

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКУ

Уважаемый, выпускник, ты заканчиваешь профессиональное учебное заведение. Впереди у тебя трудовая жизнь. У тебя есть мечты о будущей успешной карьере и счастливой жизни.

На твоём пути могут встретиться барьеры и трудности. Каждый имеет потенциал для успеха, но далеко не каждый добивается его.

### **В чем дело? Что может препятствовать?**

Ответ на вопросы и ты поймешь в чем тебе надо улучшить себя, свои личностные качества, навыки общения и взаимодействия с людьми и черты характера.

#### **1. Моя жизненная позиция активная или пассивная?**

Активная позиция позволит добиваться успеха на рынке труда. Тебе нужно научиться правильно вести себя на рынке труда, понимать, как продвигать свои достоинства и возможности, и не бояться этого. Знай, что отсутствие опыта постоянной работы не является недостатком и препятствует получению работы.

Сначала определи свои цели в поиске работы и ответь на вопрос:

#### **2. Какую работу я ищу?**

В наиболее неблагоприятном положении на рынке труда оказываются тот выпускник, который не имеет четкого представления о том, где бы он хотел работать, или, слишком узко и конкретно представляет себе, какую работу он хочет получить.

Чтобы достичь цели в поиске работы, воспользуйся следующими **рекомендациями**:

- оцени свои возможности и желания;
- надейся только на себя;
- помни, что поиск работы – это тоже работа и заниматься ей нужно не менее восьми часов в день;
- помни на собеседовании в организации, что это единственное место, где ты хочешь работать, и убеди в этом собеседника;
- уясни раз и навсегда: внешний вид – половина успеха. Приходи на собеседование в деловой одежде, а не в откровенно короткой юбке или спортивной одежде;
- развивай свою речь. Важно не только то, что ты говоришь, но и то, как ты это говоришь. Чем увереннее ты говоришь, тем больше тебе верят;
- говори открыто, раскованно, опиши красочно свои достижения, достоинства и опыт. Докажи работодателю свою полезность и нужность,

продемонстрируй свои позитивные профессиональные и личные качества. Рекламируй себя, и твои шансы могут увеличиться;

- правильно оценивай работодателя и будущее место работы - не ищи работу, а выбирай ее!

**Причины**, по которым кандидатам наиболее часто отказывают в работе:

- нереспектабельный внешний вид, неряшливость;
- стремление показать свое превосходство, «манеры всезнайки»;
- неумение хорошо говорить (слабый голос, плохая дикция, ошибки в произношении);
- отсутствие плана карьеры, четких целей и задач, согласие на любую работу;
- отсутствие интереса к организации, профессии;
- авторитарность, попытка оказать давление на того, кто проводит собеседование;
- неуверенность в себе и неискренность, уклончивые ответы;
- нежелание учиться, повышать свою квалификацию;
- невозможность сверхурочной работы;
- неадекватно высокий уровень притязаний по должности и зарплате;
- недостаток такта, незнание этикета;
- незрелость суждений;
- агрессивность;
- презрительные отзывы о предыдущих работодателях;
- излишняя медлительность, заторможенность.

**Что ценят руководители** в работнике?

- высокая квалификация и профессионализм;
- умение самостоятельно принимать решения, аргументировано их отстаивать, умение постоять за себя;
- инициативность, активность, энергичность;
- напористость;
- умение четко выполнять инструкции, исполнительность;
- творчество, гибкость мышления, умение находить нестандартные решения;
- умение общаться, производить благоприятное впечатление, умение работать в команде.

**По мнению работодателя у молодого возраста есть преимущества:**

- высокая обучаемость;
- гибкость в принятии решений, мобильность, способность легко осваивать новые технологии и технические процессы;

- современные знания (в том числе компьютера, новых технологий, техники);
- интерес к новому;
- здоровье, много сил, энергии;
- возможность работать ненормированно;
- возможность можно меньше платить;
- нет профессиональных шаблонов;
- желание реализовать себя, сделать карьеру;
- готовность много работать;
- большинство не связаны семьей и детьми;
- творческий подход к делу.

## **ТЫ МОЖЕШЬ ТРУДОУСТРОИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ**

Устройство на работу с помощью системы Интернет – это наиболее современные технологии. Если речь идет о подборе кадров на работу, где используются высокие технологии, то сам факт того, что кандидат нашел работодателя через Интернет, смог заполнить анкету, связаться по электронной почте, представить резюме в нужном формате – уже свидетельствует в его пользу и может рассматриваться как прохождение своеобразного теста.

