

П'ЯТЬ ПЕРШИХ КРОКІВ

БЛОКНОТ
ДЛЯ ТОГО,
ХТО ШУКАЄ
СЕБЕ

А ТАКОЖ ДЛЯ ТОГО, ХТО
ПЛАНУЄ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ
...І ДЛЯ ВСІХ, ХТО ПРАГНЕ
РУХАТИСЬ УПЕРЕД!



УДК 331.548(075)
Д13

*Рекомендовано до друку
Навчально-методичною комісією Інституту педагогіки, психології,
підготовки фахівців вищої кваліфікації
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського
(Протокол засідання навчально-методичної комісії ННІПППФВК
№ 1 від 22 вересня 2022 року.)*

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки,
професійної освіти та управління освітніми закладами
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

Столяренко О.В.

кандидат педагогічних наук,
проректор з науково-педагогічної роботи
Вінницького кооперативного інституту

Нагорняк С.В.

Давидюк М.О., Подуфалова К.Ю. Блокнот абітурієнта:
П'ять перших кроків. Посібник з профорієнтації. Вінниця,
2022. 32 с. ілюст.

Давидюк М.О., Подуфалова К.Ю.©



ВІННИЦЯ 2022



МІЙ вибір

Мої плани на
майбутнє:

1. Отримати атестат
2. Отримати диплом
- 3.?
- 4.??
- 5.???
6. Стати
суперуспішним!

**7 основних фраз, що заважають
вибору професії:**

- Професія – це один раз і на
все життя!
- Престижна професія – це
круто!
- Краще я покладусь на думку
батьків
- Піду «за компанію»...
- Подобається людина –
подобається професія
- Це ж нескладна професія...і
я зможу!
- Подобається шкільний
предмет – тож сподобається
професія, з ним пов'язана



Усі довкола кажуть: "Повір у себе!".

"Будь лідером!", "Стань успішним!"

А як насправді обрати свій шлях і перетворити мрію на мету?

Усі зміни в житті людини

відбуваються через зміну думок про себе чи про ті обставини, в яких вона перебуває.

Спробуй написати свою історію і скласти план дій, який допоможе тобі в досягненні цілей.

Пропонуємо тобі зробити декілька кроків, які допоможуть трохи зазирнути в майбутнє і розібратися в собі і своїх прагненнях.

Готовий?

Крок 1

Ти знаєш, що перемоги - великі і маленькі - і навіть згадки по них надихають нас на нові звершення?

Запиши на наступному аркуші все, чого ти зміг (змогла) досягнути до сьогоднішнього дня. Неважливо, чи мають офіційні підтвердження твої досягнення. Ти переміг у конкурсі, виграв партію в теніс у сусіда, успішно склав іспит, до якого довго готувався, сам приготував вечерю - напиши все, чим ти пишаєшся і для чого ти доклав (доклала) значних зусиль.



"Щоб чогось досягнути -
потрібно розпочати"

Марк Твен



Напиши свій план
майбутнього!

Мої ДОСЯГНЕННЯ



**Розкажи про
свою перемогу. В
чому вона?**

**Коли це відбулося?
Розпочинай із самого
початку!**

**Пригадай і запиши, що ти
відчував (відчувала) в той
момент, коли це відбулося?
Хто був поряд із тобою? Хто
тебе підтримував і в тебе
вірив?**



