

# РАБОЧИЙ БЛАНК ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Найдите немного времени для того, чтобы совершить путешествие в будущее. Попробуйте зафиксировать здесь в письменном виде, что вам спонтанно приходит в голову. Представьте себе день через два года, каким вы хотите его видеть, и после этого ответьте на следующие вопросы:



## ГДЕ Я ХОЧУ ЖИТЬ?

---

---

---

## КАК Я ХОЧУ ПРОВОДИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ?

---

---

---

## ЧТО Я БУДУ ДЕЛАТЬ В СВОИ ОБЫЧНЫЕ РАБОЧИЕ / УЧЕБНЫЕ БУДНИ?

---

---

---

## ЧТО БУДЕТ ВАЖНЫМ В МОЕЙ ЖИЗНИ?

---

---

---

## СКОЛЬКО ДЕНЕГ Я БУДУ ИМЕТЬ В СВОЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ ЕЖЕМЕСЯЧНО?

---

## Я ЧАСТО РАЗМЫШЛЯЛ/-А О ТОМ, КАК БЫЛО БЫ, ЕСЛИ ...

---

---

---

# РАБОЧИЙ БЛАНК МОЕ ЛИЧНОЕ БУДУЩЕЕ

Как я представляю себе свое личное будущее через 2 года, 5 и 15 лет?  
Запишите, как вы хотели бы жить и как вы будете проводить свое время

## ЧЕРЕЗ 2 ГОДА

---

---

---

## ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

---

---

---

## ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ

---

---

---

# РАБОЧИЙ БЛАНК ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БУДУЩЕМ

Ожидания в отношении профессионального будущего играют важную роль в процессе принятия решения о выборе профессии и учебного заведения.

Данный рабочий бланк поможет вам рассмотреть свои представления и даст вам, с одной стороны, возможность обсудить свои ожидания с человеком, которому вы доверяете.

С другой стороны, вы сможете целенаправленно развивать идеи по поиску информации и изучению вопроса.

Отметьте в списке крестиком, что вы ожидаете от своей будущей профессиональной деятельности:

- Проявлять креативность
- Выполнять осмысленную задачу
- Найти признание
- Работать за рубежом
- Желательно не испытывать стресс во время работы
- Интересная и амбициозная работа, которая может быть и напряженной
- Иметь возможность применять свое ремесленное мастерство
- Спустя какое-то время стать независимым предпринимателем
- Иметь возможность получить специализацию
- Делать профессиональную карьеру
- Хороший доход
- В скором времени стать финансово независимым
- Непосредственно видеть результаты своей работы
- Раскрыть свои личные качества и идеи
- Приятное рабочее место, что касается шума, чистоты, одежды, меблировки, графика работы, ...
- Иметь хорошие возможности для роста
- Иметь много самостоятельности и ответственности
- Иметь дело с людьми
- Помогать другим людям
- Объединять или дополнять профессию и свободное время
- Иметь возможность учиться и работать в своем нынешнем месте жительства
- Пройти короткое обучение
- Пройти обучение, с которым я с легкостью справлюсь
- Пройти серьезное обучение
- Много разнообразия
- Приятные коллеги
- Стабильное рабочее место
- Успешные результаты профессиональной деятельности
- Много путешествовать
- Работать в как можно более изысканной обстановке
- Работа, приносящая мне не слишком много денег, но зато удовольствие и удовлетворение

# ИМПУЛЬСЫ ДЛЯ ОБРАБОТКИ:



ИДЕИ ПО ПОИСКУ ИНФОРМАЦИИ, НАПРИМЕР: В КАКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СФЕРАХ Я СКОРЕЕ ВСЕГО СМОГ/-ЛА БЫ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ОЖИДАНИЯ? КАКИЕ ОЖИДАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕАЛИЗОВАНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО И В КАКИХ ПРОФЕССИЯХ ЭТО МОГЛО БЫ БЫТЬ ВОЗМОЖНЫМ.

