

## Заняття 1.1. «Кар'єра в житті людини»

*Мета заняття:* Презентувати курс «Навички для успішної кар'єри» та перший модуль курсу «Моя успішна кар'єра в моїх руках!». Познакомити слухачів/слухачок з поняттями «Hard skills», «Soft skills» та їх значенням для майбутньої професії. Розглянути поняття кар'єри в житті людини, розвиток кар'єри по вертикалі та у горизонтальній площині.

*Орієнтовна тривалість заняття:* 45 хвилин

*Організаційна пам'ятка:* для заняття знадобляться опорний конспект, презентація, схема «Кар'єра в моєму житті». Обладнання: дошка, маркери, мультимедійний комплекс.

### I. Вступ (5 хвилин)

Вітаю вас! Сьогодні ви розпочинаєте курс «Навички для успішної кар'єри» та перший модуль курсу «Моя успішна кар'єра в моїх руках!»

Запитання до аудиторії:

- Чи важлива кар'єра в житті людини?
- Що означає поняття «успішна кар'єра» і які її складові?

Представлення теми і мети заняття.

### II. Виклад матеріалу (20 хвилин)

Мотивування до вивчення курсу.

#### «HARD / SOFT SKILLS»

*Сучасні роботодавці розраховують на те, що кандидат/ка матиме десятки різноманітних вмінь. Здатність креативно мислити й управляти часом, навички комунікації, нетворкінгу, керування проектами, командоутворення, володіння інструментами розробки сайтів, комп'ютерної графіки й відеомонтажу. Без згадки про це сьогодні не обходиться майже жодне оголошення про роботу. Чим вища посада, тим більші вимоги. Тому сьогодні ми поговоримо про наші вміння та сильні сторони. Відповімо на питання, чому важливо звертати увагу на свої здібності та розуміти, які навички будуть потрібні вам, як майбутнім спеціалістам.*

Нетворкінг (анг. «networking») — соціальна і професійна діяльність, спрямована на те, щоб за допомогою кола друзів і знайомих максимально швидко і ефективно вирішувати складні життєві завдання і бізнес-питання.

**Що таке Hard і soft skills?** *Оскільки саме універсальні компетенції є найголовнішим козирем сучасного фахівця, компанії не можуть дійти згоди та визначити найважливіші з них*

**Soft Skills** («м'які» навички) – це збірний термін, який посилається на безліч варіантів поведінки, що допомагають людям в роботі, зокрема командній, а також успішно взаємодіяти з іншими людьми. *Soft Skills дозволяють бути успішним незалежно від специфіки діяльності та напрямку, в якому працює людина. Традиційно в психології їх відносять до числа соціальних навичок: вміння переконувати, знаходити підхід до людей, лідирувати, ведення переговорних процесів, робота в команді, орієнтація на особистісний розвиток, ерудованість, креативність тощо. Soft Skills важливі як в роботі, так і в житті. Велика частина навичок, які використовуються для досягнення цілей, – це вони. При цьому чим вище ви піднімаєтеся по кар'єрних сходах, тим більшу роль відіграють соціальні навички, в той час як професійні відходять на другий план. Компанії вірять, що співробітники, які володіють такими навичками, можуть не тільки давати кращі результати, але ще і допомагають створювати комфортну робочу атмосферу. Саме тому 85% тренінгових програм і курсів онлайн та офлайн сьогодні орієнтовані на освоєння саме Soft Skills.*

**Hard Skills** – «хард скілз» часто перекладають, як «тверді навички» – це професійні навички, які пов'язані з технікою виконання. Людина, яка навчається будь-якому умінню, здатна

доводити дію до автоматизму, оскільки використовує завчасно знайомий шаблон. До таких навичок відносяться: володіння методом «сліпого» друку, іноземною мовою, робота з якимось інструментом, шиття одягу за зразками, керування автомобілем, тощо. Такі навички стійкі, добре доступні для огляду, вимірні і входять до переліку вимог, викладених в посадових інструкціях, легко піддаються розкладанню на ряд простих і кінцевих дій.

