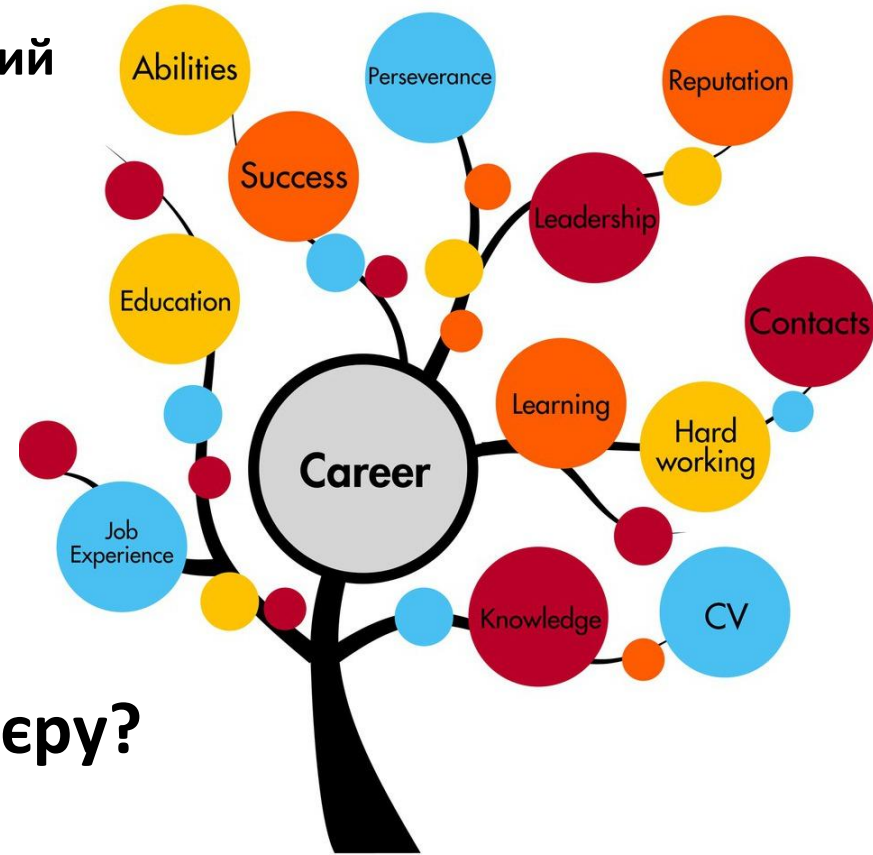


«Навички для успішної кар'єри»

Заняття 1.5. «Планування кар'єри»

ЗАПИТАННЯ ДО АУДИТОРІЇ

- Планування кар'єри – найважливіший елемент формування гармонійної розвиненої особистості, успішної людини та здорового суспільства
- Основні види кар'єри:
 - вертикальна
 - горизонтальна
 - зигзаг



Для чого і як планувати кар'єру?

Чого не вистачає для початку кар'єри?

Розуміння та оцінки себе



- здібностей і талантів
- інтересів і бажань

Розуміння професійної сфери



- кар'єри
- завдань та обов'язків
- умов праці
- необхідних навичок та освіти
- зарплати та перспектив на ринку праці

Плану підготовки до кар'єри



- оцінки досвіду
- дослідження можливостей
- постановки конкретних цілей

Кар'єрний план

В січні 2022 року отримати посаду керівника відділу... в компанії ...

| Коли? | Ціль – якого результату я хочу досягти завдяки досягнення цілі і чому? | Завдання – що мені потрібно зробити? | Навички і компетенції – що я повинен/повинна знати і вміти? | Ресурси – що і хто мені знадобиться: гроші, курси, люди... | Результат – що я отримаю на виході? |
|------------|--|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| 01.10.2020 | | | | | |
| 01.01.2021 | | | | | |
| 01.06.2021 | | | | | |
| 01.01.2022 | | | | | |

Модель SMART

| | | |
|----------|------------|------------------------|
| S | Specific | Конкретна |
| M | Measurable | Вимірювана |
| A | Attainable | Досяжна |
| R | Relevant | Актуальна |
| T | Time-bound | Обмежена в часі |

Записуйте ваші цілі!