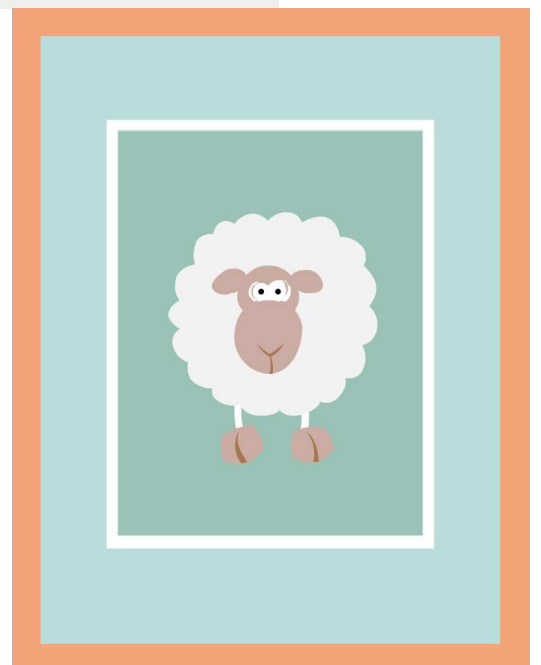
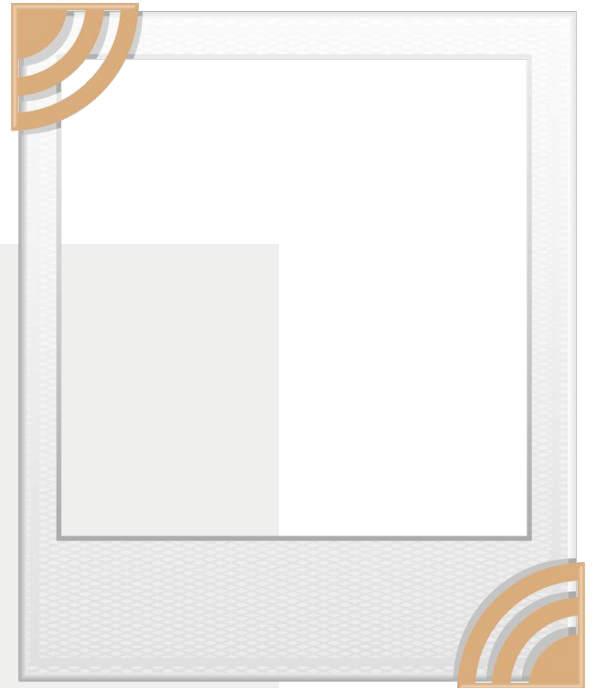


Напиши свій план
майбутнього!

Мої ДОСЯГНЕННЯ



**Якщо в тебе є
фото грамот,
дипломів,
медалей та інших
нагород -
розмісти їх тут:**







Опиши свої 15 найбільш улюблених занять

Крок 2



Навпроти кожного з видів
занять запиши, яка
професія може йому
відповідати.

Подивись, чи не
повторюються професії у
твоєму списку?

Чи знаєш ти, яка з цих
професій найбільш
затребувана сьогодні?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____







ОСОБИСТІ ЯКОСТІ

Аби розібратися в собі, психологи радять використовувати тести для виявлення індивідуальних якостей. Користь цих тестів у тому, що вони змушують нас думати. Один зі способів - опис особистості на основі 5 ключових характеристик

АБО

ВЕЛИКА П'ЯТІРКА, - OCEAN

1. Відкритість новому досвіду і враженням (**Openness to experience**) говорить про вашу креативність, допитливість, різнобічність.
2. Усвідомленість (**Conscientiousness**) говорить про вашу організованість і надійність. Якщо ви маєте високий ступінь усвідомленості - то вас сприйматимуть як людину, на яку можна покластися. Низький ступінь усвідомленості може означати, що ви схильні до непоміркованих вчинків і на вас краще не покладатися.
3. Екстраверсія (**Extroversion**) - характеристика, яка вказує на вашу відкритість до спілкування і соціальну активність. Люди з високим рівнем екстраверсії стають душею компанії зазвичай, люди з низькою екстравертованістю справляють враження стриманих і навіть байдужих.



4. Доброзичливість (**Agreeableness**) - говорить про вашу готовність до взаємодії, до бажання ефективно й безконфліктно комунікувати з оточенням. Доброзичливі люди приємні у спілкуванні, але можуть видатися наївними. Менш доброзичливі люди можуть видаватися оточенню агресивними, вони більше схильні до суперництва і конфліктів.
5. Нейротизм (**Neurotism**) - характеристика, що демонструє, як ви справляєтесь із важкими емоційними станами. Люди з високим ступенем нейротизму - енергійні, але нестабільні в емоційному плані. Люди з низьким ступенем нейротизму - спокійні та врівноважені, але вони не вміють надихати інших власним прикладом 😊

Отож, спробуйте розібратися в собі, використовуючи критерії OCEAN. Як ви оціните себе за кожною з 5 характеристик? Якщо матимете вдосталь сміливості - попросіть свого друга також оцінити себе за цими критеріями. Цікаво, чи збігатимуться ваші оцінки?