Розглянути навички, які за даними аналітиків найчастіше шукають роботодавці (на слайді). Обговорення почутого. Відкрита бесіда «Hard і soft skills в професії».

**Курс «Навички для успішної кар'єри» присвячений саме формуванню «м'яких» навичок (і не тільки), які допоможуть вам успішно працювати та побудувати успішну кар'єру! На наступних заняттях ми навчимося проводити самоаналіз та розвивати свої професійні навички. Розпочинаємо перший модуль курсу «Моя успішна кар'єра в моїх руках!».**

Зауважимо, що на розсуд викладача/викладачки обсяг теоретичного матеріалу заняття можна зменшити при викладі слухачам/слухачкам. В такому обсязі він слугує радше, як інформація для тренера/тренерки, формуванню його розуміння поняття “кар'єра”.

### **РОБОТА, КАР'ЄРА, ПОКЛИКАННЯ — ЩО СПІЛЬНОГО І В ЧОМУ РІЗНИЦЯ**

Все це начебто схожі поняття, але між ними точно існує різниця. Експерти Міжнародного кадрового порталу “HeadHunter Україна” розбиралися в тому, що означають ці поняття — робота, кар'єра і покликання.

**Робота** — виконується за гроші, має суворі часові межі — наприклад, восьмигодинний день чи сорокагодинний робочий тиждень згідно закону, або ж позмінно, до кінця проекту тощо. По суті, це обмін своїх професійних знань на якусь матеріальну винагороду: гроші, бонуси, пільги.

**Кар'єра** — професійний шлях, система заохочень і підвищень, за якої бажана винагорода скеровує та мотивує професійний ріст. Головне в кар'єрі — перспектива, котру вам обіцяє та справа, якою ви займаєтеся: розвиток професіоналізму, зростання статусу, рівня впливу, влади, зростання масштабу проектів, розвиток зв'язків.

**Покликання** — це якась справа, яку людина виконує незалежно від слави або успіху, а винагородою служить сама праця, робота, процес та результат — це джерела радості і задоволення. У цьому випадку важливий особисто свій внесок у щось спільне і відповіді на запитання: що я роблю хорошого і корисного для інших? Що я створюю?

Перебування на кожному з цих етапів не залежить від віку, освіти та соціального становища. Для когось кар'єра важлива вже в 20 років, а хтось залишається на етапі «роботи» до пенсії, до усвідомлення і пошуку призначення «доростають» далеко не всі. Найчастіше ж ця модель лінійна: спочатку ви ставитеся до роботи як до роботи, потім стають значущими смисли кар'єри і, нарешті, ви «доростаєте» до смислів покликання.

Іноді ж пошук покликання може затягнутися надовго. Тоді вас легко збити з пантелику: ви міняєте роботу із завидною регулярністю, але задоволеності зміна місць може і не приносити. Насправді в кожній новій роботі просто відсутній той сенс, який ви, можливо, не усвідомлюючи того, шукаєте. **Як же знайти своє покликання?** Порад на цю тему досить багато і різних. Пропонуємо кілька основних рекомендацій, на які варто звернути увагу.

- Шукайте те, чим подобається займатися найбільше.
- Згадайте те, чим захоплювалися у дитинстві.
- Чесно відповідайте собі на запитання: «Чим би я займався, якби у мене було багато грошей?». Це може бути відповіддю на запитання про покликання.
- Прислухайтеся до себе: можливо, ваша робота при докладанні певних зусиль і є вашим покликанням? Чомусь же ви її вибрали.

Можна провести коротке білиць-опитування “Як же знайти своє покликання?”

Не бійтеся змін у будь-якому віці. Прислів'я про журавля і синицю — не про це, і сумніви з приводу того, чи багато можна заробити «покликанням», абсолютно безпідставні. **Адже люди, які знайшли своє місце під сонцем, здебільшого фінансово вільні й успішні в улюбленій**

**справі.** Вони стають експертами у своїй ніші і заробляють. Це пов'язано з тим, що їхня мета — змінювати світ на краще і дати людям цінність, а гроші — це наслідок їхньої роботи.

Розглянемо детально поняття “кар’єра”.