Преимущества использования Интернета:

- 1.** Интернет позволяет, не покидая своего рабочего места, проделать значительную часть подготовительной работы по представлению себя потенциальным работодателям.
- 2.** В связи с тем, что Интернет на сегодня является прерогативой «приличных» фирм, ты можешь в какой-то степени обезопасить себя от попадания в мелкую нестабильную фирму.
- 3.** Технические возможности компьютера, передающего информацию о тебе, несравнимо шире возможностей факса или обыкновенного телефона, с помощью которых вы также можете познакомить будущего работодателя со своими профессиональными возможностями, а так же ты можешь похвастаться имеющимся багажом своих наработок;
- 4.** Поиск работы с помощью Сети – это современно.
- 5.** Использование Интернета для трудоустройства - это масса преимуществ для тебя: отсутствие необходимости смотреть в глаза, возможность искать работу в другом городе или стране, не выезжая с места, и т.д.

Итак, ты заинтересован в поиске работы через Интернет... Для этого вооружись вариантом своего профессионального

резюме, которое послужит основой для заполнения интерактивных форм, пригодится и просто для отправки по электронной почте в заинтересовавшую тебя фирму.

### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ при поиске и трудоустройстве с помощью Интернета**

- регулярно проверяй свою электронную почту (не реже одного раза в день), чтобы «не проворонить» приглашение на собеседование;
- не поручайте процедуру размещения своего резюме знакомым и родственникам. Это процесс творческий, делай все сам!
- используй поле «Дополнительная информация» в интерактивных формах, чтобы похвалить себя и сообщить о себе то, что не вошло в строгий формат резюме, анкеты или интерактивной формы;
- веди список: где, когда, что, под каким паролем и на какой срок ты разместил, чтобы информация о тебе не затерялась на просторах Интернета, чтобы обратная связь была без искажений. Не сообщай работодателю, что ты отправил свое резюме в тысячу мест. Веди учет, чтобы ориентироваться по поводу предлагаемой вакансии. Кроме того, надо периодически корректируй или снимай информацию, если в ней отпала необходимость.

Так что не пренебрегайте возможностями Интернета. Тем более что в последнее время знание информационных технологий интересует работодателей едва ли не больше, чем высшее образование, английский язык и опыт работы.

### **РЕЗЮМЕ**

должно удовлетворять следующим требованиям:

- Краткость – объем текста равен 1 странице.
- Уместность – пиши только о том, что имеет отношение к работе, избегай ненужных деталей и подробностей.
- Правдивость – предоставляй только ту информацию, которую ты можешь полностью подтвердить. Сведения, сообщаемые в резюме, могут в последующем проверяться.
- Позитивный характер – создавай благоприятное впечатление, подчеркивай только положительные качества и сильные стороны, перечисляй только успехи. Не включай информацию, которая может не понравиться работодателю.
- Систематичность – излагай информацию последовательно, не допускай пропусков во времени.
- Уникальность – пиши о том, что характеризует именно твои навыки и качества, отличает от большинства других кандидатов.
- Хороший стиль изложения – пользуйся точными формулировками, избегай непонятных сокращений и жаргона.

- Грамотность – проверь текст на отсутствие орфографических и грамматических ошибок.

- Приятное оформление – используй только качественную бумагу и хороший шрифт. Удобно располагай текст, разделяй его на параграфы. Проверь и исправь ошибки и опечатки. Резюме должно легко читаться.

### **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА тем, кто ищет работу**

**Очень важен!!! Быть максимально объективным.**

При изучении рынка труда необходимо выяснить и получить?

- Как часто встречаются вакансии, которые тебя интересуют? Если слишком мало, то подумай и о других вариантах?

- Полностью ли твои данные соответствуют предъявляемым требованиям?

- Устраивает ли тебя предлагаемый уровень зарплаты? На что ты собираешься жить и как добираться до места работы, когда устроишься?

- Много ли конкурентов среди тех, кто ищет работу по такой же специальности и каковы твои реальные шансы?

- В чем ты уступаешь своим конкурентам? Чего тебе не хватает: образования, опыта работы, профессионализма, специальных знаний?

**Поразмышляй над каждым пунктом и если есть вопросы обратись с вопросом к психологу Сизовой Елене Владимировне по телефону +7906906507 или ВКонтакте [https://vk.com/club\\_elena\\_p](https://vk.com/club_elena_p)**

**В ДОБРЫЙ ПУТЬ ВЫПУСКНИК И ПУСТЬ ТЕБЕ ПОКОРЯТСЯ ТЕ  
ВЕРШИНЫ, КОТОРЫХ ТЫ ДОСТОИН!**