

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Краснодарский край Кавказский район город Кропоткин
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение открытая
(сменная) общеобразовательная школа № 1
имени И.И. Никонова**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Михайлова Т.В.
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ № ___ от 31.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

« Психология и профильная ориентация»
для обучающихся 9 класса

Учитель:

Михайлова Татьяна Валерьевна

Кропоткин 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	4
1.3. Планируемые результаты обучения.....	5
2. Общая характеристика курса	5
2.1. Содержание курса.....	7
2.2. Тематическое планирование	9
3. Материально-технические условия.....	12
3.2. Список использованной литературы	12
4. Календарно-тематическое планирование	13

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по профориентационной работе « Психология и профильная ориентация» составлена на основе нормативных и методических материалов:

- Образовательная программа основного общего образования МБОУ ОСОШ 1 им.И.И. Никонова;
- Рабочая Программа Воспитания МБОУ ОСОШ № 1 им. И.И. Никонова;
- Учебный план школы на текущий учебный год;
- Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 г. №283 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования».

Социально-экономические преобразования, характерные для России в последние 10-15 лет, существенно сказываются на образовании молодежи и ее профессиональном самоопределении. Современные молодые люди, вступая во взрослую жизнь, готовы решать те проблемы, которые ставит перед ними общество и государство: самостоятельно ориентироваться в любой ситуации, находить решение в нестандартных условиях, использовать жизненный опыт, осуществлять ответственный жизненный и профессиональный выбор. Репродуктивные методы обучения приводят к стандартности мышления молодых людей, неготовности к творческой деятельности, неспособности принимать самостоятельные решения, вести поиск.

Трудности профессионального самоопределения в школе обусловлены тем, что сформировавшаяся профессиональная направленность школьников оказывается оторванной от реальной жизни. Профессиональное самоопределение осложняется отсутствием личного опыта подростков в выбираемой сфере труда и знаний о профессиях. Чтобы решить вышеуказанные проблемы необходимо в средней общеобразовательной школе предоставить учащимся возможность с основной ступени обучения проектировать своё будущее и формировать необходимые ресурсы для осознанного, ответственного выбора будущей профессии и сферы профессиональной деятельности. В школе необходимо создать все условия для индивидуальной образовательной активности каждого обучающегося в процессе становления его способностей к самопознанию, самообразованию, самоопределению, самоорганизации, осмыслению своих образовательных планов и жизненных и профессиональных перспектив. Эти условия включают:

1. Психологическое просвещение учащихся, направленное на актуализацию знаний о мире профессий, разнообразии профессиональной деятельности человека, современных требованиях к новым профессиям.

2. Психологическую диагностику учащихся с целью раннего определения индивидуальных способностей, профессиональных наклонностей, возможностей обучающихся, соотнесение их с требованиями и характеристиками предпочитаемых профессий.

3. Расширение пространства социальной деятельности школьников, которая обеспечивается включением их в различные активные формы деятельности по изучению профессий, публичных выступлений, презентаций о сферах профессиональной деятельности, организацией экскурсий, профессиональных проб и практик.

4. Организацию пространства рефлексии, которая обеспечивается в рамках консультаций и обсуждений с учащимися их образовательных целей, жизненных и профессиональных перспектив. Таким образом, перед школой встала цель разработки программы сопровождения профессионального самоопределения учащихся основного звена как средства достижения желаемого результата.

Цель: формирование готовности учащихся к обоснованному, ответственному выбору будущей профессии, проектированию профессиональной карьеры, жизненного пути с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей, личностных качеств и потребности рынка труда.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся знаний об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

2. Сформировать знания и умения осуществлять самоанализ развития своих профессиональных качеств и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности человека.

3. Повысить уровень знаний и умений учащихся в сфере межличностного взаимодействия, умения работать в команде, отстаивать свою точку зрения, планировать деятельность, проектировать свое будущее.

