

Целеполагание и тайм-менеджмент при подготовке старшекласника к ЕГЭ и поступлению в вуз

ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

1. Составьте список Ваших требований к своему профессиональному будущему. Обрисуйте свое «хочу» (желания, склонности, предпочтения) относительно будущей профессии:
 - Что бы я хотел делать? Работа с какими объектами труда вам наиболее интересна и доставляет удовольствие? С людьми или с документами, с животными или с техникой? Может быть, работа, связанная с любого рода информацией? Или деятельность, связанная с художественными образами?
 - Составьте список своих требований к условиям труда. На улице вам хотелось бы работать или в офисе? Заниматься сидячей работой или постоянно перемещаться? А как насчет командировок? Есть желание работать в тесном общении с коллегами - или полностью в индивидуальном режиме? Важен для вас расписанный, четкий график дня или больше нравится гибкий, который вы можете регулировать самостоятельно?
2. Составьте максимально большой список профессий. Постарайтесь детально разобраться в каждой:
 - Знание содержания труда (предмет, средства труда, трудовые операции, продукция).
 - Знание санитарно-гигиенических и экономических условий труда по избираемой профессии.
 - Знание требований избираемой профессии к человеку (в том числе, противопоказания, ограничения по здоровью).
 - Наличие опыта работы по избираемой профессии (личное участие в трудовой деятельности, наблюдение за работой других, наличие первоначальных профессиональных знаний).
 - Знание способа приобретения профессии (я знаю, где и сколько учиться по этой профессии).
 - Знание перспектив профессионального роста (я знаю как строится карьера специалиста по данной профессии).
3. Выберите из них список профессий, которые Вам нравятся (минимум 10).
4. Выберите из них те профессии которые, по Вашей оценке, Вам подходят по способностям. Проанализируйте свои возможности и способности («могу»). Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.
5. Проанализируйте ситуацию на рынках обучения и труда. Очень важно найти информацию о том, какие профессии сейчас наиболее и наименее востребованы в стране и в вашем регионе (уровень зарплат в интересующих вас отраслях). Обратите внимание и на возможности получения образования по профессиям, которые вы рассматриваете. Обучают ли этой профессии в вашем регионе - или придется переезжать? Есть ли возможность бесплатно получить такое образование - а если нет, то сколько придется заплатить за обучение?
6. Обсудите свой выбор с родителями, учителями, специалистами, друзьями.
7. Определите конкретные практические шаги к успеху (зоны развития, экзамены, учебное заведение, подготовительные курсы, профессиональные пробы (стажировка) и т.д.).

Целеполагание и тайм-менеджмент при подготовке старшекласника к ЕГЭ и поступлению в вуз

время	Жесткие дела		Гибкие дела	
	дела	Номер по приоритетности	дела	время
7.00				
8.00				
9.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				

Задание «Запланируйте субботу» (М. Лукашенко. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. М, 2013. с. 72-73).

Прочитайте приведенные ниже размышления старшекласника о предстоящем дне и составьте план предстоящего дня, используя технологию жестко-гибкого планирования. Для этого подчеркните все дела, которые необходимо сделать в субботу старшекласнику, и определите, какие из них жесткие, а какие гибкие.

Слева в сетке часов запишите жесткие дела. Справа запишите гибкие дела, упорядоченные по приоритету. Забюджетируйте время на объемные дела и определите, в какое время дня их можно сделать. План дня должен быть реалистичен.

«Завтра – суббота, мой любимый день, а толку-то! Во-первых, не отоспишься – в 10.00 начало занятий на курсах подготовки к ЕГЭ. Во-вторых, в понедельник жуткая контрольная по математике и к ней надо готовиться. В принципе, можно, конечно, и в воскресенье подготовиться, но тогда – прощай, дача, куда родители намереваются уехать завтра вечером. А туда, между прочим, все наши съезжаются, обидно будет, если не поеду. В 16.00 – занятия с преподавателем по английскому, а я, между прочим, домашнее задание сделать так и не успел. Кстати, а где учебник? Я же его Толику отдал в прошлый раз, надо срочно назад забрать. Интересно, а Толик вроде, должен был уехать и вернуться только к часу в субботу. А что еще у нас в понедельник? Задание по физике – в принципе, не такое уж большое и сложное, но все равно, делать-то надо. Но хоть вечер радостный – с ребятами на дискотеку иду. Впрочем, какая дискотека, когда на дачу едем... Может, маму с отцом упросить, чтобы попозже поехали, и пробок, кстати, не будет. Хотя их в субботу и нет, вроде. Ох ты, мама же просила завтра обязательно пропылесосить квартиру, а я совсем забыл... Да что же это за день такой!»