичайної вправи «Мої переваги та зони розвитку». Для цього потрібен аркуш А4 та олівець: розділіть його на 2 стовпчики, в одному напишіть «Переваги», а в іншому «Зони розвитку». Якщо вам важко визначити свої зони розвитку, то для цього можна долучити оточуючих, але не родичів, бо вони знають вас з іншої рольової моделі поведінки (син, дочка тощо і це буде суб'єктивна оцінка), попросіть колег, або одногрупників.

Після визначення ваших + та – проранжуйте їх, поставивши позначки від 1 до … (скільки їх там в вас вийшло). Перші 3 + те, що треба завжди пам’ятати про себе – це ваша сила, останні треба підтягувати. Перші 3 – треба враховувати і контролювати, знижувати їх прояви.

**SWOT-аналіз особистості**

Якщо ця вправа вам здається надто легкою, тоді зробіть SWOT-аналіз своєї особистості. SWOT-аналіз дозволяє бачити не тільки свої + та -, але і можливості які виникають та ймовірні загрози.






Наразі говорять про те що кандидати та працівники мають розвивати не тільки свої професійні знання і вміння, а і компетенції “м’якої” групи.

На зображені ви можете побачити, які компетенції необхідні в сучасному світі (за версією опитування, що було проведено на всесвітньому економічному форумі в Давосі).

Отже, багато компетенцій з так званої, “комунікаційної” групи та взаємодії з

людьми. Тому зробивши попередній аналіз і порівнявши ваші сторони із визначеними компетенціями, ви легко зможете зробити свій особистий план розвитку та визначити шляхи його реалізації.

Для початку, розшифруємо абревіатуру SWOT. Складається вона з чотирьох слів: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, що в перекладі на українську звучить як: Сильні сторони, Слабкі сторони, Можливості і Загрози. Як ми вже говорили, термін спочатку взятий зі сфери економіки, але при цьому всі перераховані слова відмінно підходять до визначення характеристик людини. SWOT-аналіз — це підхід до планування, заснований на виявленні внутрішніх і зовнішніх факторів об'єкта. Провівши такий аналіз, можна визначити:

Свої сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети. Це можуть бути будь-які якості, знання чи вміння, що дають вам перевагу;

*Слабкі сторони і вразливості*. Людина не може бути спеціалістом в усьому. Тому, для виконання плану, можливо, потрібно звернутися до сторонніх ресурсів, окремих людей;

*Зовнішні обставини*. Найчастіше їх можна змінити, але це не означає, що ними не можна скористатися;

*Зовнішні загрози*. Якщо уникнути їх неможливо, то потрібно хоча б підготуватися. Для цього і потрібен аналіз SWOT. З урахуванням перерахованих вище моментів, можна скласти оптимальний план завдань. Докладний розбір складових SWOT Для того, щоб вичавити максимум з цього методу, потрібно розуміти, що саме має на увазі під собою кожен з чотирьох сегментів. Для наочності ми склали список ключових питань.

Сильні сторони (Strengths)

- Які властивості виділяють вас на тлі інших? Це можуть бути будь-які навички, освіта, зв'язок;
- У якій справі у вас найбільше шансів досягти успіху?
- Які ресурси є в наявності і які можуть бути отримані при потребі?
- Яка якість є вашою сильною стороною на думку оточуючих?
- Якими досягненнями ви можете похвалитися на даний момент?
- Чим відрізняється ваша система цінностей від такої у оточуючих?

Як ви могли помітити, в списку є питання, пов'язані з оточенням. Вся справа в тому, що, самостійно оцінюючи себе, дуже важко дотримуватися об'єктивності. Тому допомога друзів або колег буде вельми доречною. Якщо у вас виникли труднощі з визначенням сильних сторін, то запишіть абсолютно всі свої позитивні якості. Хоча б кілька з них точно будуть виділятись.