4. Осознание своих желаний и возможностей; исследование способностей, интересов, интеллектуальных и личностных особенностей;

5. Ознакомление с основными принципами выбора профессии

6. Знакомство с содержанием массовых профессий, знакомство с особенностями современного рынка труда, пропагандирование профессий, необходимых региону

7. Формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом

8. Установление контакта с родителями в помощи ученику в дальнейшем выборе места учебы, работы, выбора жизненного пути.

Место курса в учебном плане: в процессе обучения в виде элективного курса или внеурочной деятельности в 9 классе, 1 час в неделю, 34 часа в год

Общая характеристика курса «Психология и профильная ориентация»

Актуальность курса «Психология и профильная ориентация» состоит в том, что реформа российского общества предъявляет новые требования к системе образования: необходимо не только организовать образовательный процесс и дать знания, но и подготовить выпускника школы к жизни и профессиональной работе в сложившихся экономических условиях. Для того чтобы выдержать профессиональную конкурентную борьбу и достичь поставленных целей, российским учащимся необходимо ознакомиться с большим спектром профессий и соотнести свои возможности и способности с необходимыми требованиями профессий. Наряду с этим, для данного возраста свойственно практически полное отсутствие опыта профессиональной деятельности в какой бы то ни было области. Поэтому подросток должен делать выбор только на основании изучения своей личности, осознания своих интересов и получения исчерпывающей информации об особенностях и требованиях той или иной профессии.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший,

- что он хочет (цели, жизненные планы, склонности),
- что он есть (интеллект, личностные, психологические и физические свойства),
- что он может (возможности и способности),
- что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения курса

Личностные: - находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профессии;

- объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; - ставить цели и планировать действия для их достижения;

- выполнять профессиональные пробы, позволяющие приобрести соответствующий практический опыт;

- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

- анализировать информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности);

- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Метапредметные:

- работать с различными источниками информации;
- использовать навыки учебно-исследовательской деятельности в своей работе;
- участвовать в деятельности по изучению социальных, экономических и психологических сторон профессий;
- развитие навыков взаимодействия со взрослыми людьми;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

Предметные:

- расширить знания об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- расширить знания о понятии темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей; - знать требования современного общества к профессиональной деятельности человека;
- расширить знания о понятии рынок профессионального труда, профессионализм и востребованность профессий в современном обществе.

Общие:

- сформировать у учащихся адекватные представления о себе и своем профессиональном соответствии;
- сформировать знания учащихся о специфике современного рынка труда и его развитии;
- обучить подростков основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- сориентировать учащихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях;
- помочь учащимся принять осознанное решение о профессиональном выборе и направлении дальнейшего обучения;
- повысить мотивацию молодежи к труду.

Перечень формируемых знаний и умений:

Учащиеся должны знать:

- понятия: самооценка, темперамент, стресс, профессия, специальность, компетентность, профессиональная/непрофессиональная мотивация;
- словарь чувств и эмоций;
- отличия профессии от других видов деятельности;
- классификации профессий Е.А. Климова и Д. Голланда
- требования к различным видам профессиональной деятельности;
- особенности современного рынка;
- причины возможных ошибок при выборе профессий;
- пути получения профессий;
- формулу выбора профессии.

Учащиеся должны уметь:

- определять свои личностные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- обозначать профессию формулой;
- приводить примеры профессий каждой группы;
- соотносить профессии и способности;
- анализировать достоинства и недостатки профессии;
- критически подходить к сомнительным объявлениям о работе.

Ожидаемые результаты:

- владение навыками самопрезентации;
- учет личностных особенностей (темперамента, стрессоустойчивости) при выборе профессии;
- умение выстраивать программу саморазвития;
- умение избегать ошибки при выборе профессии;
- умение планировать профессиональное образование.

Содержание курса

Раздел 1. «Введение».

Понятие «профорientация». Три составляющие правильного выбора профессии.