### ТИПИ, ЕТАПИ І ЦІЛІ КАР’ЄРИ

Кар’єра в широкому розумінні означає успішне просування в службовій, науковій чи виробничій діяльності, в досягненні слави, більш високого статусу, влади, матеріальних цінностей.

Кар’єра — це суб’єктивне усвідомлення позиції і поведінки в сфері трудової діяльності, пов’язаних з посадовим чи професійним підвищенням протягом трудового життя людини. Це є самовираження, зміна навиків, знань, здібностей, просування вперед обраним шляхом діяльності, як у межах організації, так і поза нею. Кар’єра - це не тільки просування на роботі. Життя людини поза робочим місцем має значний вплив на кар’єру, є її частиною.

**Поняття кар’єри не означає обов’язкове і постійне переміщення вгору в межах організаційної ієрархії. Людина свою кар’єру порівнює не тільки зі службовим просуванням, але й з життєвими цілями.**

### КЛАСИФІКАЦІЯ КАР’ЄРИ

Критерій	Вид кар’єри	Приклад
За основною сферою діяльності	Політична Військова Спортивна Наукова Державна Релігійна Суспільна Світська	Президент країни Генерал армії Чемпіон світу Основоположник наукової школи Голова уряду Ієрарх церкви Посол миру Законодавець мод
За напрямом розвитку особистості	Професійна Культурна Творча Духовного вдосконалення Фізичного вдосконалення Матримоніальна (пов’язана з подружнім життям)	Майстер своєї справи Висококультурна людина Визнаний геній у мистецтві Духовний вчитель Міс Всесвіт Дружина (чоловік) голови держави, кінозірки
За метою діяльності	Ділова Освітня Особистісна Побутова Батьківська	Великий бізнесмен, топ-менеджер Енциклопедично освічена людина Цікава особистість Прекрасний господар (кулінар) Батько сімейства й т. д.
За легітимністю сфери діяльності	Позитивна (суспільно корисна) Негативна (маргінальна)	Керівник «Ощадбанку» Керівник бандитського угруповання

#### Вправа 1. Командне обговорення “Класифікація кар’єри”

Наведення власних прикладів кар’єри відповідно до видів та критеріїв. Вибір з пропонованих характеристик до власної можливої кар’єри, як особистості та випускника/випускниці ЗП(ПТ)О.

Пропоноване питання до аудиторії: *які види кар’єри ви хотіли б побудувати, зокрема, за напрямком розвитку особистості чи за метою діяльності?*

Заповнення індивідуально схематичної квітки «Кар’єра в моєму житті» (додаток 2).

*Звичайно, ми розглядаємо та плануємо кар’єру лише з позитивного напрямку діяльності.*

*Головним завданням планування, управління і реалізації кар’єри є забезпечення взаємодії всіх*

видів кар'єр. Виділяють кілька класифікацій ділової кар'єри. Так, за місцем в системі управлінських відносин виокремлюють:

- професійну кар'єру як спеціалізацію в професійній неуправлінській діяльності;
- адміністративну – спеціалізацію в професійній управлінській діяльності;
- підприємницьку – розвиток свого бізнесу.

**Професійна кар'єра розглядається в контексті посадового переміщення (переважно вгору) і професійного зростання людини, тобто горизонтально та вертикально.** Професійний зріст вбачається у зростанні й розширенні обсягу професійних знань, умінь і навичок людини, визнання професійним співтовариством результатів її праці, авторитету в конкретному виді професійної діяльності. Посадове зростання – зміна посадового статусу людини, її соціальної ролі, ступеня й простору посадового авторитету, поява нових обов'язків та відповідальності.

**Таким чином, професійна кар'єра – це процес руху працівника шляхом оволодіння визначеними цінностями, благами, визнаними в суспільстві, або в організації.**

**Кар'єру – траєкторію свого руху – людина створює сама, враховуючи особливості внутрішнього і зовнішнього середовища, реальність, власні цілі, бажання й здібності. Успіх у кар'єрі можна розглядати як просування від однієї посади до іншої, більш високої, і як оволодіння суміжною професією, новими знаннями, досвідом і навичками.**

Довідка для викладача/викладачки:

З наукової точки зору виділено два види кар'єри: професійну і внутрішньо-організаційну.