Слабкі сторони (Weaknesses)

- Які завдання вам некомфортно виконувати?
- Які ваші якості люди вважають слабким місцем?
- Ви впевнені в корисності своєї освіти і отриманих навичок? Безпосередньо в розрізі досягнення мети, а не в загальному;
- Чи є у вас негативні звички, що стосуються роботи? (Запізнення, запальність, відсутність стресостійкості і т.д.);
- Чи є у вас такі особливості характеру, що блокують рух до мети?

Важливо, що враховувати потрібно не тільки свою точку зору. Звичайно, почути про свої недоліки від друзів або колег - досвід не найприємніший. Але в такому випадку, ви точно будете знати, над чим працювати. Якщо ж вам вказали на слабкість, якої у вас насправді немає, то це привід замислитись, чому людина побачила її у ваших діях.

Можливості (Opportunities)

- В якому стані зараз перебуває сфера вашої діяльності? Яку перевагу це являє для вас?
- Які інноваційні технології можуть пришвидшити досягнення мети?
- Чи є у вас стратегічні контакти з іншими представниками галузі?
- Які зміни і закономірності спостерігаються в індустрії і країні в цілому? Як це зможе допомогти вам?
- Які помилки ви можете виділити з невдалого досвіду інших людей, які працюють в цій сфері?

Якщо у вас достатній рівень освіти, але не вистачає якихось навичок, то є два варіанти. Перший полягає в пошуку людей, у яких він є, а також нетворкінгу (формування зв'язків). Другий шлях – особисте освоєння, наприклад, можна записатися на курси з вивчення іноземної мови.

Загрози (Threats)

- З якими труднощами ви стикаєтеся при виконанні робочих обов'язків?
- Чи є у вас прямі конкуренти? (Наприклад, за підвищення);
- Чи можуть ваші слабкі сторони застопорити рух до мети?

Висновки: аналіз SWOT — це ефективний інструмент для планування розвитку особистості. За його допомогою можна визначити свої сильні сторони, вразливості, над якими варто працювати і зовнішні чинники, що сприяють або перешкоджають досягненню мети. Метод відноситься до категорії самоаналізу, але для об'єктивності оцінювання з деяких питань бажано прислухатися до думки свого оточення.

Обговорення почутого.

*Вправа 1.* Проходження тесту до відеолекції «Як недоліки перетворити на свої переваги?»

*Вправа 2.* Самоаналіз. (Методика проведення вправ описана в практичній частині)

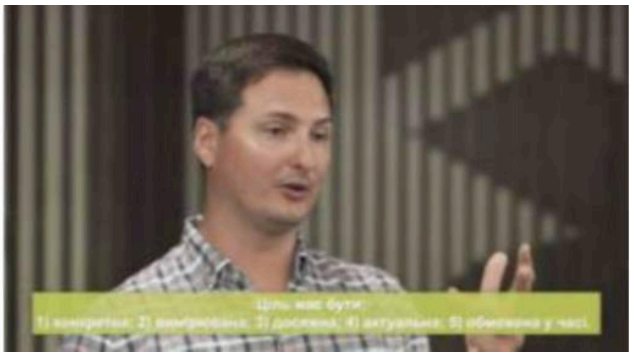
Для розвитку в компанії необхідно дотримуватись двох правил:

**Правило 1.** Всі завдання керівника мають виконуватись в першу чергу – від керівника залежить ваш розвиток.

**Правило 2.** Вміло ставте та досягайте своїх цілей. Ваш розвиток залежить від вас, якщо ви вміло ставите свої цілі.

Пам’ятайте, від вашої ефективності залежить ваш успіх, тому ставте собі чіткі і правильні цілі. Сподіваюсь, ця підказка щодо постановки цілей вам допоможе.



Обговорення почутого (інформація на слайдах)

**III. Практична частина (20 хвилин):**

Зауважимо, що практична частина може інтегруватися у виклад матеріалу.