Раздел 2. Мир профессий «Что я знаю о профессиях?»

Представление существующих профессий и их спецификаций. Особенности профессий. Классификация профессий. Принципы классификации профессий. Профессиональный выбор.

Содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек-человек». Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек-человек». Знакомство с профессиями типа «человек-человек».

Особенности профессий типа «человек-знак». Профессиограммы наиболее востребованных профессий из этой области.

Содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек-художественный образ». Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек-художественный образ».

Содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек-техника». Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек-техника».

Содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек-природа». Анализ содержания труда и классификации профессий типа «человек-природа».

Представление о профессиях типа «человек-бизнес». Особенности психологического типа представителей профессий этой группы. Профессиограммы профессий типа «человек-бизнес».

Профессии разного типа. Выбор профессии. Скрытые положительные и отрицательные стороны профессий разного типа.

Раздел 3. Психологические аспекты профессионального выбора «Что я знаю о себе?»

Понятие личности. Эмоции. Природная основа личности. Темперамент. Интеллектуальный, эмоциональный и мотивационный (поведенческий) компоненты целостности личности. Понятие «эмоции». Темперамент, его основные свойства и типы. Психологические характеристики темперамента и его проявление в деятельности.

Понятие мотива, интереса, склонности. Основные теории мотивации. Влияние структуры мотивации и сформированности интересов на успешность деятельности.

Понятие ценностей и ценностных ориентаций и их связь с выбором профессии. Собственные ценностные ориентации. Понятия общих и специальных способностей, их влияние на продуктивность деятельности. Присущие учащимся способности.

Профпригодность, профессионально важные качества. Понятие «Конфликт», его виды, стадии, источники, способы разрешения, положительные и отрицательные стороны. Навыки эффективного поведения в конфликтной ситуации. Коммуникация в человеческом сообществе, коммуникабельность как черта личности. Понятие коммуникативного барьера.

Способы преодоления коммуникативного барьера. Навыки рефлексии, самопознания и самоанализа. Понятие самооценки. Роль самооценки и разных ее деформаций: заниженной и завышенной самооценки. Влияние самооценки на качественную профессиональную деятельность.

Формирование позитивного образа будущего. Освоение навыков целеполагания. Формирование навыка постановки целей разного уровня и выработки стратегии их достижения.

Этапы, стадии и закономерности построения профессиональной карьеры. Навыки и умения в сфере анализа и планирования. Закономерности возрастного и профессионального развития. Понятия «профессиональная карьера», «возрастной период», «развитие профессионала».

Навыки самопознания, самоанализа и рефлексии. Навыки самопрезентации и составление резюме.

Раздел 4. Система профессионального образования «Что я знаю об образовании?»

Виды учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты. Формы обучения, сроки освоения программа профессиональной подготовки с присваиваемой квалификацией. Правила приема в учебные заведения. Сбор и анализ информации, которая поможет сделать правильный выбор образовательного маршрута.

Раздел 5. Анализ современного рынка труда «Что я знаю о рынке труда?»

Понятия «рынок труда», «спрос и предложение на рынке труда». Механизм

функционирования рынка труда. Возможные ситуации на рынке труда. Факторы, влияющие на состояние рынка труда. Специфические черты рынка труда. Основные формы занятости. Возможности трудоустройства. Типичные ошибки при выборе профессии. Способы избегания типичных ошибок при выборе профессии.

Стратегия принятия решений. Способы аналитического решения в ситуации профессионального самоопределения.