Питання, які варто поставити собі ...і дати чесні відповіді

1.3 ЯКОЇ ТЕМИ Я МОЖУ БЕЗ ПРОБЛЕМ ПРОЧИТАТИ 500 КНИГ І МЕНІ НЕ СТАНЕ НУДНО?

2.ЧИМ Я МОЖУ ЗАЙМАТИСЯ УПРОДОВЖ П'ЯТИ РОКІВ НАВІТЬ НЕ ОТРИМУЮЧИ ЗАРПЛАТУ?

3.ЯКБИ Я МАВ МІЛЬЙОННІ СТАТКИ, ЧОМУ Б МІГ (МОГЛА БИ) ПРИСВЯТИТИ СВОЄ ЖИТТЯ?

4.ЧИЯ ПРОФЕСІЯ (ЧИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ) ВИКЛИКАЮТЬ У МЕНЕ ЗАЗДРИСТЬ?

5.ЧОГО Б Я НІКОЛИ НЕ СТАВ (НЕ СТАЛА Б) РОБИТИ НІ ЗА ЯКІ ГРОШІ?

6.ПРИГАДАЙТЕ, ЩО ВИ ЛЮБИЛИ РОБИТИ В ДИТИНСТВІ?

7.УЯВІТЬ, ЧИМ БИ ВИ ХОТІЛИ ЗАЙМАТИСЯ ОСТАННІ 20 РОКІВ СВОГО ЖИТТЯ?



...І ще ось така історія.

Подорожній, що прямував до Афін, зустрів дорогою одного з мешканців міста, запитав - чи ще довго йому йти. Афінян мовив:"Рушай!"

Подорожній вирішив, що просто зустрів грубіяна, і пішов. Аж раптом афінян гукнув наздогін: "Через дві години будеш в Афінах".

"Чому ти одразу не дав мені відповіді?" - озирнувшись, запитав подорожній.

"Просто я не знав, з якою швидкістю ти ходиш".

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ВСІ ДОСЯГАЮТЬ МЕТИ У СВІЙ ЧАС))

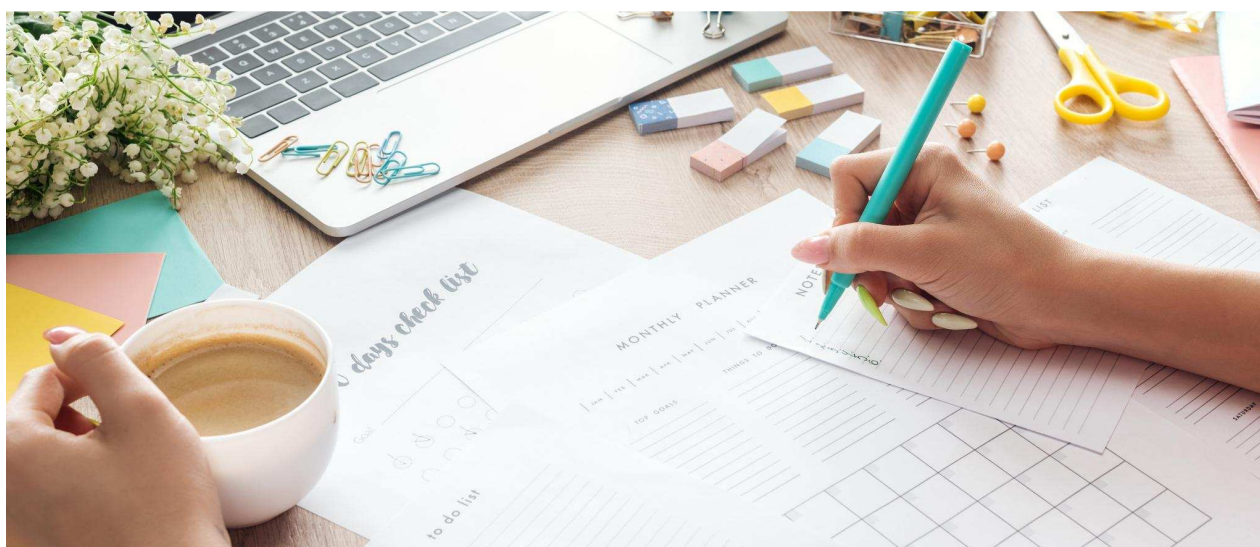
ЩО ЗА ЦИМ СТОЇТЬ?