Вправи для розвитку критичного мислення та комунікації. Робота в парах або персонально.

Вправа 1. Проходження тесту до відеолекції «Як недоліки перетворити на свої переваги?» (додаток 1). Тестування можна проводити з метою оцінювання як коротку міні-контрольну або з наступним самоаналізом як форму актуалізації знань.

Вправа 2. Самоаналіз. Визначення власних слабких та сильних сторін (або повного аналізу). *Визначення своїх плюсів та мінусів.* Пропишіть свої плюси та мінуси на аркуші паперу А4 (за методикою у відео). Скористайтесь частково додатком 3.

*Проведення SWOT-аналізу своєї особистості* (додаток 2).

Вправа 3. Постановка своєї мети по SMART-методиці.

Завдання здобувачам освіти: Подумайте та поставте собі ціль на найближчий час, яка б відповідала наступним SMART-критеріям: конкретна, вимірна (вимірювана), досяжна, актуальна, обмежена в часі. Заслуховування відповідей, обговорення. Занотуйте та запам’ятайте ваші цілі, адже детальніше аналіз поставлених цілей ми розглянемо на наступних заняттях.

На розсуд викладача вправи можна проводити індивідуально або в малих групах.

Після проведення практичних вправ варто провести їх обговорення та міні-презентації результатів виконання.

**IV. Підведення підсумків.** Домашнє завдання (5 хвилин)

Рефлексія. Запитання до аудиторії:

1. Що основного для себе ви дізнались на занятті?
2. Наскільки важливо проводити самоаналіз?
3. Які цілі ви перед собою ставите і чи правильні вони?
4. Ключове питання «Який ваш професіональний портрет?»

## 3. Висновок

Отже, змістовною складовою поняття кар'єри є просування, тобто рух вперед. Використовуються і такі поняття, як зростання, досягнення, перехід та ін. В цьому відношенні кар'єра — це процес, який визначається як проходження, послідовність зміни робочого стану людини, тобто тут розглядається не як статичний, стабільний стан, а як процес зміни подій, як активного просування людини в освоєнні та вдосконалення способів життєдіяльності. Тип кар'єрного процесу дає уявлення про особливості його виникнення, направленості й внутрішній організованості, зовнішніх зв'язках, взаємодіях відносно інших процесів.

Одні вважають, що кар'єра — це шлях до успіху, досягнення видного положення у суспільстві. Це успішне просування вперед у галузі службової діяльності.

Інші вважають, що кар'єра — це результат свідомої позиції і поведінки людини в галузі трудової діяльності, пов'язаної з посадовим або професійним зростанням.

Управління розвитком кар'єри с досить складним процесом і може вирішуватись на основі застосування сукупних методів. Я погоджуюсь, що для здійснення кар'єри необхідні професійні навики, знання, досвід, наполегливість і деякий елемент везіння.

**Використані джерела інформації:**

1) http://surl.li/dshhm – Лекція 1: Як недоліки перетворити на свої переваги?»

**Додаток 1**

## Тест «Як недоліки перетворити на свої переваги?»

Умови: Оберіть одну або декілька правильних відповідей.

*1. Що таке SWOT-аналіз?*

А. методика у менеджменті, що допомагає повністю структурувати етапи проєкту;

Б. аналітичний збірник інформації про найкращі методики самооцінки;

В. інструмент для оцінки сильних сторін, зон розвитку, можливостей та загроз.

*2. Чи варто робити оцінку себе, якщо ви вже працюєте?*

А. ні, це не на часі, краще зосередитись на роботі;

Б. так, це може допомогти зрозуміти, як розвиватися і всередині компанії;

В. ні, оцінку себе роблять лише при пошуках роботи.

*3. Ключову роль у професійному розвитку найбільше відіграє:*

А. зусилля, докладені особистістю;

Б. умови, які створює роботодавець;

В. підтримка батьків, оточення;

Г. вроджені здібності та таланти.

