

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПЕТРА ВЕЛИКОГО**

Ю.А. Алексеева

Дисциплина: Введение в профессиональную деятельность

Направление подготовки: Инноватика

Рабочая тетрадь

Санкт-Петербург

2025 г.

Содержание

Часть 1. Что в твоём багаже?.....	4
1. Знакомство с собой.....	5
1.1. «Кто я».....	5
1.2. Тотем.....	5
1.3. Ожидания.....	6
1.4. Автопортрет.....	7
1.5. Рефлексия.....	8
2. Цель на курс.....	9
2.1. Твоя цель на курс «Введение в профессиональную деятельность».....	9
2.2. Рефлексия.....	10
3. Ценности.....	11
3.1. Практика на определение своих ценностей.....	11
3.2. Тест на определение ценностей.....	14
3.3. Рефлексия.....	15
4. Мечты.....	16
4.1. Просмотр фильма «Время мечтать».....	16
4.2. Практика «Моя мечта».....	16
4.3. «Проверка зажигания».....	17
4.4. Рефлексия.....	18
5. Видение.....	19
5.1. Просмотр видео.....	19
5.2. Формулирование видения.....	19
5.3. Рефлексия.....	21
6. Твои ресурсы.....	22
6.1. Просмотр видео.....	22
6.2. Арсенал способностей.....	22
6.3. Твои индивидуальные особенности.....	23
6.4. Семейное древо профессий.....	24
6.5. «Трамплины».....	25
6.6. Социальная сеть.....	26
6.7. Рефлексия.....	29
Часть 2. Изучение мира профессий, выбор точки назначения.....	30
7. Знакомство с профессиями.....	31
7.1. Знакомство с ФГОС и профессиональными стандартами.....	31
7.2. Знакомство с профессиями выпускников высшей школы проектной деятельности и инноваций в промышленности СПбПУ.....	34
* 7.3. Знакомство с профессиями «из первых уст».....	34
7.4. Рефлексия.....	36
8. Профориентационные тесты.....	37
8.1. Тест «Якоря карьеры Шейна».....	37
* 8.2. Тест на предпочтительную карьерную траекторию (от Skillbox).....	37
8.3. Рефлексия.....	38
9. Что ждет тебя на рынке труда?.....	39
9.1. Знакомство с вакансиями.....	39
9.2. Атлас новых профессий.....	40
9.3. Рефлексия.....	41

Часть 1. Что в твоём багаже?

«Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя душой.»

Альберт Эйнштейн

Прежде чем прокладывать маршрут в мир профессий, важно оценить свой багаж — заглянуть внутрь себя. Что ты уже знаешь о своих талантах? Что приносит тебе радость и энергию? Какие у тебя есть ресурсы? Какие навыки уже стали твоими надёжными инструментами, а какие только ждут своего часа?

Этот раздел — не про то, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. Он про то, чтобы найти свою опору, услышать себя и собрать уникальный набор качеств, который поможет тебе выбрать **свой путь** — тот, где ты сможешь раскрыть свои суперсилы, развиваться в гармонии с собой и созидать во благо себе, своей семье, своей стране.

Путь к себе требует смелости, времени и доверия к интуиции. Здесь нет правильных или неправильных ответов — только твоя искренность.

Как работать с этой частью:

- Отвечай честно, без оглядки на «как надо».
- Возвращайся к ответам через время — ты увидишь, как меняешься.
- Доверяй первому импульсу — часто именно он ведёт к самым важным открытиям.

Начнём собирать твой багаж? Переворачивай страницу — и в путь!

1. Знакомство с собой

1.1. «Кто я»

Это задание — твоя личная визитная карточка и шаг к осознанию себя и своей роли в этом мире.

Общая информация «Кто я»	
Вопрос	Ответ
Имя	
Возраст	
Пол	
Семейный статус	
Образование	
Текущие место учебы	
Текущая должность и место работы	

1.2. Тотем

Выбери для себя тотем.

В данной практике «тотем» — это символ, животное, растение или природное явление, которое отражает твои черты характера.

Совет: Прислушайся к первому импульсу — тотем часто «выбирает» тебя сам!

Примеры: орел, река, берёза, свеча, гроза, солнце ...

Вопрос	Ответ
Твой тотем:	

Напиши, какие качества твоего тотема важны для тебя:

--

1.3. Ожидания

Ожидание — надежды на что-нибудь, предположения.¹

Ожидания — это твои представления о вероятном развитии событий в будущем. Они могут строиться на фактах и опыте, а могут базироваться на твоих предположениях и мечтах. Ожидания влияют на твой выбор действий и являются как источником положительных эмоций, когда они оправдываются, так и причиной сильных разочарований, если не оправдываются.

Цель этого упражнения — помочь тебе осознать свои ожидания.

Не страшно, если мысли пока нечеткие! Ты только в начале пути, впереди целый семестр для поиска нужных ответов. Сейчас важно — **зафиксировать твои первые представления**.

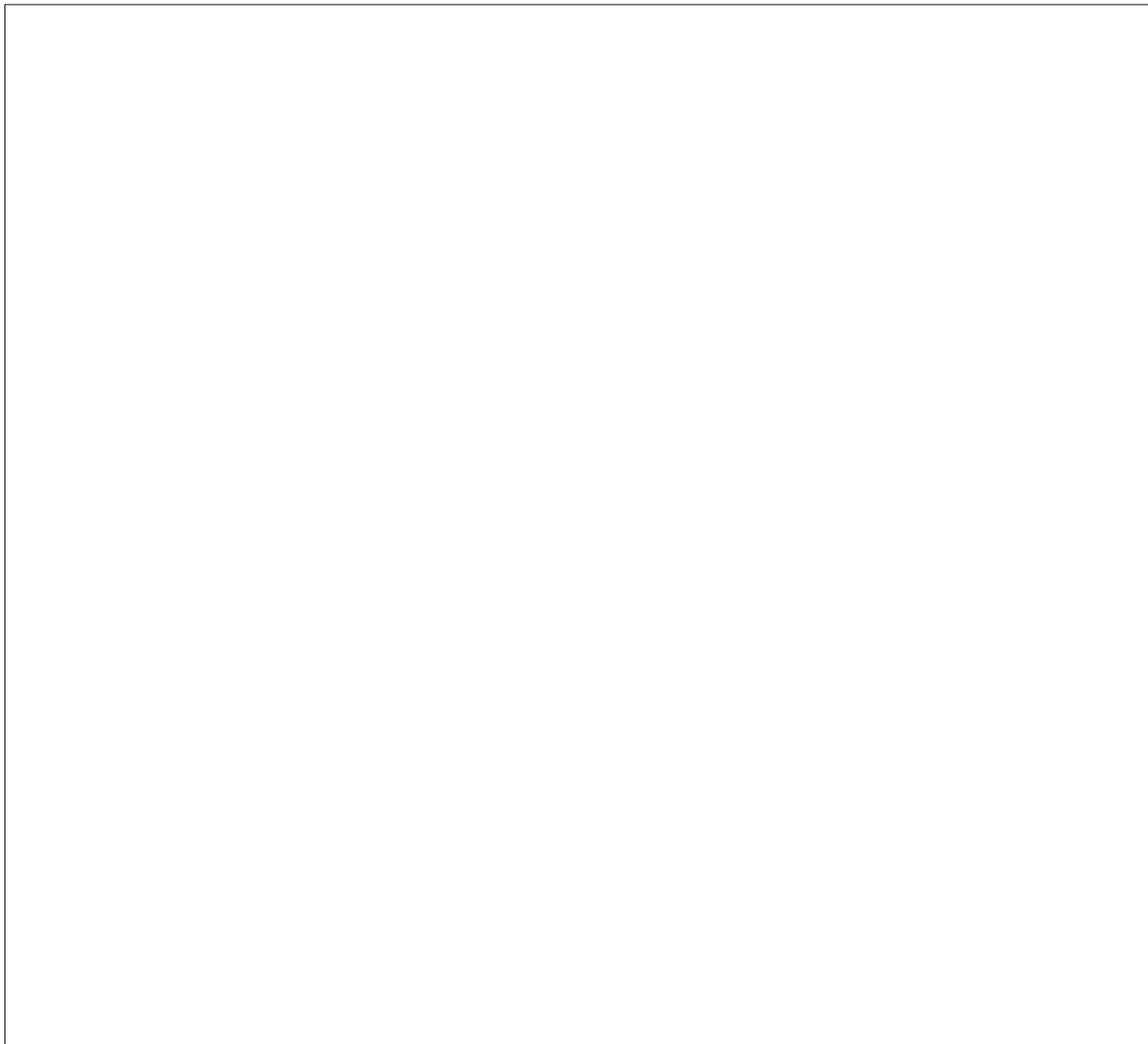
«Сначала мы формируем свои ожидания, потом ожидания формируют нас»

Ожидания	
Вопрос	Ответ
Почему ты поступил на (название твоего направления подготовки)?	
Какие у тебя ожидания от обучения в бакалавриате?	
Какую профессию ты хочешь освоить?	
Каким ты видишь себя после окончания бакалавриата? Что будешь делать? Будешь ли уже работать? Где? Продолжишь учиться? Где? Где и как будешь жить?	

¹ Словарь Ожегова.

1.4. Автопортрет

Место для автопортрета (фото, коллаж, аватар, другой визуальный образ, которым ты себя представляешь).



1.5. Рефлексия

Каждый раздел этой тетради мы будем заканчивать «рефлексией».

Рефлексия — важный навык для саморазвития человека, путь к осознанному поведению. В этих упражнениях ты не просто вспоминаешь выполненные задания, а **отмечаешь пережитые впечатления**, которые помогут тебе **закрепить твои личные открытия, увидеть прогресс** — что изменилось в твоём восприятии себя, **наметить шаги** — как применить эти знания в жизни.

Пример: «Раньше я думал, что для меня важна «престижная работа», но в упражнениях понял — мне критична свобода графика. Теперь ищу профессии с гибким режимом.»

Рефлексия:	
Вопрос	Ответ
Что ценного для себя ты открыл в практике «Знакомство с собой»?	
Какая из практик тебе понравилась больше всего?	
Узнал ли ты что-то новое о себе?	
Появились ли у тебя вопросы к себе или к преподавателю?	

2. Цель на курс

2.1. Твоя цель на курс «Введение в профессиональную деятельность»

У тебя уже есть представление о будущей профессии? Чем ты хочешь заниматься? Что хочешь узнать? Какой практический опыт ты хочешь получить в первую очередь?

Чем более чётко ты сформулируешь цель, тем проще достичь желаемого. А ещё понятная цель очень мотивирует и помогает не бросать начатое на полпути.

Вот несколько вопросов, которые помогут тебе поставить цель:

Вопрос	Ответ
Что ты хочешь получить по итогу курса?	
Почему ты хочешь этого достичь? Что даст тебе достижение этой цели?	
Когда ты хочешь достичь цель?	
Что ты почувствуешь, воплотив эту цель в жизнь: воодушевление, спокойствие, силу, уверенность, что-то еще ...?	
Что ты сможешь сделать, получив запланированный результат?	