Тематическое планирование

<i>№п/п</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Виды деятельности обучающихся</i>
Раздел 1. «Введение».			
<i>I</i>	<p>Что я знаю о своих возможностях Самооценка и уровень притязаний Темперамент и профессия. Определение темперамента Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций Стресс и тревожность Определение типа мышления Внимание и память Уровень внутренней свободы. Мой психологический портрет</p>	9	<p>Упражнение «Кто Я? Какой Я» Определение темперамента. Построение графика личности Отгадывание эмоций по лицам одноклассников. Анализ эмоционального опыта. Тест эмоций. Определение качеств характера, провоцирующих и препятствующих конфликты. Тест на личностную тревожность. Тест на школьную тревожность. Работа с модифицированной методикой «Определение типа мышления» Микротренинг познавательных процессов Работа с модифицированной методикой УСК. Заполнение таблицы «Мой психологический портрет». Практическая работа №1. «Решение жизненных ситуаций по эмоциональным проявлениям»</p>
Раздел 2. Мир профессий «Что я знаю о профессиях?»			
<i>II</i>	<p>Что я знаю о мире профессий Классификация профессий. Признаки</p>	7	<p>Игра «Аукцион профессий» Заполнение пирамиды Климова Игра «Аукцион профессий».</p>

<p>профессии Определение типа будущей профессии Профессия, специальность, должность. Формула профессии Интересы и склонности в выборе профессии Определение профессионального типа личности Профессионально важные качества Профессия и здоровье. Моя будущая профессия</p>		<p>Работа с методикой Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии» Формулирование отличий профессии от других видов трудовой деятельности. Моделирование профессии по заданным характеристикам. Выстраивание формулы будущей профессии по методике Н.С. Пряжникова Работа с методикой «Профиль»</p> <p>Работа с модифицированной методикой «Определение профессионального типа личности» Работа в микрогруппах. Заполнение таблицы «Профессионально важные качества»</p> <p>Работа с методикой «Мое здоровье». Заполнение таблицы «Моя будущая профессия»</p> <p>Практическая работа №2 «Тест Карта интересов» - оценивание личных достижений в различных сферах деятельности, нахождение их взаимосвязи с построением профессиональной карьеры</p>
---	--	--

Раздел 3. Психологические аспекты профессионального выбора «Что я знаю о себе?»

<p>III</p>	<p>Способности и профессиональная пригодность Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности Способности к интеллектуальным видам деятельности</p>	<p>10</p>	<p>Решение ряда задач, в которых поставлены технические задачи. Анализ отрывка из книги В.И. Речицкого Работа с методикой ШТУР Работа с тестом Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях». Ролевая игра «Конфликт» Работа с тестом «Интеллектуальная</p>
-------------------	--	------------------	--

	<p>Способности к профессиям социального типа</p> <p>Способности к офисным видам деятельности</p> <p>Способности к предпринимательской деятельности</p> <p>Артистические способности</p> <p>Уровни профессиональной пригодности. Мои способности</p>		<p>лабильность»</p> <p>Самооценка степени развития качеств руководителя.</p> <p>Самоанализ стратегий по заданию «Акулы» и «дельфины»</p> <p>Работа с упражнением «Мыслитель и художник».</p> <p>Анализ научно-популярного текста. Мини-сочинение о творческой удаче</p> <p>Работа с классификацией Э. Фромма. Заполнение таблицы «Мои способности»</p> <p>Практическая работа №3. «Определение типов темперамента»</p>
--	---	--	--

Раздел 4. Система профессионального образования «Что я знаю об образовании?»

<i>IV</i>	<p>Планирование профессиональной карьеры</p> <p>Мотивы и потребности</p> <p>Ошибки в выборе профессии</p> <p>Современный рынок труда</p> <p>Пути получения профессии</p> <p>Навыки самопрезентации</p> <p>Стратегия выбора профессии. Планирование профессиональной карьеры</p>	8	<p>Работа с методикой Е. Головахи «Определение мотивации».</p> <p>Работа с книгой М. Веллера «Все о жизни»</p> <p>Игра «Оптимисты и скептики»</p> <p>Анализ сомнительных газетных объявлений о приеме на работу</p> <p>Работа с матрицей выбора профессии</p> <p>Упражнение «Личное пространство». Тренинг деловой речи. Написание резюме</p> <p>Заполнение таблицы «За» и «против».</p> <p>Практическая работа №4. «С кем бы вы хотели работать, а с кем – нет?» - анализ межличностных отношений, влияющих на комфортные условия труда - решение жизненных конфликтных ситуаций</p>
-----------	--	---	---

Раздел 5. Анализ современного рынка труда «Что я знаю о рынке труда?»