Професійна кар'єра – підвищення знань, вмінь, навичок. Конкретний працівник у процесі трудової діяльності проходить різні стадії розвитку: навчання, професійне зростання, підтримка індивідуальних професійних здібностей і вихід на пенсію. Професійна кар'єра може проходити по лінії спеціалізації (поглиблення в одній сфері, обраній на початку професійного шляху) або транспрофесіаналізації (оволодіння іншими сферами діяльності).

Внутрішньоорганізаційна кар'єра – це траєкторія руху персоналу в організації. Вона може здійснюватись за трьома напрямками:

- вертикальному – професійне та посадове зростання в основній сфері діяльності, по сходинках зростання;
- горизонтальному – просування в іншу функціональну сферу діяльності, в інші підрозділи одного рівня;
- центрострімкому – просування, наближення до ядра керівництва, центру керівництва, участь у прийнятті рішень.

**Поняття «успішна кар'єра» не обов'язково тотожно поняттю «керівна посада», успішна кар'єра – це коли ви затребуваний професіонал/професіоналка своєї справи!**

Довідка для викладача/викладачки:

**Формування трудової кар'єри здійснюється поетапно.**

Науковий менеджмент виділяє наступні її етапи протягом трудового життя людини.

- Підготовчий (до 25р.) пов'язаний з одержанням середньої чи вищої освіти, професії. В цей період людина може змінити декілька видів діяльності в пошуках такої, яка б найкраще її задовольняла. Якщо така діяльність визначена, починається процес самоствердження працівника як особистості.

- Адаптаційний (25-30 рр.) – це період освоєння здобутої професії, набуття досвіду, навичок. На цьому етапі формується кваліфікація, виникає необхідність незалежності. В цей період створюється сім'я, що мотивує працівника до збільшення свого доходу.

- Етап просування (30-45 рр.). В цей період іде процес росту, просування по службі, зростає потреба в самоствердженні, досягненні більш високого статусу.

- Етап збереження (45-60 рр.) характеризується діями закріплення досягнутих результатів, наступає найвищий рівень удосконалення кваліфікації, знань, умінь, досвіду, майстерності. Людина досягає вершин незалежності і самоствердження.

- Завершальний етап (60-65 рр.) – пошук заміни, передача знань, умінь та навичок молоді, підготовка до виходу на пенсію. Дана класифікація індивідуальна, наприклад, в

Японії вважається нормою, коли керівниками вищого рівня є люди віком до 80 років.

**Зазначимо, що в сучасних умовах вікові етапи можуть змінюватись!**

Етапи кар'єри зображені на слайді, не варто детально їх розглядати, достатньо акцентувати увагу здобувачів/здобувачок освіти на тому, що кар'єра розвивається поетапно разом з віком людини та на різних життєвих етапах може набувати різних форм.

*В сучасних умовах вікові етапи можуть змінюватись, оскільки «нова» кар'єра може розпочатись і в 40-річному віці, наприклад, із зміною роботи чи виду діяльності.*

*На різних етапах кар'єри людина задовольняє різні потреби і керується різними мотивами. Кар'єра може розвиватись різними темпами. Кар'єра може бути динамічною, пов'язаною із зміною робочих місць, і статичною, що здійснюється шляхом професійного зростання на одному місці або за однією професією.*

### **ЦІЛІ КАР'ЄРИ**

Успіх кар'єри залежить від ряду чинників:

- випадок, який дав людині шанс;
- реальний підхід до вибору;
- можливості, що створюються в сім'ї (освіта, зв'язки);
- добре знання своїх сильних і слабких сторін;
- чітке планування.