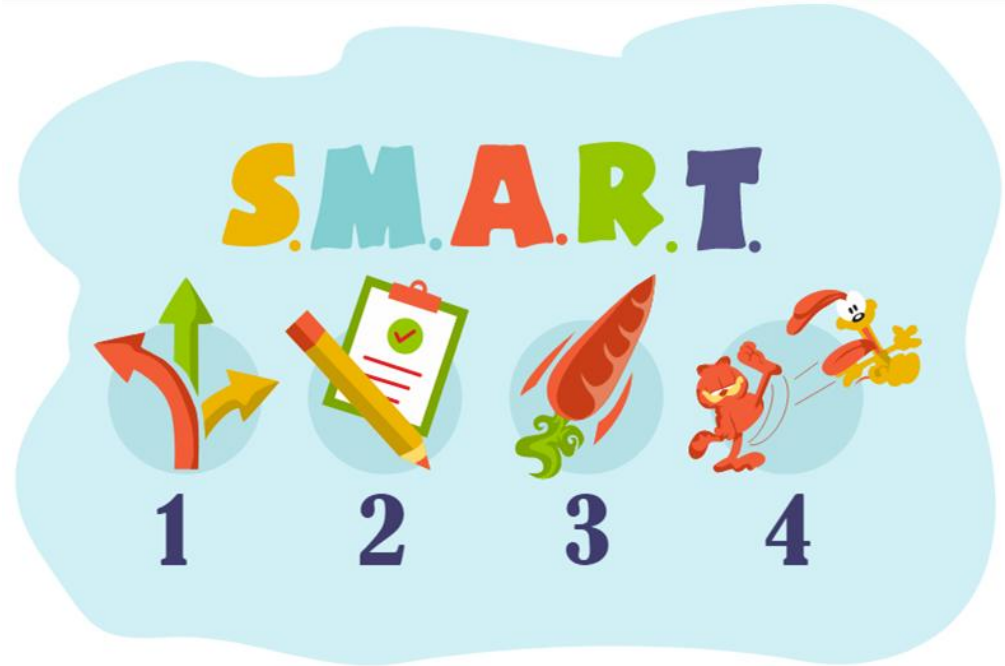


Приклади Smart-цілепокладання

| SMART критерії | Негативні приклади | Smart-цілепокладання |
|--|---|--|
| Specific. Ціль повинна бути Конкретною | Стати фінансово незалежним. | Забезпечувати себе і платити за оренду житла |
| Measurable. Ціль – Вимірна | Стати фінансово незалежним.  | Мати дохід 500 \$ / місяць  |
| Achievable. Ціль – Досяжна | Подвоїти дохід. | Отримати підвищення на роботі. |
| Relevant. Ціль – Актуальна | Стати програмістом. | Зрозуміти: чи подобається вам працювати з кодом, або хочеться такий дохід як у програміста. |
| Time-bound. Ціль – обмежена терміном | Купити ноутбук. Поїхати до бабусі зимою. | <u>Смарт план на січень:</u> Купити ноутбук (марка і т.д.) Поїхати до бабусі. |

Головні переваги SMART-цілей

1. Виклад напрямку.
2. Допомога в плануванні
3. Отримання швидкого результату.
4. Засоби мотивації.



«МРІЯ vs ЦІЛЬ»

МРІЯ:

Поїхати в гори

ЦІЛЬ:

- Карпати
- 16 - 20 липня
- купити квитки
- зібрати друзів
- купити спорядження...

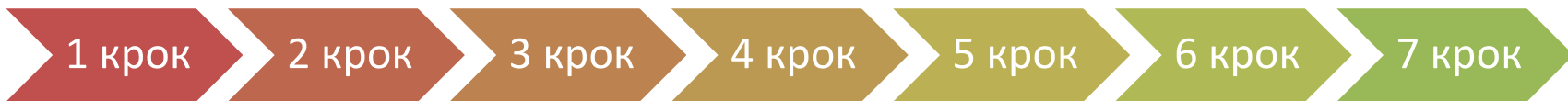
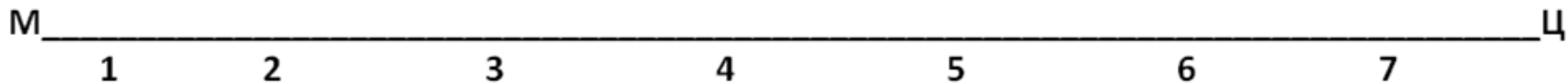
Icons: compass, binoculars, lantern, thermos, backpack.

Мрія – існуючий в думках **образ** чогось дуже сильно бажаного, жаданого, ваблячого. Мета – **бажаний результат...**

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Вправа 1. «Від Мрії до Цілі». Опанувати технологію перетворення мрії у SMART-ціль.

7 кроків від мрії до цілі:



Вправа 2. Бесіда «Визначення можливих перешкод при досягненні цілі та шляхів їх подолання»

Перешкоди у розвитку кар'єрного шляху

Що може завадити?

- Досягнення чужих цілей
- Відсутність чіткої цілі
- Відсутність дисципліни
- Не вміння вибудовувати відносини з керівництвом та колегами
- Очікування “кращих часів”
- Не вміння презентувати свої результати
- ...



Алгоритм “Послідовність прийняття рішення”

1. Визначте мету
2. Визначте засоби
3. Відпрацюйте варіанти
4. Позитивно оцініть варіанти.
 - Чи відповідають ці варіанти вашій головній меті?
 - Який із варіантів можливий?
 - Який варіант найбільше підходить вам?
5. Дійте!



ПІДСУМКИ

- Що нового ви дізналися на занятті?
- Що було корисно дізнатись?
- Чи будете використовувати отримані знання надалі?
- **«Якою має бути SMART-мета в кар'єрі?»**

- **Вміло плануйте свою кар'єру!**



ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

- Повторення опрацьованого матеріалу.
- Скласти проєкт кар'єрного плану – досягнення кар'єрних цілей.
- Заповнити таблицю самооцінки проходження модуля 1. «Моя успішна кар'єра в моїх руках!»
- Доопрацювати пакет документів. Підготуватись на рефлексійне заняття «Презентую себе»

Всі додаткові матеріали для роботи ти знайдеш ось тут.



Career Hub

Kariera.in.ua

вибір професії та пошук роботи