Крок 3



Інколи дивишся на
людину, яку вважаєш
успішною, і навіть трохи
заздриш, думаєш: не
життя в неї - а казка, не
професія - а просто мрія.
От мені б так!
Але часто трапляється так,
що реальність
виявляється зовсім не
безхмарною, а за красивою
картинкою приховані
труднощі, які не кожен
спроможний буде
подолати.

Щоб зазирнути за фасад
красивого зображення і
побачити ймовірні
труднощі, візьми
інтерв'ю у представників
5 професій, які тобі
найбільш цікаві і до яких
ти маєш схильність
(якщо не маєш такої
можливості - подивись
інтерв'ю з
професіоналами, їхні
Youtube-канали)



Напиши свій план
майбутнього!

2021

**Як побудований
робочий день у
представника
конкретної
професії?**

**Розкрий
для себе
такі
питання:**

**Які плюси і мінуси професії
визначає сам фахівець?**



**Запитай, по можливості, у
фахівця: якби він міг
повернутися в юнацькі роки і
обрати іншу професію, то як
би він вчинив?**

**Які якості потрібно
розвивати в собі, аби стати
успішним у конкретній
професії?**

**Як впливає
обрана
професія на
стиль і спосіб
життя?**

**Результати інтерв'ю або перегляду
відеозаписів обов'язково коротко
занотуй:**

**- запиши назву професії, познач її
плюси (+) та мінуси (-) , які ти
помітив (помітила) для себе**





Професія

" "

+

-

Професія

" "

+





Мрії збуваються! (у мріях)

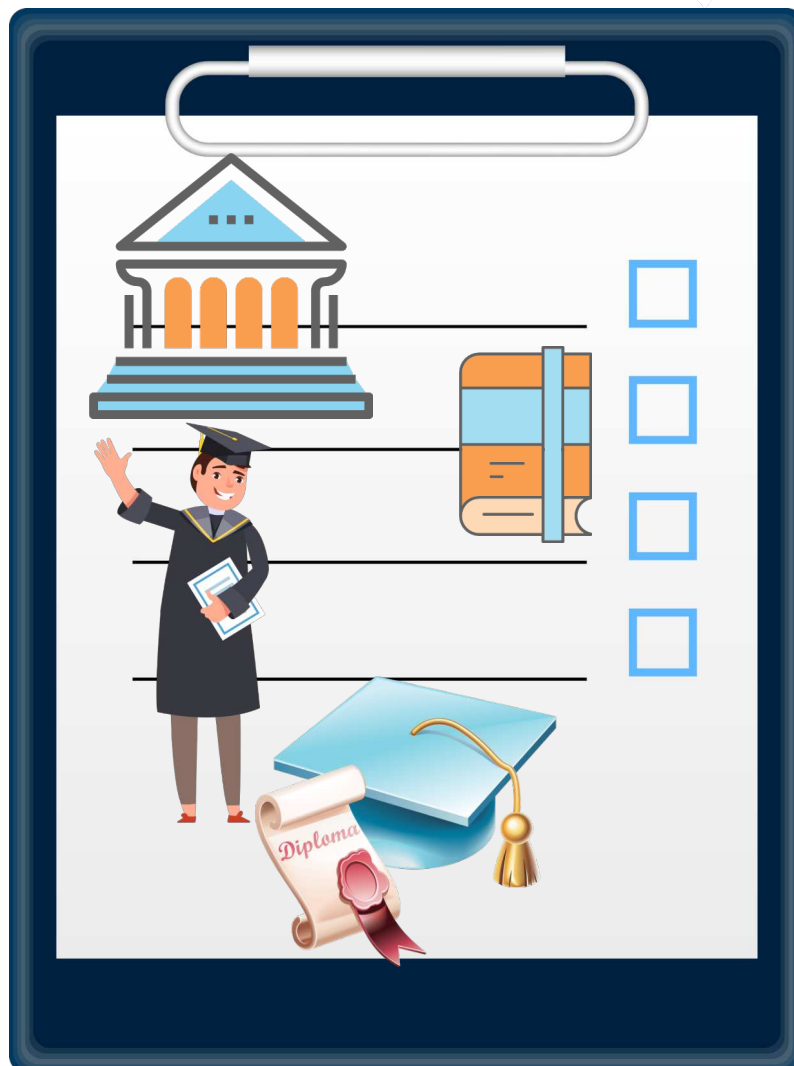
Крок 4



Опиши заклад освіти своєї мрії - це може бути коледж, академія, університет - вітчизняний чи зарубіжний. Це може бути конкретний університет чи вигаданий тобою.