*Мабуть, саме добре знання своїх сильних і слабких сторін та чітке планування кар'єри відіграють ключову роль в успішному кар'єрному шляху. При влаштуванні на роботу людина ставить перед собою визначені цілі, але оскільки організація, приймаючи її на роботу, також ставить визначені цілі, то робітнику необхідно уміти реально оцінювати свої ділові якості, вміти їх зіставляти з вимогами, які ставить перед ним/нею організація або посадові обов'язки. Від цього залежить успіх всієї його кар'єри.*

*Правильна самооцінка своїх ділових якостей передбачає знання себе, своїх сильних і слабких сторін. Тільки за цих умов можна правильно визначити цілі кар'єри. Цілі кар'єри проявляються в потребі, для задоволення якої людина хотіла б мати конкретну роботу, займати визначений щабель в ієрархічній драбині посад. Цілі кар'єри змінюються як з віком, так і по мірі того, як змінюється людина з набуттям нового життєвого досвіду, підвищенням кваліфікації і місця роботи. **Формування цілей кар'єри – це постійний процес.** Детально формування цілей ми розглянемо на наступних заняттях.*

### **III. Практична частина (15 хвилин)**

Зауважимо, що практична частина інтегрується у виклад матеріалу.

Вправа 1. Командне обговорення “Класифікація кар'єри”.

Заповнення схематичної квітки «Кар'єра в моєму житті» (додаток 2).

(Методика описана у викладі матеріалу)

Вправа 2. Бесіда «Кар'єра в житті людини. Поєднання роботи та особистого життя». Вправа поєднує командну роботу та роботу в малих групах.

Командна робота. Обговорення інфографіки “На що йде людське життя”.

Робота в малих групах. Слухачам/слухачкам пропонується знайти аргументовані відповіді на запитання “Чому так важливо правильно обирати та будувати свою кар'єрну історію?”, описати тип власної кар'єри та можливі шляхи її розвитку, спланувати “Ким я увяляю себе через рік?”

Заповнення індивідуально схематичних листочків «Кар'єра в моєму житті» (додаток 2).

Робота в малих групах. Робота в малих групах є особливою формою дискусії. Кожна група веде дискусію на задану тему і записує свої висновки, думки, пропозиції в кількох пунктах. Потім обирає спікера, який представляє результати роботи групи іншим учасникам/учасницям, аргументуючи їх. Можна попросити групи записати результати своєї роботи на фліпчарті, це полегшить презентацію.

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

Рефлексія. Запитання до аудиторії:

*Що основного для себе ви дізнались на занятті?*

*Які типи кар'єри може побудувати людина?*

Обговорення відповідей.

*Вірте в себе!*

**Домашнє завдання:** Повторення опрацьованого матеріалу.

Реєстрація на курс «Skills Lab: успішна кар'єра» на порталі

<https://impactorium.org/uk/courses/skills-lab-successful-career/>

Перегляд відеолекції курсу «Skills Lab: успішна кар'єра» «Лекція 8 –

Лідерство та креативність: thinking out of the box»

[https://www.youtube.com/watch?v=dEgliU8-t14&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=dEgliU8-t14&feature=emb_logo)

**Роздатковий матеріал:**

- Презентація до заняття
- Схема «Кар'єра в моєму житті»

**Використані джерела інформації:**

<https://library.if.ua/book/45/3090.html> «Типи, етапи і цілі кар'єри»

<https://studopedia.org/4-138984.html> «Поняття професійної кар'єри, класифікація, ділова кар'єра та її типологія»