---

---

---

---

---

**С КЕМ БЫ Я ХОТЕЛ/-А ПОГОВОРИТЬ О СВОИХ ОЖИДАНИЯХ? С КЕМ Я МОГ/-ЛА БЫ ПОДВЕРГНУТЬ СВОИ ОЖИДАНИЯ ПРОВЕРКЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ?**

---

---

---

---

---

**В КАКОЙ ПРОФЕССИИ ИЛИ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК МОГ БЫ МЕНЯ ВИДЕТЬ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# РАБОЧИЙ БЛАНК ВАШ ПАРТНЕР ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ И УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Существуют разные партнеры по выбору профессии и учебного заведения, которые могут оказать вам поддержку.

Задача партнера по выбору профессии и учебного заведения заключается в том, чтобы сопровождать вас. С помощью различных отзывов, мнений и точек зрения вы получите лучшее представление о самом себе, о своих возможностях и шансах.



## ПОДУМАЙТЕ:

- » КАКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТЕЗЯ/КАРЬЕРА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ИЗ МОЕГО ОКРУЖЕНИЯ ВПЕЧАТЛЯЕТ МЕНЯ ОСОБЕННО СИЛЬНО?
- » КАКИХ ЛЮДЕЙ Я ЗНАЮ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ ПОДДЕРЖАТЬ МЕНЯ В МОИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЛАНАХ?
- » КАКИЕ ВОПРОСЫ И ТЕМЫ Я БЫ ХОТЕЛ/-А ОБСУДИТЬ И С КЕМ?

# РАБОЧИЙ БЛАНК «БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ»

о профессии:

«Блиц-интервью» поможет вам опросить людей, имеющих интересную профессию или образование. Не давите на себя и используйте разговор для того, чтобы получить первую информацию о том, как другие люди пришли к подходящему для вас решению.

ВОПРОС	ОТВЕТ ИЗ ИНТЕРВЬЮ
Как формировалось Ваше желание по выбору профессии и учебного заведение?	Мои примечания:
Какие шаги Вы предприняли для реализации своей цели? А кто Вас при этом поддерживал?	Мои примечания:
Если бы Вы сегодня могли снова принимать решение – Вы бы выбрали эту профессию/это учебное заведение вновь? Если да, почему? Если нет, почему?	Мои примечания:
Какие советы Вы бы могли дать мне при выборе профессии и учебного заведения?	Мои примечания:

**БОЛЬШОЕ СПАСИБО!  
МОГУ ЛИ Я – ЕСЛИ У МЕНЯ ЕЩЕ ВОЗНИКНУТ ВОПРОСЫ – СВЯЗАТЬСЯ С ВАМИ ЕЩЕ РАЗ?**

# РАБОЧИЙ БЛАНК МОЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ

Данный рабочий бланк поможет вам задокументировать свои шаги при выборе профессии и учебного заведения и держать их в поле зрения. Вы получите персональный «график движения» и можете с его помощью проверять свои шаги по планированию. Возможно, ваши желания и представления изменятся – не падайте духом, ведь к цели ведут разные пути!

## ИМПУЛЬСЫ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ШАГОВ:

- » Какие возможности подготовки к моей профессиональной или учебной цели (тесты, подготовка к собеседованиям...) я хотел/-а бы использовать?  
Мне известны все возможности?
- » Насколько хорошо я знаю свои ценности и цели?
- » Насколько четкое представление я имею о своих интересах и сильных сторонах?
- » Какая информация мне нужна?
- » Какими консультационными услугами и до какого времени я бы хотел/-а воспользоваться?
- » Какие практические контакты я могу использовать? Существует ли практический опыт, требующий длительной предварительной подготовки?
- » Разработал/-а ли я план В? Нужны ли мне еще и другие варианты?

МОЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ И УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ – ЭТО Я ХОЧУ РЕАЛИЗОВАТЬ	ДО КАКОГО ВРЕМЕНИ Я ДОЛЖЕН/-НА ПРЕДПРИНЯТЬ ЭТИ ШАГИ (ЧЕМ КОНКРЕТНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ)?	КТО МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ МЕНЯ В ЭТОМ?	ЧТО ЕЩЕ МНЕ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ?	ЗАМЕТКИ, РЕЗУЛЬТАТЫ

# МОЙ СПИСОК ПРОФЕССИЙ

МОЯ ОЧЕРЕДНОСТЬ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДАННОЙ ПРОФЕССИИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ	ВИД ОБУЧЕНИЯ	ПРЕДПОСЫЛКИ	РОДСТВЕННЫЕ ПРОФЕССИИ

ИСТОЧНИК: [WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\\_4/BWO\\_ERFORSCHEN18-19QUER\\_20130723\\_SF.PDF](http://WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL_4/BWO_ERFORSCHEN18-19QUER_20130723_SF.PDF)

# МОЙ ХИТ-ПАРАД УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ



МОЯ ОЧЕРЕДНОСТЬ	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБЫ	КАКИЕ ИЗ МОИХ СПОСОБНОСТЕЙ И СИЛЬНЫХ СТОРОН ПОДХОДЯТ К ВЫБРАННОМУ ОБРАЗОВАНИЮ?	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	МЕСТО	ПРЕДПОСЫЛКИ: ОГРАНИЧЕНИЯ ДОСТУПА, СРОКИ, ДАТЫ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ	РОДСТВЕННЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

ИСТОЧНИК: WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAE/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\_4/BWO\_ERFORSCHEN18-19QUER\_20130723\_SF.PDF

18plus / Рабочий бланк С1б

# ПРОВЕРКА МОЕГО ХИТ-ПАРАДА ПРОФЕССИЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ

С помощью следующих вопросов вы можете проанализировать свои прежние результаты поисков: Заполните пустые поля своими недавно полученными знаниями!

МОЯ ОЧЕРЕДНОСТЬ	ПРОФЕССИЯ	ИНФОРМАЦИЯ И ОПЫТ ИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ КОНТАКТОВ	СВЕТЛАЯ СТОРОНА ПРОФЕССИИ ЭТО МНЕ НРАВИТСЯ В ПРОФЕССИИ	ТЕНЕВАЯ СТОРОНА ПРОФЕССИИ ЭТО Я ДОЛЖЕН/-НА ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ

# ПРОВЕРКА МОЕГО ХИТ-ПАРАДА УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ

С помощью следующих вопросов вы можете проанализировать свои прежние результаты поисков: Заполните пустые поля своими недавно полученными знаниями!

МОЯ ОЧЕРЕДНОСТЬ	УЧЕБА	ИНФОРМАЦИЯ И ОПЫТ ИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ КОНТАКТОВ	СВЕТЛАЯ СТОРОНА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ТО МНЕ НРАВИТСЯ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	ТЕНЕВАЯ СТОРОНА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ЭТО Я ДОЛЖЕН/-НА ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ

ИСТОЧНИК: WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\_5/BWO\_ERKUNDEN28-29\_QUER\_20130723\_SF.PDF

# РАБОЧИЙ БЛАНК ВАШ/-И ПАРТНЕР/-Ы ПО ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ

Первый выбор профессии и учебного заведения является важным жизненным решением. Тщательно подготовьте свое решение и активно пользуйтесь поддержкой окружающих!



ПОДУМАЙТЕ:

- » КТО ИЗ ЗНАКОМЫХ МНЕ ЛЮДЕЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ МНЕ ПОДДЕРЖКУ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ И УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ?
  - » ЧЬЕ МНЕНИЕ ИМЕЕТ ДЛЯ МЕНЯ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ?
  - » КТО ДО СИХ ПОР ДАВАЛ МНЕ ПОЛЕЗНУЮ И НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ В СВЯЗИ С МОИМ ВЫБОРОМ ПРОФЕССИИ И УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ?
  - » КОМУ Я ОСОБЕННО ДОВЕРЯЮ В ЭТОМ ОТНОШЕНИИ?

**ЗАПИШТЕ, С КЕМ И ДО КАКОГО ВРЕМЕНИ ВЫ ДОГОВОРИТЕСЬ О ЛИЧНОЙ ВСТРЕЧЕ:**

ИСТОЧНИК: WWW.SO.CH/FILEADMIN/INTERNET/DBK/EBBAA/PDF/BSB/BERUFSWAHLORDNER/KAPITEL\_2/BWO\_UEBERBLICKEN09\_20130422\_SF.PDF

# ОБРАЗ В ГЛАЗАХ ДРУГИХ «ТАК МЕНЯ ВИДЯТ ДРУГИЕ»

В рабочем бланке вы найдете перечень сильных сторон – оцените, пожалуйста, своего коллегу:

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	В ВЫСШЕЙ СТЕПЕНИ	СКОРЕЕ ДА	В СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ	СКОРЕЕ НЕТ
целеустремленность, активность				
общительность, коммуникабельность				
упорство				
дружелюбие				
предусмотрительность, внимательность				
сочувствие, заботливость				
педантичность				
вежливость, учтивость				
любознательность, любопытство				
уверенность в себе, независимость				
творческий подход, изобретательность				
скрупулезность, добросовестность				
гибкость				
дисциплинированность				
толерантность, добродушие				
уравновешенность, спокойствие				
умение приспосабливаться				
надежность, добросовестность				
готовность помочь				
терпеливость				
умение работать в команде				
умениеправляться с различными ситуациями				
деятельность				
стрессоустойчивость				
хорошие организаторские способности				
умение улаживать конфликты				

# РАБОЧИЙ БЛАНК МОЕ ПОРТФОЛИО

Данный рабочий бланк поможет вам отточить свой личный профиль.

Воспользуйтесь возможностью рассмотреть интересующие вас вопросы и обсудить их с людьми, которым вы доверяете. Часто взгляд снаружи может помочь усовершенствовать нераскрытые таланты, способности и ресурсы.



## КАК БЫ Я ОПИСАЛ/-А СЕБЯ?

---

---

---

## КАКИЕ КАЧЕСТВА Я ЦЕНЮ В СЕБЕ?

---

---

---

## КАК БЫ МЕНЯ ОПИСАЛ/-А МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ/МОЯ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА?

---

---

---

## ЧТО Я УМЕЮ ОСОБЕННО ХОРОШО?

---

---

---

**ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ МНЕ УДАЛОСЬ ОСОБЕННО ХОРОШО? КАКИЕ СПОСОБНОСТИ И ЗНАНИЯ Я ПРИ ЭТОМ ИСПОЛЬЗОВАЛ/-А?**

---

---

---

**ЕСЛИ БЫ Я ВЫБИРАЛ/-А ДЕВИЗ ДЛЯ МОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО – КАК БЫ ОН ЗВУЧАЛ?**

---

---

---

**КАКОЙ ШКОЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ/КАКИЕ ШКОЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ НРАВИТСЯ/-ЯТСЯ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО И ПОЧЕМУ?**

---

---

---

**В КАКИХ ОБЛАСТЯХ Я МОГУ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ПРОДОЛЖАТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И ЧТО Я МОГ/-ЛА БЫ ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ?**

---

---

---

**ЧТО Я СЧИТАЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫМ ДЛЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ?**

---

---

---

**ЗАМЕТКИ ДЛЯ ОТЗЫВОВ ИЗ МОИХ ЛИЧНЫХ РАЗГОВОРОВ**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# РАБОЧИЙ БЛАНК МОЯ ОБРАЗЦОВАЯ БИОГРАФИЯ

Представьте себе долгосрочную картину своего возможного профессионального и личного становления.

Запишите свои идеи в соответствующие поля. Воспользуйтесь возможностью обсудить с человеком, которому вы доверяете, свои мысли о вашей «образцовой биографии».

ТАК Я ХОТЕЛ/А БЫ ЖИТЬ...	ПАРТНЕРСТВО	ДЕТИ	ЖИЛЬЕ	ПРОФЕССИЯ	ДЕНЬГИ	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
... В 18 ЛЕТ						
... В 21 ГОД						
... В 25 ЛЕТ						
... В 30 ЛЕТ						
... В 45 ЛЕТ						
... В 65 ЛЕТ						

# РАБОЧИЙ БЛАНК МОЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Подумайте о своих непосредственных желаниях, касающихся вашего будущего.  
Что для вас лично является самым важным после получения образования и  
почему? Запишите совершенно спонтанно свои мысли по этому поводу.



# МОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПРОФЕССИЙ

КАКИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПРОФЕССИЙ ВЫ РАССМАТРИВАЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

---

---

---

**ЕЩЕ РАЗ ПРОСМОТРИТЕ БЛАНКИ «СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ/ЦЕННОСТИ/ЦЕЛИ». ПОДХОДЯТ ЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ К НАЙДЕННЫМ СЕЙЧАС ПРЕДЛОЖЕНИЯМ ПРОФЕССИЙ?**

» КАКИЕ ИЗ ВАШИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН, ЦЕННОСТЕЙ, ЦЕЛЕЙ И СПОСОБНОСТЕЙ ОСОБЕННО ХОРОШО ПОДХОДЯТ К ВЫБРАННЫМ ПРОФЕССИЯМ?

---

---

---

» КАКИЕ ИЗ ВАШИХ ВЫБРАННЫХ ПРОФЕССИЙ ОСОБЕННО ХОРОШО ПОДХОДЯТ К ВАШИМ СИЛЬНЫМ СТОРОНАМ, ЦЕННОСТИЯМ, ЦЕЛЯМ И СПОСОБНОСТИЯМ?

---

---

---

» ЧТО СКОРЕЕ НЕ ПОДХОДИТ, ЯВЛЯЕТСЯ НЕЯСНЫМ?

---

---

---

**РАСПОЛОЖИТЕ ЭТИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: КАКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НРАВИТСЯ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО, КАЖЕТСЯ ВАМ ЛУЧШИМ? КАКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ЗАСТАВИЛО ВАС ВЫБРАТЬ ИМЕННО ТАКЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. ЧТО БЫЛО РЕШАЮЩИМ ДЛЯ ВАШЕЙ ОЦЕНКИ? КАКИЕ ПРИЗНАКИ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПРОФЕССИЙ ЯВЛЯЮТСЯ ЗНАЧИМЫМИ ДЛЯ ВАС? ЗАПИШИТЕ СВОИ МЫСЛИ В ВИДЕ КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ:

ИССЛЕДОВАНИЕ: ВЫЯСНИТЕ, КАКОЕ ОБУЧЕНИЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИЮ, УКАЗАННУЮ СРЕДИ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПРОФЕССИИ ПОД НОМЕРОМ 1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЭТОГО РАЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ.

МОЙ  
НОМЕР 1

	ВАРИАНТ А	ВАРИАНТ В	ВАРИАНТ С
НАЗВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ			
УЧРЕЖДЕНИЕ			
МЕСТО			
ПРОДОЛЖИТЕЛЬН ОСТЬ			
ВАШИ ЗА И ПРОТИВ			

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ТАКЖЕ  
НОМЕР 2

	ВАРИАНТ А	ВАРИАНТ В	ВАРИАНТ С
НАЗВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ			
УЧРЕЖДЕНИЕ			
МЕСТО			
ПРОДОЛЖИТЕЛЬН ОСТЬ			
ВАШИ ЗА И ПРОТИВ			