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Технические средства обучения:

Компьютер.

Мультимедийный проектор.

Экран проекционный.

Список используемой литература:

1. Климов А. Е. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1990.
2. Г.В. Резапкина. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2014.
3. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергеенко, Психология человека в современном мире, М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
4. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. – Москва — Воронеж: Изд. «Институт практической психологии» 1996.
5. Г.К. Селевко Найди свой путь, М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема урока	Содержание авторской программы	Количество часов	Дата	Планируемые результаты (ЗУН)		
					знать	уметь	использовать в практической деятельности
1	Что я знаю о своих возможностях	Самопрезентация. Формула счастья	1		понятие: самооценка как измерительный прибор; формулу самооценки	разнопланово отвечать на вопрос «Кто Я?»	навыки самопрезентации
2	Самооценка и уровень притязаний	Самопрезентация. Формула счастья	1		понятие: самооценка как измерительный прибор; формулу самооценки	разнопланово отвечать на вопрос «Кто Я?»	навыки самопрезентации
3	Темперамент и профессия. Определение темперамента	Модификация Личностного опросника Г. Айзенка	1		понятие: темперамент	определять свой темперамент	учитьвать особенности темперамента при выборе профессии
4	Чувства и эмоций. Тест эмоций.	Что делает счастливым	1		словарь чувств и эмоций	пользоваться словарем, изображать эмоции	контролировать свои эмоции
5	Истоки негативных эмоций	Что делает несчастным.	1		словарь чувств и эмоций	пользоваться словарем, изображать эмоции	контролировать свои эмоции
6	Стресс и тревожность	Качества характера, провоцирующие конфликты/препятствующие конфликту	1		механизм возникновения стресса	учитьвать свойства нервной системы	управлять своим психическим состоянием

7	Определение мышления типа	Мышление, интеллект. Черты, присущие мышлению талантливых людей. Как развивать мышление	1		основные мышления талантливых людей	давать характеристику каждому мышления	соотнести ведущий мышления с выбранным видом деятельности	свой тип
8	Внимание и память	Требованию к вниманию. Виды памяти. Как тренировать память	1		виды памяти и внимания	выполнять упражнения на внимание	тренировать способности	
9	Уровень внутренней свободы.	Зависимость от внешних обстоятельств.	1		роль внутренней свободы в жизни человека	объективно оценивать себя	выстраивать программу саморазвития	
10	Мой психологический портрет	Потребность соответствовать социальным нормам	1		роль внутренней свободы в жизни человека	объективно оценивать себя	выстраивать программу саморазвития	
11	Что я знаю о мире профессий Классификация профессий. Признаки профессии	Предметы, цели, условия труда, условия труда.	1		классификацию профессий Е.А. Климова	обозначать профессию формулой	оценить выбранный вид деятельности по параметрам: предмет, цель, средства, условия труда	
12	Определение будущей профессии типа	Методика Е.А. Климова	1		предмет будущей профессии	приводить примеры професий каждой группы	соотнести результаты диагностики и планируемой профессии	
13	Профессия, специальность, должность, профессия	Моделирование профессий. Модификация Н.С. Пряжникова	1		отличия профессий от других видов трудовой деятельности	обозначать профессию формулой	соотнести результаты диагностики и планируемой профессии	