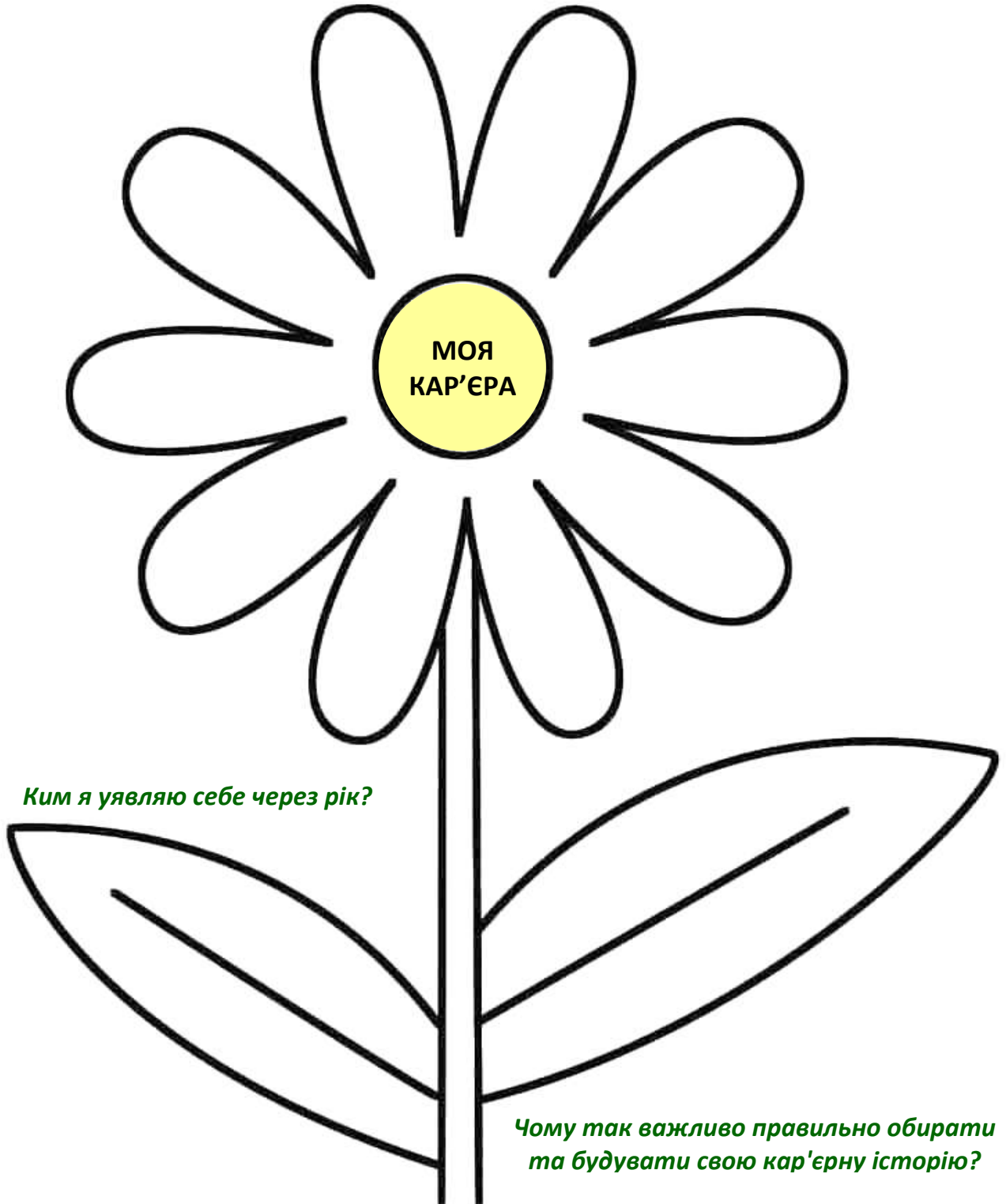
<http://msmb.org.ua/stily-zhittya/karyera-tvuy-osobistiy-plan-uspihu/> «Кар'єра – твій особистий план успіху!»

<http://lotos-invest.com/ua/articles/9/> «Яке ж місце в нашому житті займає кар'єра, справа, робота? Що це таке і з чим його їдять?»

<http://vlasno.info/suspilstvo/8/dozvillya/item/27332-robota-kar-iera-poklykannia-shcho-sp> «Робота, кар'єра, покликання — що спільного і в чому різниця»

**«КАР'ЄРА В МОЄМУ ЖИТТІ»**

При виборі професійного шляху не варто «гадати на ромашці», а чітко планувати свою кар'єру... Заповніть «пелюстки», якою ви бачите свою кар'єру за основною сферою діяльності, за напрямом розвитку особистості, за метою діяльності і т.д.?



В «листочках» запишіть свої плани та аргументи щодо важливості вибору кар'єри.

**Памятай, що у тебе безліч шляхів та можливостей розвитку власної кар'єри!**