Примеры целей:

- *Выбрать профессию, которая позволит мне в июне 2026 года начать работать удаленно и с неполной занятостью.*
- *Выбрать профессию, которая позволит работать удалённо и больше времени уделять семье. Понять, какие предметы, дополнительные курсы необходимы для овладения профессией.*
- *Выбрать профессию, которая позволит мне много ездить и посмотреть всю страну.*
- *Выбрать профессию, связанную с хобби (робототехника), которая будет меня вдохновлять и давать уверенность в себе.*
- *Выбрать первую профессию и начать зарабатывать уже летом.*
- *Развивать силу воли: заполнить все рефлексии в рабочей тетради после выполнения заданий.*
- *Получить «легкий» зачет и скорее уехать отдыхать.*

Итак, твоя цель на курс «Введение в профессиональную деятельность»:

--

2.2. Рефлексия

И снова мы заканчиваем практику рефлексией. Предложенные вопросы вспомогательные. В рефлексии ты можешь ориентироваться на них или зафиксировать свои впечатления и результаты независимо от них.

Пример: Понял, что не знаю какой профессиональный путь выбрать и ничего не знаю о профессиях «Инноватики». К концу курса хочу выбрать профессию.

Выводы:	
Вопрос	Ответ
Что ценного для себя ты открыл в практике «Цель на курс»?	
Появились ли изменения в твоих планах?	
Что хочешь сделать в первую очередь?	

3. Ценности

Осознание своих ценностей поможет тебе понять, что действительно для тебя важно. А это позволит тебе осознанно выбрать профессию, в которой ты сможешь максимально гармонично реализоваться. Практика и тест помогут тебе в этом.

Ценности — это невидимые нити, которые управляют твоим выбором; критерии «своего» в профессии, в отношениях, в образе жизни. Выполняя задания практики, отвечай **спонтанно** — первые мысли часто самые честные. Если чувствуешь сопротивление («не знаю», «это сложно») — запиши эту реакцию. Вернись к ответам через неделю: изменилось ли что-то?

3.1. Практика на определение своих ценностей

Хороший способ осознать свои ценности — оглянуться на свою жизнь и определить, в каких ситуациях ты чувствуешь себя уверенно, а твое настроение повышается.

В этом практическом задании шесть этапов. Пройдя их, ты сможешь выделить свои ключевые ценности. Первые три помогут тебе настроиться, а следующие позволят определить свои ценности и верифицировать сделанный выбор.

1. Опиши ситуации, в которых ты счастливее всего

Вопрос	Ответ
Чем ты любишь заниматься?	
С какими людьми тебе нравится встречаться? С кем именно (можно написать имена)?	
Каких других ситуациях ты чувствуешь себя счастливым?	

2. Ситуации, в которых ты гордишься собой сильнее всего

Вопрос	Ответ
Когда и в каких ситуациях ты был горд собой?	
Разделяли ли другие люди твою гордость за себя? Кто это был?	
Что именно в этой ситуации заставило тебя почувствовать гордость (<i>твой результат, преодоление себя, помощь другим, ...</i>)?	

3. Ситуации, в которых ты чувствуешь себя состоявшимся и удовлетворенным

Вопрос	Ответ
Какие события или деятельность придавали твоей жизни смысл и почему?	
По каким признакам ты понимал, что события или деятельность по-настоящему значимы для тебя?	
Какие конкретные условия/обстоятельства присутствовали в этих ситуациях? (<i>Например: конкретный результат, безопасность и комфорт, риск и преодоление сложностей, возможность творить, определенные люди</i>)	

4. Твои ценности, исходя из твоего опыта счастья, гордости за поступки и наполненности.

Почему некоторые события своей жизни ты считаешь наиболее важными и счастливыми?

Ты можешь выбрать важные для себя ценности из предложенного списка. (Также определиться с ценностями тебе может помочь выставление баллов рейтинга напротив ценностей и их ранжирование).

Примеры ценностей:

Ответственность	Эмпатия	Верность
Достижения	Открытость	Позитивность
Исследование	Стремление к мастерству	Самоконтроль
Альтруизм	Любовь	Служение людям
Храбрость	Справедливость	Простота
Спокойствие	Здоровье	Счастье
Контроль	Тяжелая работа	Спонтанность
Творческий подход ко всему	Семья	Взаимопонимание

Однако этот список неполный, поэтому вполне возможно, что некоторые ценности тебе стоит добавить в него самостоятельно.

Какие еще ценности важны для тебя:

5. Выбор твоих ключевых ценностей

Это очень важный и трудный шаг, потому что тебе нужно заглянуть глубоко в себя.

- Напиши список своих **главных** ценностей.
- Посмотри на первые две ценности и определи: какая из этих двух ценностей важнее для тебя? Вспомни события прошлого, чтобы понять, какая ценность делает тебя гордым за себя и счастливым. Запиши результат.
- Сравни следующие ценности между собой, определи главные. Прислушивайся к себе и делай выводы, записывай результат.

Напиши список своих главных ценностей:

6. Подтверди список своих ценностей

Позволяют ли тебе выбранные ценности чувствовать себя хорошо?

Горд ли ты собой, придерживаясь их?

Стараешься ли соответствовать этим ценностям?

Не выбрал ли ты их лишь потому, что большинство их придерживается? Это необязательно плохо, однако стоит подумать об этом.

Главный признак того, что ценности выбраны правильно — это твое ощущение наполненности и целостности при мысли о них.

Напиши свое отношение к выбранным ценностям:

3.2. Тест на определение ценностей

Пройди тест Е. Громовой, М. Герасимовой — классификация психотипов по ценностям:
<https://onlinetestpad.com/ru/testview/179741-kakoj-tvoj-psikhotip>

Запиши результат теста:

Более подробную информацию о своем психотипе можно посмотреть в статье «Психотипы потребителей и позиционирование бренда» Е. Громовой, М. Герасимовой
http://www.advi.ru/magazin/yes54/54_psychtypes.pdf

Ты согласен с результатами теста? Запиши:

3.3. Рефлексия

Здесь предложены вспомогательные вопросы для рефлексии. Ты можешь ориентироваться на них или зафиксировать свои впечатления и результаты независимо от них.

Выводы:	
Вопрос	Ответ
Какие чувства ты испытывал, выполняя упражнения по определению своих ценностей?	
Сколько баллов ты ставишь себе за искренность при составлении списка ценностей? (Используй шкалу от 0 до 10. 0 - неискренний, 10 - абсолютно честный с собой)	
Что ты думаешь о себе как о человеке, когда смотришь на итоговый список ценностей?	

4. Мечты

Мечта — нечто, созданное воображением, мысленно представляемое. Предмет желаний, стремлений.²

А у тебя есть мечта — образ будущего, к которому ты стремишься?

Давай вспомним о чем ты мечтал и о чем мечтаешь сейчас?

Выбранная тобой профессия может стать мощным инструментом для реализации твоей мечты.

Мечты у каждого свои. У них разный масштаб. Это не хорошо не плохо. Главное, чтобы мечта была **твоя**, и чтобы она **вдохновляла** тебя **на достижение**.

Например, кто-то мечтает покорить Марс и для этого осваивает космические технологии и создает стартапы, доказывающие, что коммерческое освоение космоса возможно. А для кого-то важно переехать из глубинки в город своей мечты и иметь в нем прекрасный дом, для этого он выбирает карьеру, обеспечивающую переезд и доход нужного уровня.

4.1. Просмотр фильма «Время мечтать»

Посмотри фильм «Время мечтать» с участием Михаила Ляховицкого, Виталия Сундакова, Натальи Зотова, Роберта Туйкина - <https://m.ok.ru/video/1523215173062>

4.2. Практика «Моя мечта»

Вопрос	Ответ
Какая мечта у тебя есть? Опиши вдохновляющую тебя мечту. <i>Например: хочу создать ИИ-переводчик, стирающий языковые барьеры между людьми во всем мире; хочу пожать руку всем мировым звездам футбола; мечтаю о семье и большом загородном доме.</i>	
Что будет, если ты исполнишь свою мечту? Здесь ты перечисляешь бонусы, которые получишь. <i>Например: получу признание, финансовую свободу и возможность сотрудничества с технологическими лидерами; буду путешествовать по всему миру и испытать невероятные эмоции; у меня будет комфортное пространство для жизни и развития моей семьи, детей.</i>	

² Словарь Ожегова.

Что будет, если все останется так, как есть? <i>Например: появится чувство разочарования что не попробовал, а кто-то другой сделал это; футбол по телевизору; останется текущий пейзаж из окна хрущевки с видом на заводские трубы.</i>	
---	--

4.3. «Проверка зажигания»

А теперь давай проверим, та ли это мечта, с которой ты будешь двигаться дальше. Ответь на вопросы практики, можешь добавить свои дополнительные вопросы и критерии. Здесь нет правильных и неправильных ответов. У каждого свой запрос на уровень амбициозности мечты, вдохновения, энергии, которую она дарит, потенциала к достижению. В конце практики тебе надо принять самостоятельное решение: это та самая мечта, с которой ты будешь работать дальше, или это «что-то не то» – тогда повтори практики «Моя мечта» и «Проверка зажигания», пока не найдешь «ту самую мечту».

Выбери и подчеркни нужный ответ:

Вопрос	Ответ
Что ты думаешь о своей мечте?	• Это красивая сказка • Это смысл моей жизни • Ну..., я выполнил ДЗ • Свой вариант:
Когда ты думаешь о своей мечте, что чувствуешь?	• Сердце бьётся быстрее, хочется действовать • Приятное волнение, но без спешки • Спокойствие, как от красивой картинки • Свой вариант:
Кто-то скажет: «Это невозможно». Твоя реакция?	• «Посмотрим», рано или поздно я докажу, что это не так • Расстроюсь, но наверное не отступлюсь • Соглашусь, не мечта и была... • Свой вариант:

А теперь подумай и прими решение. Это мечта, которая тебя вдохновляет на конкретные действия для ее достижения или надо еще подумать и выбрать что-то другое?

Запиши свое решение:

--

4.4. Рефлексия

Здесь предложены вспомогательные вопросы для рефлексии. Ты можешь ориентироваться на них или зафиксировать свои впечатления и результаты независимо от них.

Выводы:	
Вопрос	Ответ
Какие чувства вызвал просмотр фильма «Время мечтать»?	
Ты что-то новое узнал о себе?	
Твои мечты и ожидания будущего преобразовались во время практики?	
О чем еще ты хочешь подумать, помечтать?	

5. Видение

Видение в значении формулирования своего будущего — это конкретный, вдохновляющий тебя образ состояния, к которому ты стремишься. В отличие от мечты, видение имеет более конкретные формулировки, включает ориентиры по срокам. Также оно более приземленно к условиям реальной жизни, к твоей конкретной ситуации.

Например:

Мечтаю владеть компанией, ведущей бизнес на Луне.