14	Интересы и склонности в выборе профессии	Модификация методики «Карта интересов» А. Голомшгока	1		примеры из жизни великих людей	определить свой круг интересов	управлять своими интересами
15	Определение профессионального типа личности	Модификация методики Дж. Голланда	1		американскую классификацию профессий	дать описание каждому профессиональному типу	соотнести результаты диагностики и планируемой профессии
16	Профессионально важные качества	Требования профессий к человеку	1		понятие: компетентность	определять для каждого типа важные качества	выстраивать программу саморазвития
17	Профессия и здоровье. Моя будущая профессия	Медицинские ограничения профессиональной пригодности	1		медицинские ограничения профессиональной пригодности	сmodellировать свою будущую профессию	строить планы на будущее исходя из полученных знаний
18	Способности и профессиональная пригодность	Задатки. Способности. Определение технических способностей	1		понятия: общие и специальные способности	соотнести профессии и способности	определить пригодность к техническим профессиям
19	Способности общие и специальные.	Задатки. Способности. Определение технических способностей	1		понятия: общие и специальные способности	соотнести профессии и способности	определить пригодность к техническим профессиям
20	Способности к практическим видам деятельности	Задатки. Способности. Определение технических способностей	1		понятия: общие и специальные способности	соотнести профессии и способности	определить пригодность к техническим профессиям
21	Способности к интеллектуальным видам деятельности	Методика ПШТУР	1		требования к интеллектуальным видам деятельности	соотнести профессии и способности	оценить способности к интеллектуальным видам деятельности

22	Способности профессионалам социального типа	Тест Томаса. Конфликтные ситуации	1	требования профессионалам социального типа	соотнести профессии и способности	оценить способности профессионалам социального типа
23	Способности офисным видам деятельности	Тест «Интеллектуальная лабильность»	1	требования офисным видам деятельности	соотнести профессии и способности	оценить способности офисным видам деятельности
24	Способности предпринимательской деятельности	Профессионально важные качества руководителя. Стратегии «акул» и «дельфинов»	1	требования к предпринимательской деятельности	соотнести профессии и способности	оценить способности к предпринимательской деятельности
25	Артистические способности	Логический/художественный тип. Ведущее полушарие.	1	понятия: специальные способности	соотнести профессии и способности	определить склонность к художественной деятельности
26	Уровни профессиональной пригодности.	Типы людей согласно классификации Э. Фромма	1	степени профессиональной пригодности	определить степень сформированности своих способностей	
27	Планирование профессиональной карьеры	Методика Е. Головахи. Профессиональная/вне профессиональная мотивация..	1	понятия: профессиональная и непрофессиональная мотивация	ранжировать потребности по степени важности	учитывать при выборе профессии ведущие потребности
28	Мотивы и потребности	Пирамида Маслоу	1	понятия: профессиональная и непрофессиональная мотивация	ранжировать потребности по степени важности	учитывать при выборе профессии ведущие потребности
29	Ошибки в выборе профессии	Достоинства и недостатки профессий	1	причины возможных ошибок при выборе профессии	анализировать достоинства и недостатки профессий	избегать ошибок при выборе профессии

30	Современный рынок труда	Конфликт интересов. Конкурентоспособность б.	1	особенности современного рынка труда	критически подходить к сомнительным объявлениям о работе	адаптироваться к меняющимся условиям рынка труда
31	Пути получения профессии	Матрица профессионального выбора	1	пути получения профессии	спроектировать получение выбранной профессии	планировать профессиональное образование
32	Навыки самопрезентации	Важные моменты самопрезентации. Резюме	1	секреты самопрезентации	строить правильную речь	успешно устроиться на работу
33	Стратегия выбора профессии.	Формула выбора профессии «Хочу-Могу-Надо»	1	формулу выбора профессии: «ХОЧУ-МОГУ-НАДО»	дать себе объективную оценку	планировать профессиональное образование
34	Планирование профессиональной карьеры	Формула выбора профессии «Хочу-Могу-Надо»	1	формулу выбора профессии: «ХОЧУ-МОГУ-НАДО»	дать себе объективную оценку	успешно устроиться на работу