Спробуй уявити себе студентом (студенткою).

Сфокусуйся на своїх відчуттях, коли уявлятимеш себе в новій ролі. Занотуй, що відчуваєш. А потім дай відповідь на такі питання:



1. Де розташований заклад освіти твоєї мрії? У великому місті чи маленькому? У якій країні?
2. Хто з тобою навчається?
3. Хто ваші викладачі? У кого ти хочеш навчатися?
4. Чи є ти членом студентської організації?
5. До яких гуртків чи спортивних секцій записаний?
6. Які лекції ти відвідуєш з найбільшим бажанням? Це можуть бути вигадані предмети або ті, які потрібні для успіху в майбутньому.
7. Чому ти обрав саме цей університет? Що під час вибору було визначальним критерієм?
8. Чи сприяє навчання в університеті досягненню кар'єрних цілей?

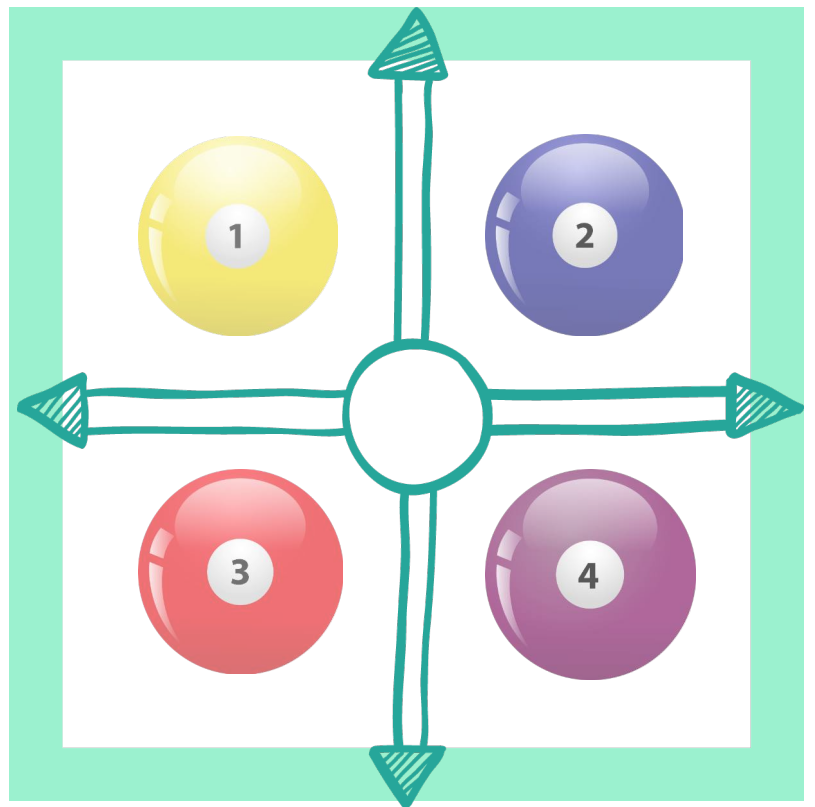




**Навчись ухвалювати власні рішення
(і нести за них особисту відповідальність)**



Пропонуємо тобі
опанувати техніку
"Квадрат Декарта". Вона
застосовується тоді, коли
ти стоїш перед вибором:
щось зробити чи не
зробити. Ця техніка також
може допомогти уточнити
твої реальні потреби.
Ти можеш у такий спосіб
установити значущі
критерії вибору, а також
оцінити імовірні наслідки
кожного варіанта
ухваленого рішення