Видение через 10 лет: после «Инноватики» учился в ЦНИИ РТК, проходил практику и работал в АО «Государственный космический научно-производственный центр имени М. В. Хруничева», сейчас в команде единомышленников — технических экспертов развиваю свой космический стартап.

Это задание продолжает вопрос, над которым ты размышлял ранее: о чем ты мечтаешь? В первый раз в задании о мечте студенты часто дают абстрактный ответ, например: *мечтаю хорошо жить. А что значит «хорошо жить»?* Для кого-то «хорошо жить» значит иметь особняк на Рублевке и виллу в Италии, а для кого-то достаточно перебраться в студию в Питере. А что это для тебя?

В практике «видение» постарайся максимально подробно описать каким ты видишь свое будущее на определенном горизонте планирования.

5.1. Просмотр видео

Посмотри видео <https://rutube.ru/video/558dd0e759113c9e64c0f3628be7f82c/>. Оно напомнит тебе рекомендации Виталия Сундакова, как перейти от мечты к цели. Это поможет тебе настроиться на практику.

5.2. Формулирование видения

Теперь представь, что ты сел на машину времени и отправился в свое будущее через 10 лет. Посмотри кем ты стал, как проходит твой день.

Напиши ответ на вопрос: **Каким ты видишь себя и свою жизнь через 10 лет** (через 5 лет, если горизонт в 10 лет тебе кажется слишком далеким)? Постарайся представить и максимально подробно описать:

- *Как и где ты работаешь (это может быть подробное описание твоего обычного рабочего дня)? Какая у тебя должность? Что ты делаешь? Какой у тебя уровень дохода? Как выглядит рабочее место, в каком здании (или не в здании) оно находится? Как ты одет? и т. п.*
- *Где ты живешь? Как выглядит твой дом или квартира? Он твой или съемный, или ты находишься в нем на других условиях? Кто с тобой живет? У тебя есть семья? Какая?*
- *Какими значимыми вещами ты обладаешь? (например, недвижимость, машина, техника, животные, картины, растения ...)*

- *Значимые места, где ты бывал и/или люди, с которыми ты встречался за эти 10 лет. Что-то важное для тебя, что тебе стоит отметить и к чему стремиться.*

Эти вопросы приведены для примера. Ты можешь отвечать не на все или предложить другие значимые для тебя темы. Но желательно в твоём видении отразить, как ты представляешь свое профессиональное развитие или рабочую обстановку (т. к. мы на курсе по введению в профессиональную деятельность).

Опиши видение своего будущего через 10 (5) лет:

5.3. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления не ориентируясь на них: *Ты открыл что-то новое о себе, когда наблюдал за собой в будущем через 10 лет? Тебе было трудно заглядывать в свое будущее? Ты видел свое будущее четко или смутно? Тебе захотелось пересмотреть, переоценить то, о чем ты мечтаешь? Это упражнение добавило тебе уверенность, что ты движешься в правильном направлении или наоборот внесло сомнения?*

Результаты твоей рефлексии:

6. Твои ресурсы

Итак ты разобрался со своей мечтой и видением — получил очертания направления, в котором будешь двигаться.

Теперь давай разберемся, что у тебя уже есть: что ты знаешь, что умеешь, на чью помощь ты можешь рассчитывать. Это твои возможности и сильные стороны.

6.1. Просмотр видео

Посмотри видео «Мое истинное Я» — https://vk.com/video-167875677_456239641. В нем Виталий Сундаков расскажет о важности инвентаризации представлений о себе при расстановке целей на пути к своей мечте. Это поможет тебе настроиться на практику.

6.2. Арсенал способностей

Каждый человек обладает талантами. А к моменту поступления в университет также обладает большим количеством знаний и различных навыков. Напиши, какие они у тебя?

Вопрос	Ответ
Перечисли свои таланты <i>Например: хорошая память, быстрая реакция, атлетическая сила, музыкальные и художественные способности, умение решать математические задачи, способность договориться с людьми в любой ситуации, а кто-то умеет шевелить ушами :)</i>	
Твои хобби <i>В каждом хобби есть полезные навыки для будущей профессии, например: компьютерные игры — стратегическое мышление, быстрая реакция; футбол — дисциплина, выносливость, координация, работа в команде; игра на гитаре — чувство ритма, усидчивость, умение выступать. робототехника — инженерные навыки в механике, электронике и программировании, потенциальная профессиональная сфера</i>	
Мастер-классы, интенсивы <i>Какие, почему участвовал, есть ли закономерность в их выборе? Например: мастер-класс по плетению фенечек — люблю создавать что-то своими руками, люблю украшения и делать подарки друзьям</i>	

Твои мягкие навыки (soft skills) Мы часто не замечаем, что наши повседневные умения — это и есть главные таланты. Например, всегда можешь убедить семью и друзей посмотреть фильм, какой ты хочешь (умение договариваться); в школе устраивал праздники (организаторские способности); в лагере был капитаном отряда (лидерство); оформлял стенгазеты (творчество); никогда не опаздываешь (тайм менеджмент)	
--	--

6.3. Твои индивидуальные особенности

В современных профессиях очень важны навыки работы с людьми и самоорганизации.

Ответь на предложенные вопросы, чтобы оценить свои способности, пиши то, что **откликается**, а не то, что «надо». Если ответ кажется неочевидным — доверься интуиции.

Твои индивидуальные особенности	
Вопрос	Ответ
Общительность Как часто тебе хочется проводить время в компании других людей? На сколько легко и быстро устанавливаешь контакт с незнакомыми? Общение дает тебе энергию, или наоборот забирает?	
Способность работать в коллективе Тебе комфортнее работать в большом коллективе, небольшой команде единомышленников или индивидуально?	
Способность к сопереживанию (эмпатии) Насколько тебе легко понять, что чувствует другой человек, даже если он этого не говорит прямо? Ты сопереживаешь другим людям (в трудностях, в радостях)? На сколько ты чувствительный?	

Организованность и самоконтроль <i>Ты считаешь себя волевым человеком? Самоорганизация, целеустремленность, дисциплинированность, точность и пунктуальность — это твои качества или тебе больше свойственны импульсивность и творческий хаос?</i>	
Эмоциональная стабильность <i>На сколько ты уверен в себе и своих действиях? Мелкие неприятности выбивают тебя из колеи, вызывают сильный стресс? Как ты реагируешь на критику? Насколько ты зависишь от мнения окружающих?</i>	
Исполнительность и/или самостоятельность <i>Тебе комфортнее действовать по рекомендациям или по собственным решениям? Ты предпочитаешь следовать инструкциям или ищешь своё решение? Руководствуешься готовым планом или составляешь свой? В непредвиденной ситуации спросишь совета или сам будешь искать выход?</i>	

6.4. Семейное древо профессий

Ты задумывался, кто твои родственники по профессии? В каких отраслях они работают? Тебе не обязательно повторять карьерный путь близких тебе людей, но осознание их выбора, сфер где они успешны, может помочь тебе определить свои склонности, сферы где ты можешь развиваться быстрее и успешнее благодаря их экспертной поддержке.

- Кто по профессии твои родные?
- Есть ли другие области, где они успешно реализуются (например, спорт, хобби, волонтерская деятельность)?

Вспомни родителей, бабушек и дедушек, дядей и тётей, родных и двоюродных братьев и сестер и т.д. Также можно вспомнить и записать других знакомых, с которыми ты общаешься, и которые имеют для тебя значение/влияние.

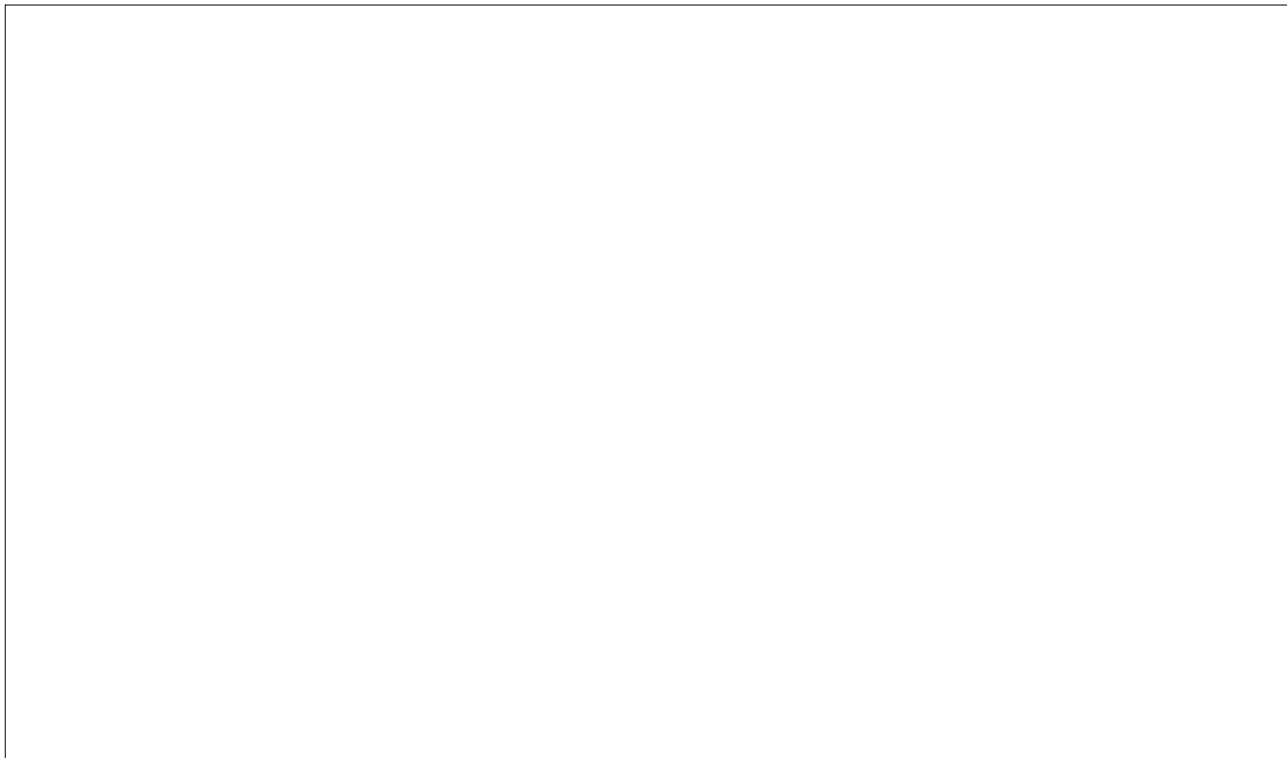
Ответы напиши или нарисуй в виде семейного дерева профессий:



6.5. «Трамплины»

Твоя семья может дать тебе большое количество ресурсов, которые ты можешь использовать для своего профессионального и карьерного развития. Они очень разнообразны и у каждого свои. Некоторые из них в твоей ситуации могут быть особенно значимыми. Давай назовем их «трамплинами». Например, это может быть место проживания (страна, город, район), накопленный капитал, статус, традиции, место работы родителей, научное открытие, на основе которого можно создать инновационное предприятие и многое другое...

