

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

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