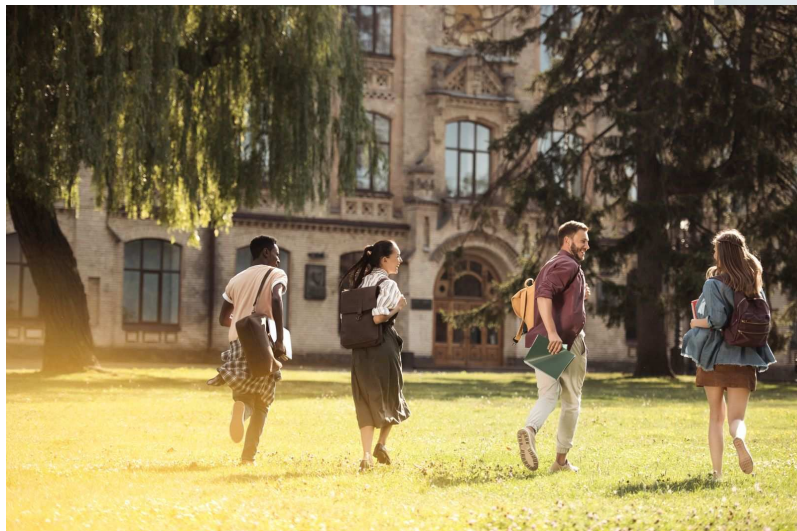


Техніка складається з чотирьох питань:

1. що я отримаю, якщо це відбудеться?
2. Що я отримаю, якщо цього не відбудеться?
3. Що я втрачу, якщо це відбудеться?
4. Що я втрачу, якщо цього не відбудеться?



**Напиши план свого
майбутнього!**



**Наступні кроки
ти робитимеш
самоcтійно.
Віримо - все
здійсниться!
Успіхів тобі!!!**

Якщо ти не маєш, з
ким порадитися про
своє майбутнє,
телефонуй нам:

**+380672843137
+380972517457
+380981522561**

"Замість спроб зробити
своє життя ідеальним,
зроби його захопливим
і завжди рухайся
вперед", -

Дрю Г'юстон,
засновник і
гендиректор Dropbox

*Отримати поради щодо вибору
професії, закладу вищої освіти і
просто поспілкуватися можна у
нашій спільноті у Viber*



КАЛЕНДАР 2022

СІЧЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
32						1 2
01	3	4	5	6	7	8 9
02	10	11	12	13	14	15 16
03	17	18	19	20	21	22 23
04	24	25	26	27	28	29 30
05	31					

ЛЮТИЙ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
06		1	2	3	4	5 6
04	7	8	9	10	11	12 13
07	14	15	16	17	18	19 20
08	21	22	23	24	25	26 27
09	28					

БЕРЕЗЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
09		1	2	3	4	5 6
10	7	8	9	10	11	12 13
11	14	15	16	17	18	19 20
12	21	22	23	24	25	26 27
13	28	29	30	31		

КВІТЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
13					1	2 3
14	4	5	6	7	8	9 10
15	11	12	13	14	15	16 17
14	18	19	20	21	22	23 24
17	25	26	27	28	29	30

ТРАВЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
17						1
18	2	3	4	5	6	7 8
19	9	10	11	12	13	14 15
20	16	17	18	19	20	21 22
21	23	24	25	26	27	28 29
22	30	31				

ЧЕРВЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
22			1	2	3	4 5
23	6	7	8	9	10	11 12
24	13	14	15	16	17	18 19
25	20	21	22	23	24	25 26
24	27	28	29	30		

ЛИПЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
24					1	2 3
27	4	5	6	7	8	9 10
28	11	12	13	14	15	16 17
29	18	19	20	21	22	23 24
30	25	26	27	28	29	30 31

СЕРПЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
31	1	2	3	4	5	6 7
32	8	9	10	11	12	13 14
33	15	16	17	18	19	20 21
34	22	23	24	25	26	27 28
35	29	30	31			

ВЕРЕСЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
35				1	2	3 4
34	5	6	7	8	9	10 11
37	12	13	14	15	16	17 18
38	19	20	21	22	23	24 25
39	26	27	28	29	30	

ЖОВТЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
39					1	2
40	3	4	5	6	7	8 9
41	10	11	12	13	14	15 16
42	17	18	19	20	21	22 23
43	24	25	26	27	28	29 30
44	31					

ЛИСТОПАД						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
44		1	2	3	4	5 6
45	7	8	9	10	11	12 13
44	14	15	16	17	18	19 20
47	21	22	23	24	25	26 27
48	28	29	30			

ГРУДЕНЬ						
ДК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ-НА
48				1	2	3 4
49	5	6	7	8	9	10 11
50	12	13	14	15	16	17 18
51	19	20	21	22	23	24 25
52	26	27	28	29	30	31