Перечисли свои «трамплины»:



6.6. Социальная сеть

Твое окружение — это не просто друзья и знакомые. Это твой социальный ресурс, источник вдохновения, поддержки и возможностей. Люди вокруг тебя знают то, чего не знаешь ты, умеют то, чего не умеешь ты, и видят тебя со стороны. **Осознанное управление этим кругом** — это суперсила, которая ускорит твой путь к мечте.

Представь, что твои знакомые — это планеты, которые вращаются вокруг звезды — тебя. Одни планеты ближе к тебе, другие — дальше, но не менее важны. Давай нанесем их на карту твоей вселенной.

Нарисуй три орбиты:

1. Центр — звезда. Это ты.

2. Орбита поддержки (Внутренний круг).

- Кто здесь: самые близкие, те, кому ты доверяешь на 100%, кто примет любое твоё решение и поддержит в неудаче. Родные, лучшие друзья.
- Их роль: они дают силы, ресурсы, эмоциональную поддержку.

3. Орбита продуктивности (Средний круг).

- Кто здесь: те, с кем ты создаешь результат — учишься, работаешь, делаешь проекты. Одноклассники, коллеги по кружку, наставники и учителя, чьи советы тебе важны.
- Их роль: совместное движение. Они помогают тебе расти личностно и профессионально здесь и сейчас.

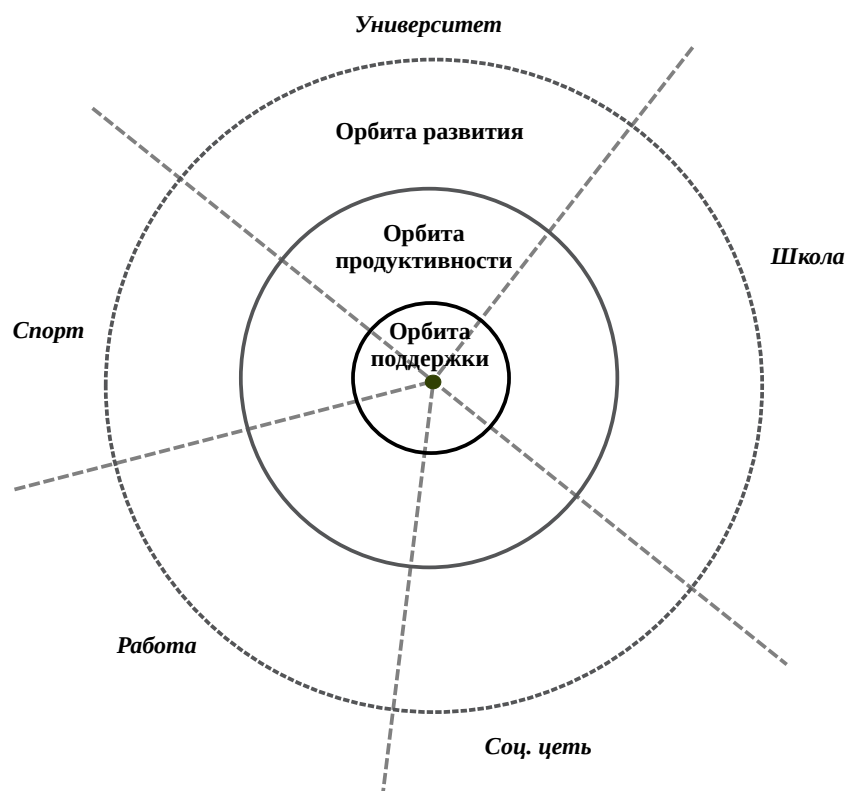
4. Орбита роста (Внешний круг).

- Кто здесь: те, кого ты пока мало знаешь, но кто тебя интересует. Крутой эксперт с мастер-класса, автор блога, друг друга, который занимается чем-то невероятным.
- Их роль: будущие возможности. Твоя задача — постепенно притягивать их на ближние орбиты.

Как заполнять орбиты:

1. Смотри на свои орбиты с точки зрения карьеры и развития. Кто может помочь в обучении? Кто знаком с профессией твоей мечты? Кто может стать партнером в проекте? Кто обладает полезными связями?
2. Будь избирателен. Ты встречаешь сотни людей, но вноси в карту только тех, кто действительно значим для твоего роста (даже если это пока просто пример для подражания).
3. Ты можешь дополнительно разбить орбиты на секторы (университет, школа, спорт, работа, соц. сеть, ...). Это поможет при заполнении и при анализе взаимосвязей.
4. Проанализируй орбиты и секторы. Какой сектор самый пустой? Хватает ли тебе поддержки? Деловых связей? Вдохновляющих примеров?
5. Наметь цели. Кого из «Орбиты роста» ты хочешь «притянуть» поближе в этом году? Как ты это сделаешь? (Написать сообщение? Сходить на его мероприятие? Попросить общего знакомого о знакомстве?).

Как выглядят орбиты:



А теперь нарисуй свои социальные орбиты:

A large empty rectangular box provided for drawing personal social orbits.

6.7. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик, не ориентируясь на них: Ты открыл для себя что-то новое в практиках на осознание своих ресурсов? Удалось взглянуть по новому на свои таланты, способности, возможности, роль семьи и близких? Появилось представление о применении скрытых возможностей на пути к мечте и/или реализации в будущей профессиональной деятельности?

Результаты твоей рефлексии:

Часть 2. Изучение мира профессий, выбор точки назначения

«Выбери себе работу по душе, и тебе не придётся работать ни одного дня в своей жизни.»

Конфуций

Ты собрал свой багаж, оценил свои возможности и ресурсы. Теперь пришло время внимательно изучить ландшафт мира профессий, чтобы выбрать свою цель — ту самую профессию, к которой ты будешь держать путь.

Знакомство с доступными профессиями для выпускника «Инноватики» — это ключевой элемент стратегического планирования карьеры. Вот почему.

Инноватика — междисциплинарная специальность. Выпускник «Инноватики» — это «швейцарский нож» среди специалистов. Он обладает уникальным миксом знаний:

- Технические основы (понимание технологий)
- Экономика и менеджмент (управление, финансы, маркетинг)
- Право и патентование (оформление договоров, защита идей)
- Дизайн-мышление и психология (понимание пользователя)

Проблема в том, что такой широкий профиль порождает когнитивный диссонанс: «Я всё умею, но кем мне конкретно быть?».

Знакомство с профессиями превращает этот размытый профиль в конкретный выбор:

- Хочешь работать с технологиями? — инженер, руководитель ИТ и технических проектов
- Нравится выводить продукты на рынок? — менеджер по продукту
- Видишь себя предпринимателем? — основатель стартапа
- Силён в анализе? — бизнес-аналитик, стратегический консультант
- Нравятся продажи и работа с клиентами? — технологический брокер, специалист по трансферу технологий
- Любишь организовывать мероприятия? — менеджер инфраструктурных организаций (бизнес-инкубаторов, технопарков и т.п.)

Если ты не определишься с выбором, то рискуешь годами работать не на той позиции, которая раскрывает твой потенциал.

И напротив, чем раньше ты определишься и попробуешь, поймешь что это твоё, тем раньше сможешь построить образовательный и карьерный путь, формировать себя как высококлассного специалиста в конкретной области.

Например, выбрав профессию «менеджера продукта», будешь учиться стратегическому планированию, дизайну продукта, анализу рынка, управлению командой; а развиваясь как бизнес-аналитик, будешь целенаправленно развивать навыки анализа данных, моделирования бизнес-процессов, работы с документацией.

Во время обучения на «Инноватике» тебя познакомят с навыками обеих профессий, вопрос в том, что ты будешь глубоко осваивать и в чем получать экспертность.

7. Знакомство с профессиями

7.1. Знакомство с ФГОС и профессиональными стандартами

Твоя учебная программа создана не просто так. Она следует строгому федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования (ФГОС) по направлению 27.03.05 «Инноватика», который определяет, какими компетенциями ты должен обладать. А профстандарты — это «портреты специалистов» для разных должностей, составленные по запросу работодателей. Изучив их, ты увидишь какие знания и компетенции ты должен будешь освоить в ходе обучения, какие профессиональные сферы тебе доступны, и что должен знать и уметь специалист интересующей тебя профессии.

1) Изучи «паспорт» своего образования (ФГОС)

- Открой ссылку на ФГОС по направлению **27.03.05 «Инноватика»**: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/270305.pdf>
- Ознакомься с ним
- **Выпиши 3-5 компетенций**, которые тебя больше всего заинтересовали или показались самыми важными. Например, *«Способность организовывать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения в области организации работ по проекту и нормированию труда (ПК-6)»*.

2) Познакомься с требованиями к специалистам в профстандартах

- **Открой перечень профессиональных стандартов**, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки 27.03.05 Инноватика: <https://base.garant.ru/74530566/b89690251be5277812a78962f6302560/#friends>

Также можешь **познакомиться с профстандартами**, которые выделили для тебя преподаватели «Инноватики»:

- Профстандарт: 06.016. Руководитель проектов в области информационных технологий:
https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=122108
- Профстандарт: 06.012. Менеджер продуктов в области информационных технологий:
https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=50430
- Профстандарт: 06.017. Руководитель разработки программного обеспечения:
https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=115594
- Профстандарт: 06.014. Менеджер по информационным технологиям:
<https://classinform.ru/profstandarty/06.014-menedzher-po-informatcionnym-tekhnologiiam.html>
- Профстандарт: 06.046. Специалист по моделированию, сбору и анализу данных цифрового следа:
<https://classinform.ru/profstandarty/06.046-spetcialist-po-modelirovaniu-sboru-i-analizu-dannykh-tcifrovogo-sleda.html>
- Профстандарт: 06.022. Системный аналитик:
<https://classinform.ru/profstandarty/06.022-sistemnyi-analitik.html>
- Профстандарт: 08.037. Бизнес-аналитик:
<https://classinform.ru/profstandarty/08.037-biznes-analitik.html>
- Профстандарт: 06.031. Специалист по автоматизации информационно-аналитической деятельности:
<https://classinform.ru/profstandarty/06.031-spetcialist-po-avtomatizacii-informatcionno-analiticheskoi-deiatelnosti-v-sfere-bezopasnosti.html>
- Профстандарт: 07.007. Специалист по процессному управлению:
<https://classinform.ru/profstandarty/07.007-spetcialist-po-processnomu-upravleniiu.html>
- Профстандарт: 06.024. Специалист по технической поддержке информационно-коммуникационных систем:
<https://classinform.ru/profstandarty/06.024-spetcialist-po-tekhnicheskoi-podderzhke-informatcionno-kommunikatcionnykh-sistem.html>
- Профстандарт: 06.019. Технический писатель (специалист по технической документации в области информационных технологий):
<https://classinform.ru/profstandarty/06.019-tekhnicheskii-pisatel-spetcialist-po-tekhnicheskoi-dokumentacii-v-oblasti-informatcionnykh-tekhnologii.html>

- Профстандарт: 40.206. Специалист по управлению интеллектуальной собственностью и трансферу технологий: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=103526
- Профстандарт: 08.036. Специалист по работе с инвестиционными проектами: <https://classinform.ru/profstandarty/08.036-spetsialist-po-rabote-s-investitsionnymi-proektami.html>

3) Выбери стандарты, которые звучат для тебя наиболее интересно (например, «Профстандарт: 40.206. Специалист по управлению интеллектуальной собственностью и трансферу технологий», «Профстандарт: 06.012. Менеджер продуктов в области информационных технологий»). **Ознакомься** их содержанием.

4) Выпиши по 2-3 пункта из раздела «обобщенных трудовых функций», которые тебя заинтересовали. *Например: «Управление проектами в области ИТ на основе полученных планов проектов в условиях, когда проект не выходит за пределы утвержденных параметров».*

4) Сопоставь выписанные пункты из ФГОС и профстандартов. Они совпадают или нет? На сколько ты на верном пути? Профессии из каких профстандартов тебе кажутся более интересными? Запиши твой результат.

7.2. Знакомство с профессиями выпускников высшей школы проектной деятельности и инноваций в промышленности СПбПУ

Тебе наверное интересно, куда на самом деле устраиваются на работу после завершения обучения на «Инноватике». По ссылке можно ознакомиться с результатами опроса выпускников ВШ ПДиИП СПбПУ.

https://drive.google.com/file/d/1YoeyMAZcNkrOqzcEe_nBxAWWaNFyHthP/view?usp=sharing

После ознакомления с этой информацией запиши ответы на вопросы:

Где преимущественно работают выпускники «Инноватики»? Напиши две самые распространенные профессии:

Что теперь ты думаешь о перспективах трудоустройства?

* 7.3. Знакомство с профессиями «из первых уст»

Узнать фактические позиции трудоустройства выпускников было интересно, но еще полезнее послушать, что говорят специалисты о своем карьерном пути и о профессиях.

Ниже представлено несколько записей выступлений представителей различных профессий. Ты можешь ознакомиться с ними. Если интересующей тебя профессии нет, попробуй самостоятельно найти подобные видео, подкасты или статьи в интернете.

- Видео в котором объясняется **различие между Product и Project менеджерами**:
https://www.youtube.com/watch?v=9NRw_HBNUNU
- Пётр Белкин о пути в профессию **Product Lead**, СБЕР:
<https://www.youtube.com/watch?v=mcJxJD12jBc>
- Дарья Токарева, **менеджер проектов в области HR**, компания JTI:
<https://www.youtube.com/watch?v=NzuCjMxz-rY>

Что ты теперь знаешь о профессии менеджер проекта:

Что ты теперь знаешь о профессии менеджер продукта:

- «Кто такие техноброкеры»: <https://www.youtube.com/watch?v=CuKJATpsitw&t=1332s>

Что ты теперь знаешь о профессии техноброкер:

- Профессия трекер: <https://drive.google.com/drive/folders/1F8-AXnhIZfTe6mauzKMg1izZ-c5xI-5O?usp=sharing>

Что ты теперь знаешь о профессии трекер:

- Какие еще профессии тебе интересны?

Какие профессии тебе интересны? По каким материалам ты с ними познакомился:

Что ты о них узнал:

7.4. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик, не ориентируясь на них: *Что тебе дало выполнение заданий на знакомство с профессиями? Ты сделал для себя какие-то новые открытия? Какие? Ты можешь сформулировать топ 3 профессий, которые ты для себя выбираешь? В чем еще тебе надо разобраться?*

Результаты твоей рефлексии:

8. Профориентационные тесты

Тесты — разработанные психологами инструменты, которые помогут тебе увидеть то, что ты еще возможно до конца не осознаешь, и на основе этого выбрать профессию и карьерный путь, который откликается именно тебе.

Как проходить тестирование:

- В тестах нет верных и неверных ответов. Старайся отвечать на вопросы быстро и честно — так ты получишь более соответствующий тебе результат.
- Если ни один ответ не подходит, выбирай тот, который вызывает меньше сопротивления.
- Если, наоборот, подходят несколько вариантов ответов, а выбрать нужно один, то выбери тот, который соответствует тебе в большей степени.

8.1. Тест «Якоря карьеры Шейна»

«Якоря карьеры» — это психологический тест, разработанный американским исследователем Эдгаром Шейном. Он помогает определить ключевые профессиональные мотивы и ценности человека, устойчивые на протяжении всей жизни.

Понимание своих «якорей» поможет тебе выбрать подходящую профессию и спланировать карьеру.

1) Пройди тест по ссылке: <https://psytests.org/work/anchors-run.html>

2) Запиши твой результат теста:

* 8.2. Тест на предпочтительную карьерную траекторию (от Skillbox)

Преимущества теста — выполнив его ты получишь ранжированный список конкретных и актуальных на современном рынке труда профессий.

Недостаток — Skillbox будет рекламировать тебе свои курсы по обучению этим профессиям.

1) Пройди тест, например по ссылке: https://careertest.skillbox.ru/test?request_id=L-5ce7c351b5ae43cb95e8dd0eb8878e31

2) Запиши твой результат теста:

8.3. Рефлексия

Рефлексия поможет тебе превратить сырые результаты тестов в осознанные выводы. Примеры вопросов для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик, не ориентируясь на них: *Что в результатах теста стало для тебя неожиданным открытием, а что лишь подтвердило твои догадки о себе? Увидел ли ты в результатах противоречие с твоими представлениями о себе? Есть ли в результатах что-то, что ты хочешь оспорить или проверить в реальной жизни? Что из увиденного в результатах тебя обрадовало или вдохновило, а что вызвало тревогу или сомнения? Изменил ли ты свой список приоритетных профессий после тестов?*

Результаты твоей рефлексии:

9. Что ждет тебя на рынке труда?

Знание профстандартов, рассказы практиков о своих профессиях — это хорошо и полезно, но все это «голоса из прошлого». В реальности рынок труда и требования к специалистам меняются постоянно. Например, меняются требования к владению различными программными продуктами, инструментами искусственного интеллекта, стандартами и т.п. Одни профессии появляются и спрос на них растет, другие профессии исчезают.

С высоты государственных профессиональных и образовательных стандартов сложно поспевать за всеми изменениями.

Самая актуальная информация о предложениях и требованиях к специалистам интересующих тебя профессий находится на сайтах вакансий. Это информация «сегодняшнего дня».

А если ты относишься ответственно к своей карьере, полезно также заглянуть в будущее и посмотреть какие ожидаются изменения, какие тренды предсказывают эксперты. Такую информацию можно найти в форсайтах и аналитических статьях.

Давай посмотрим, что тебя ждет!

9.1. Знакомство с вакансиями.

1) Выбери наиболее интересные тебе 2-3 профессии, по компетенциям подходящие выпускнику «Инноватики».

2) Найди описание не менее 10 вакансий по этим профессиям на платформах для поиска работы, например, <https://hh.ru/>, <https://superjob.ru/>, <https://facultetus.ru/>.

3) Проведи анализ, какие требования выдвигаются в вакансиях. Запиши:

Напиши список всех требований и навыков из найденных вакансий (близкие по теме требования и навыки, но отличающиеся по формулировке удобнее объединить в одну формулировку):

Как их можно сгруппировать по частоте встречаемости?

Пример:

- *наиболее часто встречаются (более, чем в 50% вакансий): ...*,
- *относительно часто встречаются (встречаются в 10-50% вакансий): ...*,
- *встречаются редко (встречаются менее, чем в 10% вакансий): ...* .

9.2. Атлас новых профессий

«Атлас новых профессий» — это альманах профессий будущего, ожидаемых в российской экономике. Он основан на данных форсайт-сессий, в которых принимали участие эксперты из крупных компаний и ведущих организаций в инновационной и образовательной сферах, таких как «Агентство стратегических инициатив», WORLDSKILLS Россия, Университет 20.35 и др.

Знакомство с Атласом позволит тебе заглянуть в будущее, посмотреть как возможно будут меняться требования к специалистам, выбранной тобой сферы деятельности.

1) Познакомься с «Атласом новых профессий»: <https://new.atlas100.ru/>

2) Ответь на вопросы:

Какие профессии Атласа подходят выпускникам «Инноватики»?

Какая из профессий Атласа на тебя произвела WOW-эффект? Почему?

Какой из предложенных профессий Атласа ты хочешь овладеть? Почему?

9.3. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик, не ориентируясь на них: *Насколько твои текущие представления о желаемой профессии совпали с реальными вакансиями? Знакомство с трендами профессий будущего изменило твои представления о возможной карьерной траектории? Появилось чувство, что тебе срочно надо чему-либо доучиваться? Увидел ли ты профессию, которая идеально сочетает твои интересы и востребованность на рынке? Если да — опиши её. Ты можешь сформулировать топ 3 профессий, которые ты для себя выбираешь? В чем еще тебе надо разобраться?*

Результаты твоей рефлексии:

10. Какая сфера деятельности (или отрасль) тебе наиболее интересна

Выпускник «Инноватики», будь то руководитель проекта, продукта, инженер/менеджер по внедрению или аналитик бизнес-процессов — это универсальный специалист, который может быть востребованным в любой отрасли. В тоже время каждая отрасль имеет свою специфику, поэтому работодатель часто отдает предпочтение трудоустройству специалистов из своей индустрии.

Ты будешь больше цениться как специалист, если кроме универсальных навыков инноватора, будешь обладать глубокими знаниями определенной отрасли. А для этого надо определиться с предпочтениями сферы деятельности и начать развивать себя в этом направлении.

10.1. Знакомство с рынками НТИ

Попробуй определить, какая сфера тебе ближе на основе изучения «рынков НТИ».

НТИ (Национальная технологическая инициатива) — это долгосрочный федеральный проект, основанный на прогнозе развития технологических и экономических приоритетов России и мира на ближайшее десятилетие.

Твоя задача в этой практике — изучить рынки НТИ и найти свой, т.е. тот рынок, глядя на цели и задачи которого, у тебя загорятся глаза, и ты скажешь: «Да, я хочу именно здесь быть тем самым руководителем изменений».

1) Познакомься с материалами проекта «Национальная технологическая инициатива» по ссылкам:

- «Что такое НТИ» - <https://www.youtube.com/watch?v=TCJJapvr67A>
- Основные принципы НТИ - <https://nti2035.ru/nti/>
- Рынки НТИ - <https://nti.one/markets/>

2) Ответь на вопросы:

Вопрос	Ответ
Что такое НТИ?	
Сколько «рынков» сейчас рассматривается в программе НТИ? Перечисли их.	

Какие программы поддержки доступны проектам для рынков НТИ?	
Перечисли какие «рынки» тебе кажутся наиболее интересными. Какому рынку ты отдашь приоритет?	
Приведи ссылку на матрицу НТИ по этому рынку.	
Приведи ссылку на дорожную карту развития этого рынка.	
Почему из всех рынков НТИ тебе нравится именно этот?	

10.2. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик, не ориентируясь на них: Знакомство с рынками НТИ открыло для тебя что-то новое о современных индустриях и/или перспективах их развития? Что откликнулось тебе в том «рынке», который ты для себя выбрал как перспективный для личного развития? Что вдохновляет тебя к развитию в выбранной отрасли/«рынке»?

Результаты твоей рефлексии:

11. Выбор профессии

Ты уже много узнал о себе и профессиях. Как же можно объединить эти разрозненные представления в целостную картину? Нужно задействовать как образное мышление и интуицию, так и логику.

Эта практика поможет тебе визуализировать свой профессиональный образ. Рисуя карту мышления, ты активируешь правое полушарие мозга, которое отвечает за творчество и ассоциации.

Практика «Хочу. Могу. Надо» напротив, поможет тебе все «разложить по полочкам» и включить логику для принятия решения. Это еще на шаг подведет тебя к выбору профессии.

11.1. Карта профессионального образа наиболее привлекательной для меня профессии

Карта профессионального образа — это инструмент, который:

- Покажет связи между твоими интересами, навыками и ценностями;
- Выявит скрытые противоречия;
- Станет основой для осознанного выбора конкретной профессии или направления развития.

Как создать карту:

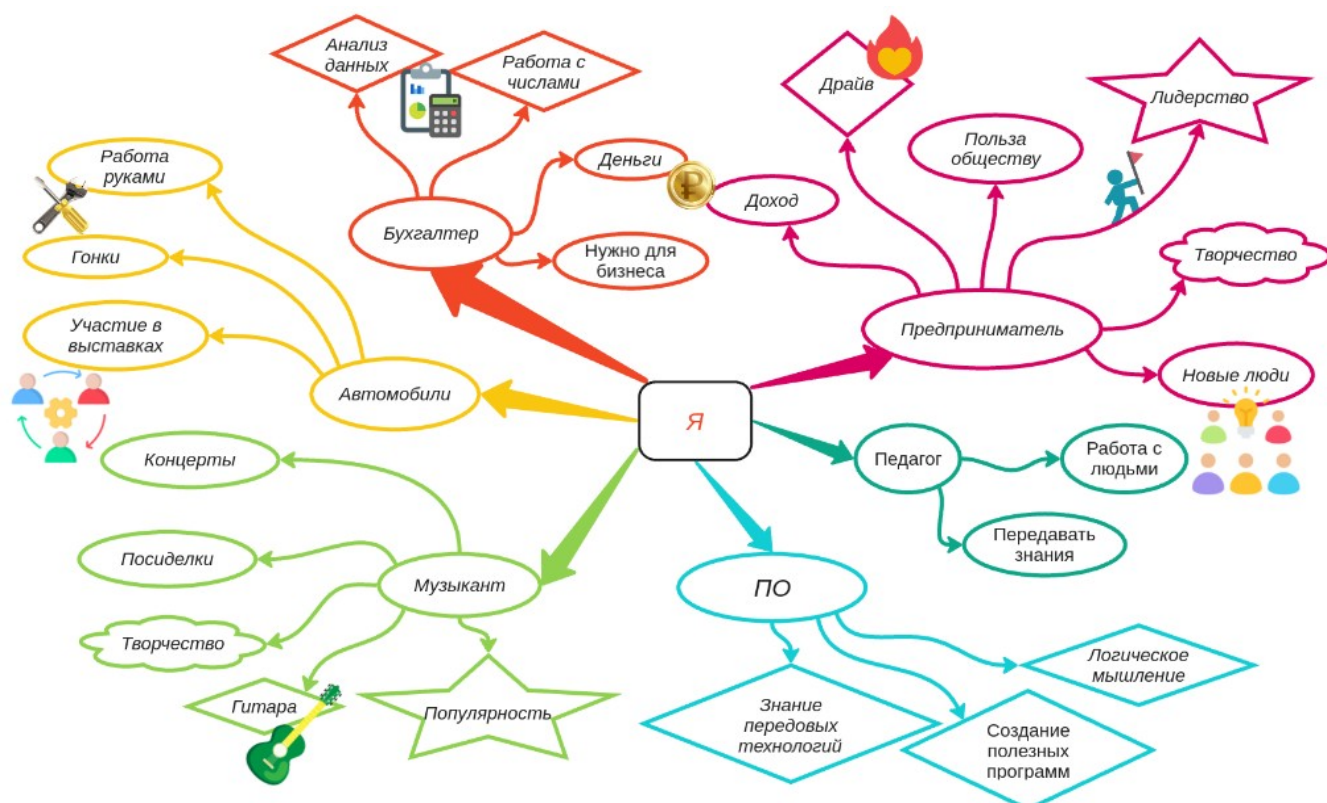
1. Возьми большой лист бумаги (А4 или А3), цветные ручки, маркеры или карандаши. Размести лист горизонтально — так у твоего мозга будет больше пространства для ассоциаций.
2. В центре листа напиши главное слово — «Я» — и нарисуй вокруг него образ, который символизирует тебя (например, твой портрет, символ или знак).
3. **Первые ветви:** От центра проведи толстые ветви. На каждой напиши:
 - сферы интересов (например, IT, предпринимательство, музыка);
 - профессии, которые тебя привлекают (менеджер, дизайнер, аналитик);
 - виды деятельности, которые тебе нравятся (работа с людьми, анализ данных, творчество).
4. **Второй уровень:** От каждой ветви проведи более тонкие линии и ответь на вопросы:
 - «Что мне это дает?» (свобода, доход, развитие);
 - «Почему это важно для меня?» (самореализация, польза людям, стабильность);
 - «Какие мои качества здесь раскрываются?» (креативность, логика, общительность).
5. **Третий уровень:** Добавь конкретные примеры, ассоциации, имена людей-примеров, компании — все, что делает образ объемным.

6. **Визуализация:** Используй иконки, рисунки, разные цвета для ключевых идей. Это сделает карту живой и запоминающейся.

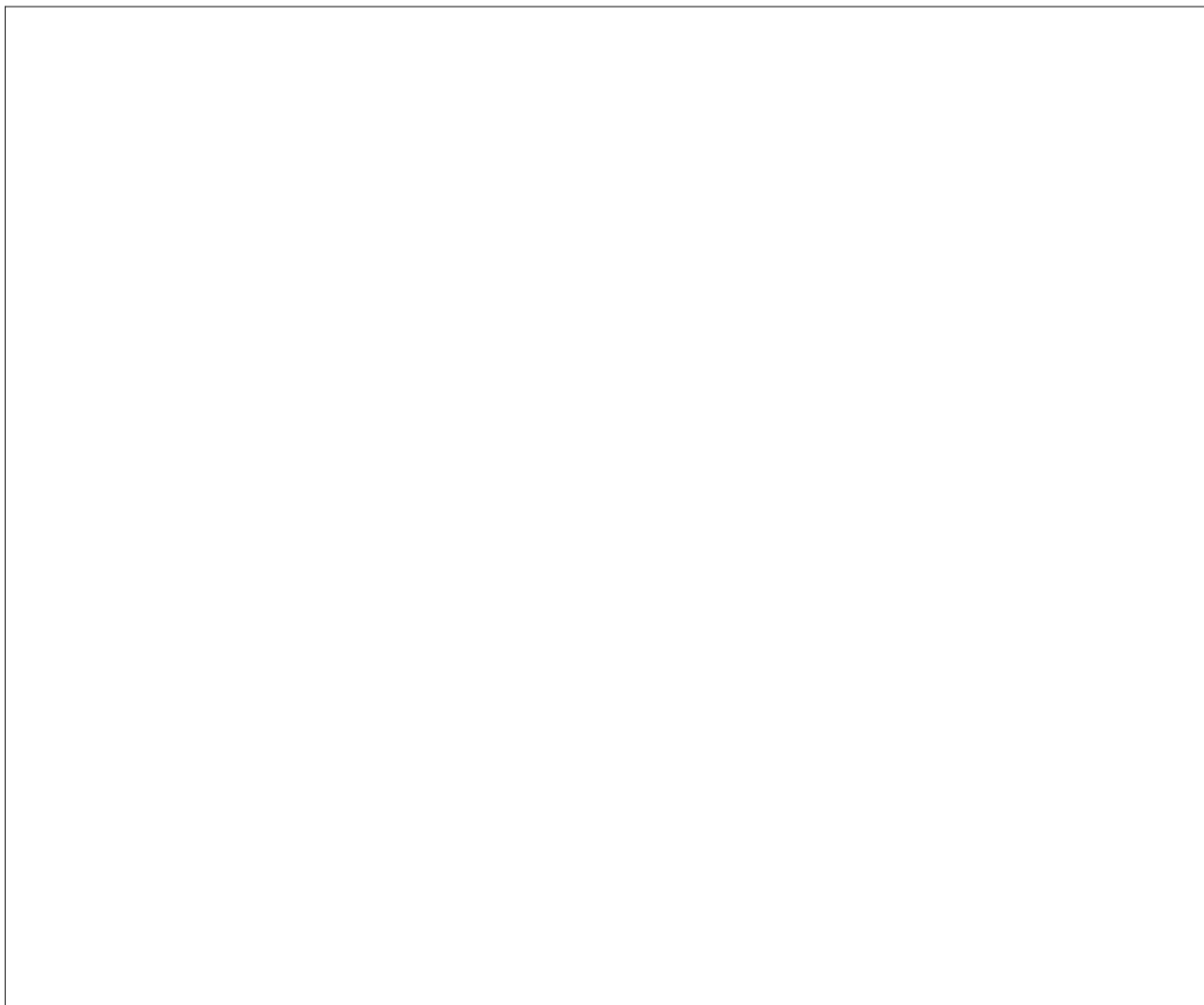
7. **Анализ:** Когда карта готова, задай себе вопросы:

- Где самые густые и насыщенные ветки? Это твои фокусные зоны.
- Есть ли противоречия? (Например, интерес к стабильности и желание рисковать).
- Какие профессии или направления повторяются на разных ветках?

Пример карты профессионального образа:



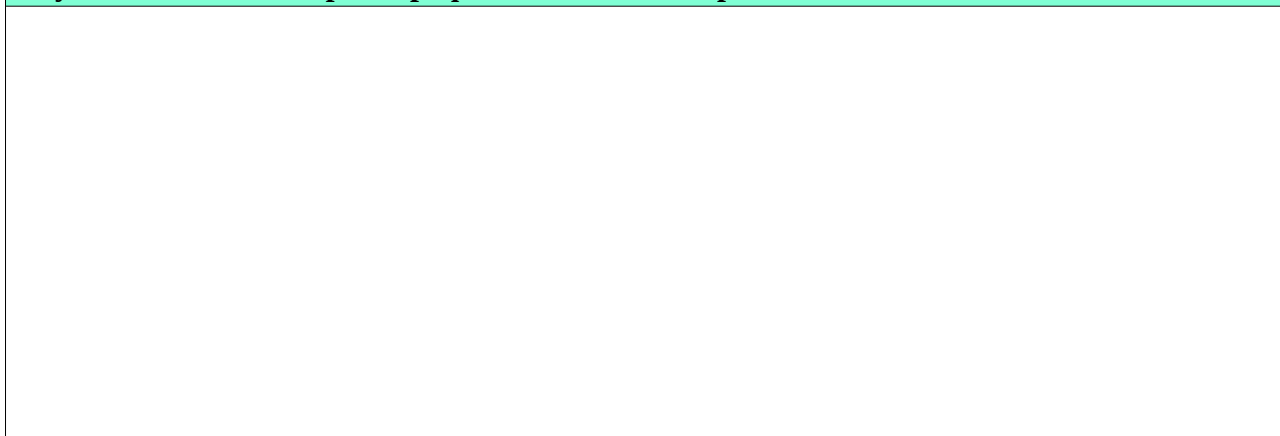
1) Нарисуй свою карту профессионального образа:



2) Проведи анализ своей карты профессионального образа:

Возможные вопросы, которые ты можешь рассмотреть: *Профессии, выбранные тобой ранее, нашли место в карте профессионального образа? Какие ветки получились самыми густыми? Обнаружились ли противоречия в твоих интересах? Удалось ли выявить приоритеты?*

Результаты анализ карты профессионального образа:



3) Напиши 2 профессии, которые ты рассматриваешь как свой приоритет:

Названия профессий, которые ты для себя рассматриваешь:

11.2. Практика «Хочу. Могу. Надо»

Ты проделал большую работу: изучил себя, свои сильные стороны, интересы и возможности, познакомился с миром профессий и трендами рынка труда. Теперь настало время собрать всё воедино и сделать осознанный выбор.

Часто в поиске профессии мы действуем под влиянием внешних обстоятельств: советов родителей, моды на специальности или просто случайных возможностей. При этом мы забываем спросить самого себя: Что я действительно хочу? Что я действительно могу? Что действительно нужно обществу?

Практика «Хочу. Могу. Надо» поможет тебе найти точку пересечения твоих желаний, возможностей и запросов общества, и проанализировать интересные тебе профессии на соответствие выбранным критериям.

Критерий «Хочу» включает твои мечты и желания о том, что тебе интересно, **что ты любишь и хочешь делать**. Это твоя мотивация в будущей профессии, ведь когда ты следуешь своим желаниям и мечтам, появляется больше сил и энергии двигаться вперёд.

Критерий «Могу» про то, **что ты уже умеешь делать или можешь этому научиться**. Это про твой опыт и навыки, а также физическое здоровье и психологическую устойчивость. Понимание того, что ты уже можешь, повысит твою самооценку и позволит тебе выбрать профессию, где твои навыки и способности дадут тебе преимущество, а не станут препятствием.

Критерий «Надо» — о том, **что необходимо миру**, с одной стороны, и тебе, с другой стороны.

- «Надо» со стороны мира — это востребованность и актуальность выбранной профессии, установки семьи и т.п.
- «Надо» с твоей стороны — это зарплатные ожидания, возможность работать в том или ином графике, твоя жизненная ситуация и другие требования к работе.

1) Итак, ты познакомился тремя критериями, на которые важно опираться при подборе профессии, теперь **запиши свои критерии**:

Твои критерии хочу. Что ты любишь и хочешь делать:

Твои критерии «могу». Что ты уже умеешь:

Твои критерии «надо» со стороны «мира»:

Твои личные критерии «надо»:

2) А теперь напиши топ-2 профессии, которые тебе интересны и выпиши каким критериям «Хочу. Могу. Надо» они соответствуют или не соответствуют.

Профессия	Критерии
Профессия 1 (напиши название): 	Хочу: Могу: Надо «миру»: Надо мне:
Профессия 2 (напиши название): 	Хочу: Могу: Надо «миру»: Надо мне:

11.3. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик, не ориентируясь на них: *Какой из трех критериев «хочу», «могу», «надо» дался тебе сложнее всего и почему? Вошли ли в конфликт твои критерии «хочу» и «надо», «надо миру» и «надо тебе»? Пришлось ли тебе «подвинуть» или серьезно скорректировать какие-то свои «Хочу»? Были ли вдохновляющие пересечения в критериях? Увидел ли ты профессии, которые идеально попадают в точку пересечения «хочу-могу-надо», какие?*

Результаты твоей рефлексии:

12. Составление резюме

У каждого человека, входящего в профессиональную жизнь, есть резюме для поиска работы. Давай в завершении твоего долгого пути на этом курсе напишем резюме для тебя под выбранную профессию. Если ты серьезно отнесешься к этому заданию — у тебя появится резюме, которое ты сможешь использовать для поиска своей первой работы в профессии.

При его составлении помни, что в резюме надо писать не все свои достижения, а только то, что релевантно выбранной профессии.

Дополнительные рекомендации по составлению резюме ты можешь посмотреть в курсе от Яндекс-практикума:

https://drive.google.com/file/d/1c6k-HOs0C0n5NY6XmWncEcBK_2bJus3K/view?usp=sharing

Ссылка на твое резюме:

Часть 3. Маршрут к цели

- Скажите пожалуйста, куда мне отсюда идти?
— спросила Алиса.
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно... — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти — заметил Кот.

Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»

Итак, ты собрал свой багаж и выбрал точку назначения — профессию, которая вдохновляет и раскрывает твои сильные стороны. Но как туда дойти? Без чёткой цели и плана даже самое заветное стремление может остаться несбывшейся мечтой.

Этот раздел — твой навигатор действий. Здесь ты превратишь свой выбор в конкретный маршрут, составишь свою индивидуальную траекторию развития, которая объединит:

- Основную программу университета
- Дополнительные курсы и сертификации
- Практики, стажировки и проекты
- Навыки, которые ты будешь осознанно прокачивать

Такой подход превратит обучение в увлекательное путешествие, где каждый шаг осмысленный и ведёт к твоей цели.

13. Построение индивидуальной образовательной траектории

Индивидуальная образовательная траектория — это персонализированный план обучения, который выстраивается с учетом личных целей, интересов, способностей и ресурсов человека. Она включает выбор содержания (курсов, дисциплин, проектов, практики), форм и темпов обучения, последовательности освоения материала, а также механизмы контроля и корректировки результатов.

Проще говоря, это твой учебный маршрут, где ты сам становишься архитектором своего образования, чтобы достичь конкретных карьерных или личных целей.

Может ты думаешь, что находишься на утвержденной образовательной программе, где за тебя все разработали эксперты. С одной стороны да, программа фиксированная и ты должен освоить все обязательные предметы. С другой стороны, ты в праве сам решать, какой предмет изучать углубленно, а какой с минимальными затратами, какие темы курсовых, практик, проектов выбирать, какие дополнительные курсы пройти, в каких студенческих сообществах участвовать, и т.д. Как видишь, у тебя большая степень свободы, все в твоих руках.

Шаги, которые тебе предстоит пройти для построения личной образовательной траектории:

1. Поставь цель — чётко и ясно;
2. Проанализируй требования — что нужно уметь и знать в выбранной профессии;
3. Оцени свои возможности и ресурсы — что уже есть в твоём багаже, а что нужно добавить;
4. Составь план развития — реалистичный и мотивирующий.

Но помни, идеальных планов не существует. Гибкость и готовность адаптироваться — тоже часть успеха, особенно в инновационной сфере.

13.1. Постановка цели по SMART

SMART — это метод постановки целей, суть которого в том, чтобы сделать абстрактные цели понятными, конкретными и достижимыми. Название представляет собой аббревиатуру из пяти английских слов, представляющих критерии для формулирования цели:

- Specific – конкретная;
- Measurable – измеримая;
- Achievable – достижимая;
- Relevant – значимая;
- Time bound – ограниченная во времени.

Разберем их более детально:

Specific — конкретная. Это значит, что цель должна быть сформулирована так, чтобы каждый понимал ее одинаково и не пришлось углубляться в детали. Для этого цель по SMART должна:

- содержать точный ответ на вопрос «Что делать?»
- подразумевать один конкретный результат, а не несколько разных

Плохой пример: «Освоить профессию руководителя проектов»

Хороший пример: «Устроиться на позицию руководителя проектов в IT-компанию»

Measurable — измеримая. Результат должен иметь критерии для оценки. Например, *устроиться на позицию руководителя проектов в IT-компанию с зарплатой не менее 150 тыс. рублей*. Это поможет не только оценить, насколько справились с задачей, но и поставить цели на будущее, с новыми показателями.

Achievable — достижимая. Это значит, что SMART-цель должна:

- Укладываться в реалистичные сроки. Невозможно выполнить за неделю задачу, если раньше на нее уходило три месяца.
- Опирается на объективные показатели: *например, общепринятая практика или предыдущий опыт. Бессмысленно ставить в план устроится руководителем проекта в Яндекс через месяц, если у тебя пока нет ни образования ни опыта.*

Если поставить нереалистичную цель, есть риск не только не добиться нужных результатов, но и получить сильную демотивацию. Занижать цели тоже не стоит. Они должны быть амбициозными, чтобы обеспечивать твое развитие.

Relevant — значимая. Цель должна соответствовать твоей глобальной стратегии, миссии, видению. *Например, ты хочешь в будущем работать директором по продукту, а после получения диплома планируешь выйти на работу должности руководителя проекта по созданию продукта.*

Time bound — ограниченная во времени. Необходимо установить оптимальные сроки для достижения целей по SMART. Если выбрать слишком короткий срок, то за это время будет сложно достичь цель или каких-то значимых результатов, что приведет к демотивации. За более длинный, чем нужно, срок о цели можно забыть или она потеряет смысл. Если срок не обозначить, то будет повод откладывать выполнение задач и переключаться на другие, с понятными приоритетами во времени.

Пример цели: *к концу четвертого курса «Инноватики» устроиться на позицию руководителя проектов в IT-компанию с зарплатой не менее 150 тыс. рублей.*

Напиши как звучит твоя цель по SMART, направленная на твое профессиональное развитие:

Вопрос	Ответ
Specific — конкретная формулировка твоей цели. Что есть твоя цель и какой ты получишь итоговый результат?	
Measurable — измеримая. По каким параметрам ты будешь определять достижение итогового результата?	
Achievable — достижимая. Почему эта цель для тебя амбициозна, но в тоже время достижима?	
Relevant — значимая. Как эта цель соотносится с твоим видение будущего?	
Time bound — ограниченная во времени. Какие ты ставишь временные параметры на достижение этой цели?	

13.2. Анализ требований.

Чтобы от цели перейти к планам, тебе надо провести анализ требований, которым ты должен соответствовать. Для этого выпиши их из вакансий на выбранную тобой специальность. Отметь, чем ты уже обладаешь, а что тебе необходимо приобрести.

Например, в интересных тебе вакансиях на руководителя проектом встречались требования:

- *опыт работы не менее трех лет;*
- *сертификация по методологиям Agile, Scrum, Kanban;*
- *владение инструментами Jira и Trello;*
- *знание английского языка на уровне upper-intermediate.*

Если тебе чего-то из этого списка не хватает, у тебя еще есть время, чтобы развить себя для соответствия этим требованиям.