*4. Які компетенції спікер вважає ключовими для роботи у XXI ст.?*

А. вміння спілкуватись та взаємодіяти з іншими;

Б. цифрова грамотність, вміння аналізувати інформацію;

В. знання іноземних мов.

*5.Що потрібно для того, щоб професійно зростати в компанії?*

А. якомога більше працювати, брати додаткові завдання;

Б. мати план особистісного розвитку та впроваджувати його;

В. просити про підвищення та збільшення рівня заробітної плати.

## Ключ до тесту «Як недоліки перетворити на свої переваги?»

| **№ запитання/ варіанти відповіді** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|---|---|---|---|---|---|
| А | | | **А** | **А** | |
| Б | | **Б** | | | **Б** |
| В | **В** | | | | |
| Г | | | | | |

**Додаток 2**

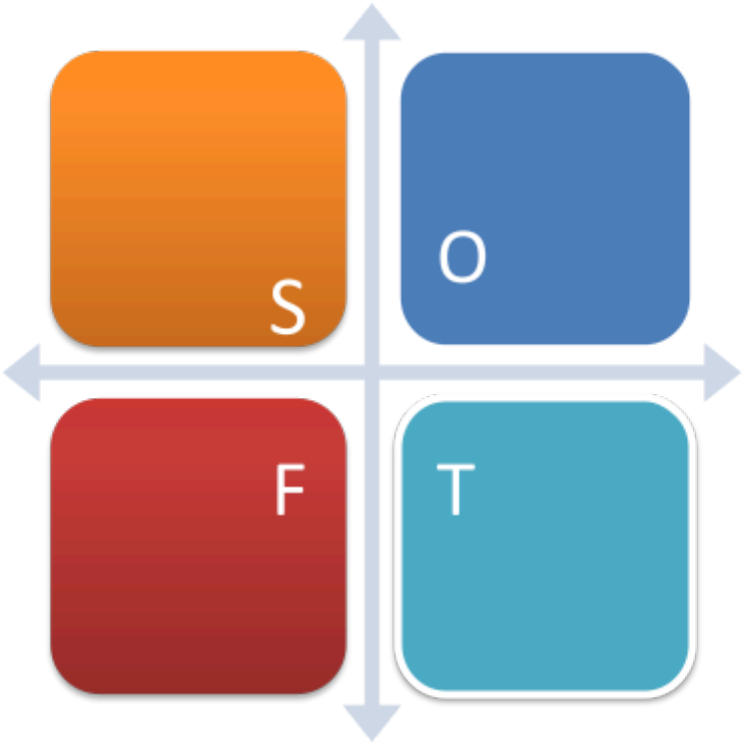
## Матриця SWOT-аналізу. Особистий SWOT-аналіз

Проведіть самоаналіз та визначить:

Сильні сторони (Strengths) Свої сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети. Це можуть бути будь-які якості, знання чи вміння, що дають вам перевагу;

Слабкі сторони (Weaknesses) Слабкі сторони і вразливості. Людина не може бути спеціалістом в усьому. Тому, для виконання плану, можливо, потрібно звернутися до сторонніх ресурсів, окремих людей. Можливості (Opportunities) Зовнішні обставини. Найчастіше їх можна змінити, але це не означає, що ними не можна скористатися.

Загрози (Threats) Зовнішні загрози. Якщо уникнути їх неможливо, то потрібно хоча б підготуватися. Для цього і потрібен аналіз SWOT.



**Додаток 3**

## Картка здібностей. План розвитку навичок

| Карта здібностей | | |
|---|---|---|
| Професія: | | |
| | Навички | Примітка |
| Мої Hard skills | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Мої Soft skills | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Вимоги до спеціаліста на ринку праці | | |
| | | |
| Hard skills | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Soft skills | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| План розвитку навичок | | |
| 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>6. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |