



## Советы психолога выпускникам

### КГБПОУ «Новоалтайский лицей профессионального образования»

#### *Информация к размышлению находящимся на стадии «самоопределения».*

Машины должны работать.  
Люди должны думать.  
Хочешь жить, умей работать.



Выпускник часто выходит из профессионального учебного заведения с общей установкой, найти работу по прописанной в дипломе специальности. Бесперспективно искать место «просто специалиста в какой-либо области». Это еще не ориентир. Необходимо определиться со сферой деятельности, должностью и возможными функциональными обязанностями. А самое главное – определить, что Вы, как кандидат, можете предложить работодателю. Вторая большая проблема выпускников – неумение выделить и сформулировать собственные знания и навыки по желаемой профессии, а также сильные стороны своей личности.

Выпускники профессиональных учебных заведений испытывают трудности в формулировании собственных навыков при заполнении анкеты, лишь каждый десятый грамотно готовит резюме.

Ахиллесова пята выпускников – отсутствие опыта работы. Это должно компенсироваться, кроме хороших академических оценок, навыками самопрезентации, знанием технологий эффективного поиска работы.

#### *Несколько практических советов по первым шагам после выпуска*



- Если Вы оказались перед выбором дела жизни, прежде всего, четко определите для себя, будете ли вы продолжать обучение или пойдете работать.
- Реально оцените свои способности и возможности.
- Ознакомьтесь с положением дел на рынке труда города и области (центр занятости, газеты, сайты и т.п).
- Соберите информацию об учебных заведениях, по предстоящей работе.
- Не считайте жизненной целью конкретную должность или специальность.

Выберите сначала направление трудовой деятельности.

- Помните: лучше быть отменным рабочим, чем средним специалистом.
- Будьте готовы к конкуренции и всевозможным неудачам.
- Составьте для себя четкий план поиска работы.
- Используйте любую возможность получить дополнительную специальность.
- Не тяните с трудоустройством. Опыт и знания имеют свойство забываться.
- Будьте активны и настойчивы. Открываются только те двери, в которые стучаться.

#### *И еще несколько правил.*

- Не следует звонок работодателю откладывать на завтра, понедельник, позже и т.п. Чем быстрее позвоните, тем больше шансов на успех.
- Попробуйте предварительно отрепетировать телефонный разговор с потенциальным работодателем.

➤ Научитесь сохранять информацию о каждом телефонном звонке и собеседовании. Для этого удобно заранее подготовить шаблон: дата, организация, должность, Ф.И.О. интервьюера (с кем будете беседовать при трудоустройстве), основные требования к должности, заработная плата, «+» и «-» должности.

➤ Не меняйте номер своего мобильного телефона до окончания процесса трудоустройства, иначе при всех ваших достоинствах и преимуществах, работодатель вас просто не сможет найти. Обязательно указывайте в резюме номер контактного телефона.

➤ Обязательно предупреждайте рекомендателей (если таковые имеются) о том, что вы указываете их в своем резюме. Желательно предварительно обсудить с рекомендателями, какую информацию о вас он предоставит.

➤ Чувствовать себя раскованно и уверенно можно по статистике, только на 7 – 8 собеседовании. Поэтому, постарайтесь к моменту действительного поиска работы пройти уже несколько пробных собеседований. Они дадут вам неоценимый практический опыт.

*С уважением, педагог – психолог Самохвалова О.В.*