А теперь зафиксируй список требований к выбранной тобой профессии и отметь, что тебе недостает:

Профессия:	
Требования к профессии:	Степень соответствия требованиям

13.3. Ресурсно-личностная карта

Ресурсно-личностная карта — это инструмент анализа доступных тебе ресурсов и возможностей для дальнейшего формирования образовательной траектории.

Строится она по методологии карты мышления. Особенность данного инструмента заключается в том, что первые два уровня карты строго определены:

- в центре ты начинаешь с блока «моя ресурсная карта»;
- четыре обязательных блока второго уровня: «собственные ресурсы», «культурно-предметные ресурсы», «информационные ресурсы» и «социальные ресурсы»;
- заполнение последующих уровней — это творческая деятельность, отражающая конкретно твою ситуацию.

«Собственные ресурсы» включают личные качества, знания, умения и навыки, которые уже есть и могут быть полезны в освоении недостающих качеств.

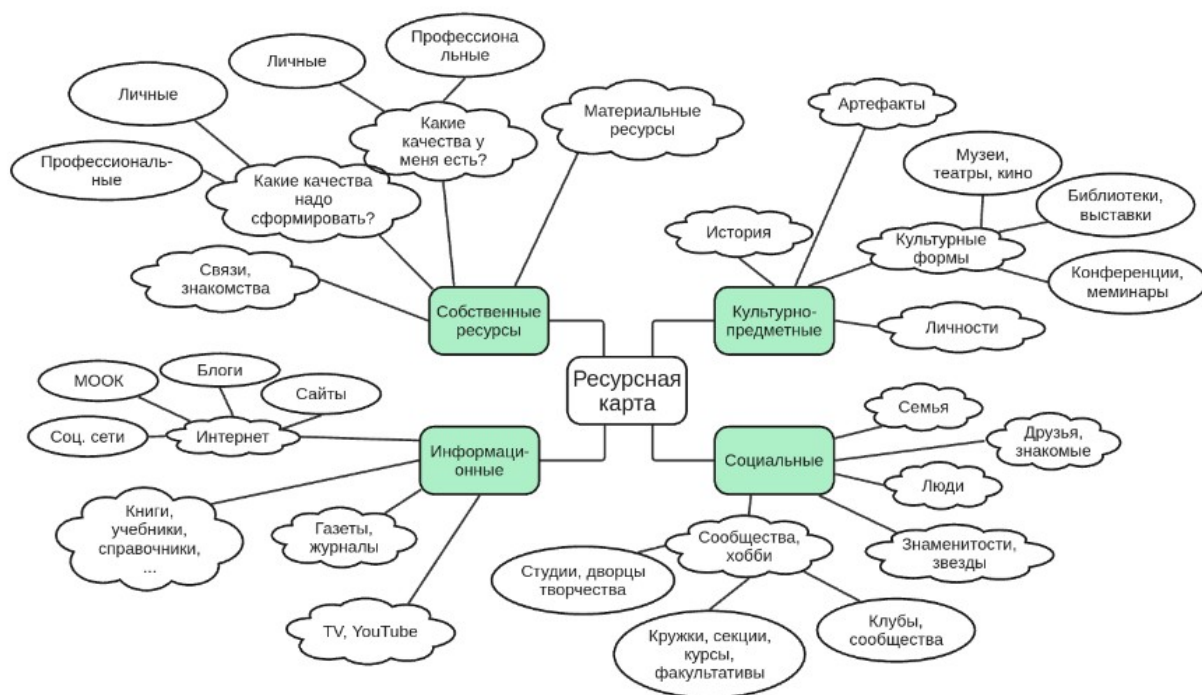
«Информационные ресурсы» — это различные источники информации, которые тебе пригодятся при обучении, например, доступ к различным онлайн образовательным платформам, блогеры и социальные сети, которым ты следуешь, книги и учебники, журналы, телепередачи и т.п.

В разделе «культурно-предметные ресурсы» тебе надо рассмотреть различные организации и объекты культуры, которые ты можешь использовать в образовательном процессе, например, художественные и документальные фильмы, выставки, конференции и форумы, библиотеки и театры и т.п.

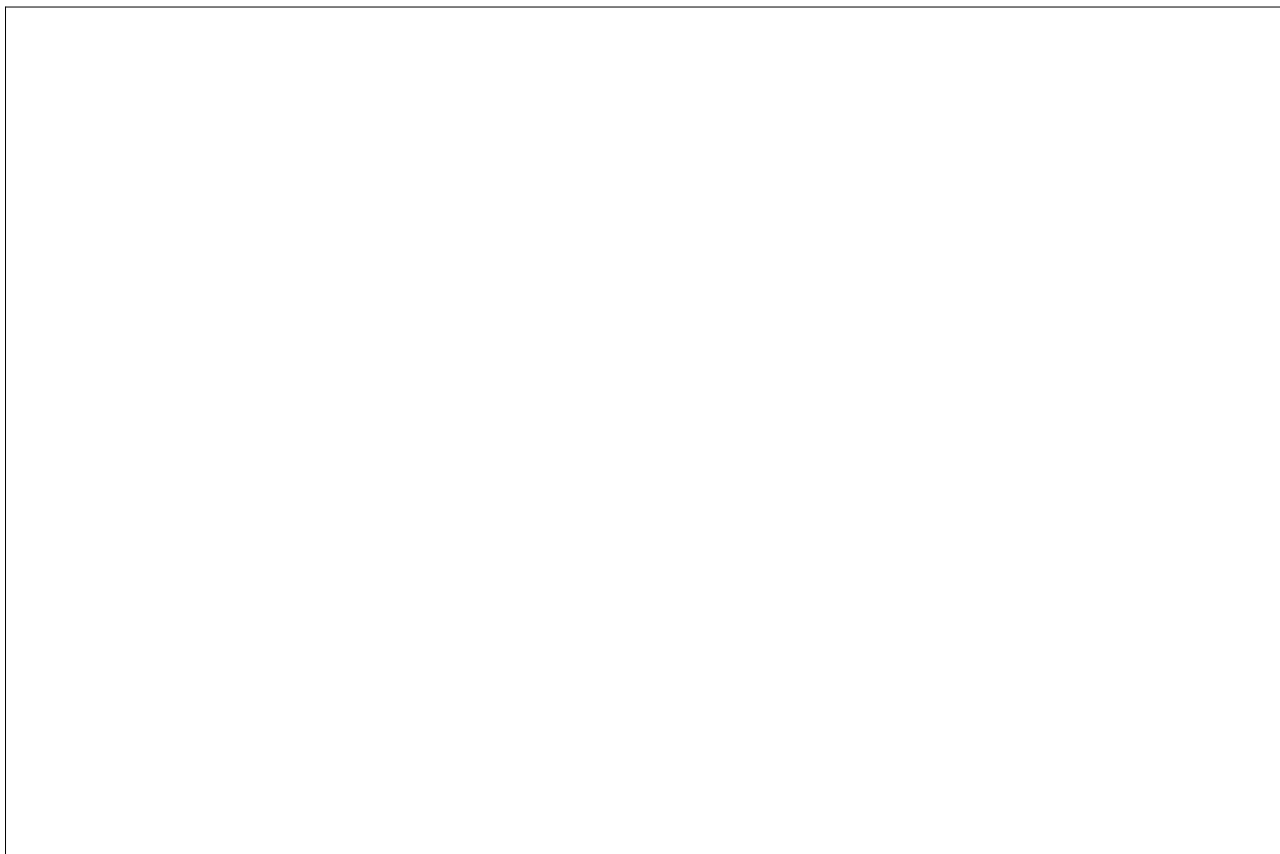
В «социальных ресурсах» тебе необходимо рассмотреть возможные полезные в освоении профессии взаимодействия с другими людьми, организациями, а также поддержку со стороны семьи и общества.

Важно, при заполнении карты писать не абстрактные понятия, как-то: «книги», «фильмы», «курсы», ... — а конкретные имена людей, названия организаций или произведений, только тогда эта карта станет полезным для тебя инструментом.

Шаблон ресурсно-личностной карты:



Твоя ресурсно-личностная карта:



13.4. Личный образовательный план

Ты подошел к финальному заданию!

У тебя есть сформулированная цель на приобретение конкретной профессии.

Ты знаешь какие требования выдвигают работодатели.

Ты изучил свои возможности, какие ресурсы помогут тебе на пути к цели.

Теперь тебе нужно составить конкретный пошаговый план действий со сроками их выполнения. Горизонт планирования зависит от цели и готовности детализировать задачи. Он может быть на год и подробно описывать какие книги, фильмы, мероприятия ты пройдешь в ближайшее время, или быть на несколько лет и включать в себя долгосрочные планы о прохождении курсов дополнительного образования, получения международных сертификатов и т.п.

Твой личный план освоения профессии:

Дата/срок	Запланированное действие
...	Пройти курс «название курса», «ссылка на курс»
...	Прочитать книгу «Название книги», фио автора
...	Участвовать в сообществе/клубе «Название»
...	Пройти стажировку в компании «Название компании»

13.5. Рефлексия

Возможные вопросы для рефлексии, но ты можешь написать свои выводы и впечатления от практик не ориентируясь на них: *Определение цели и планов дали тебе больше ясности в понимании траектории своего развития? Ты знаешь, что сделаешь уже завтра? Тебе легче строить краткосрочные или долгосрочные планы? Почему?*

Результаты твоей рефлексии:

А здесь ты можешь оставить себе пожелание на будущее. Возможно через год или в конце обучения ты вернешься к этой тетради и вспомнишь как все начиналось. Что сбылось? Что у тебя получилось?

Твое пожелание себе на будущее:

А я желаю тебе найти дело жизни, которое станет твоим призванием, — и ты обретёшь редкий дар: каждый новый день будет не работой, а возможностью расти, созидать, приносить благо людям, чувствовать себя на своём месте.

Юлия Алексеева

Источники

1. Приказ министерства образования «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.05 инноватика (уровень бакалавриата)» от 11.08.2016 № 1006 // <https://fgos.ru>. — 26.08.2016
2. Толковый словарь Ожегова // Толковый словарь Ожегова онлайн URL: <https://slovarozhegova.ru/> (дата обращения: 09.09.2025).
3. Вавилова Е.С., Безруков А.О. Нетворкинг для разведчиков: как извлечь пользу из любого знакомства. - 1-е изд. - Москва: Издательство «Эксмо», 2023. - 256 с.
4. Кем стать? Бесплатный курс по профориентации // Skillbox URL: <https://go.skillbox.ru/education/course/career-guide> (дата обращения: 09.09.2025).
5. Бесплатный курс «Как составить резюме» // Яндекс практикум URL: <https://start.practicum.yandex/resume/> (дата обращения: 09.09.2025).
6. Атлас новых профессий под редакцией Дарьи Варламовой и Дмитрия Судакова // Атлас новых профессий URL: <https://new.atlas100.ru/> (дата обращения: 09.09.2025).