

Манушкин С. Г. Ведущий психолог  
Красноярского краевого центра профориентации  
и развития квалификаций

«SOFT-SKILLS - ОТ ТРУДЯГИ В  
СПЕЦИАЛИСТА»

# «Я и профориентация»

30 марта 2021 года

# Обзор презентации

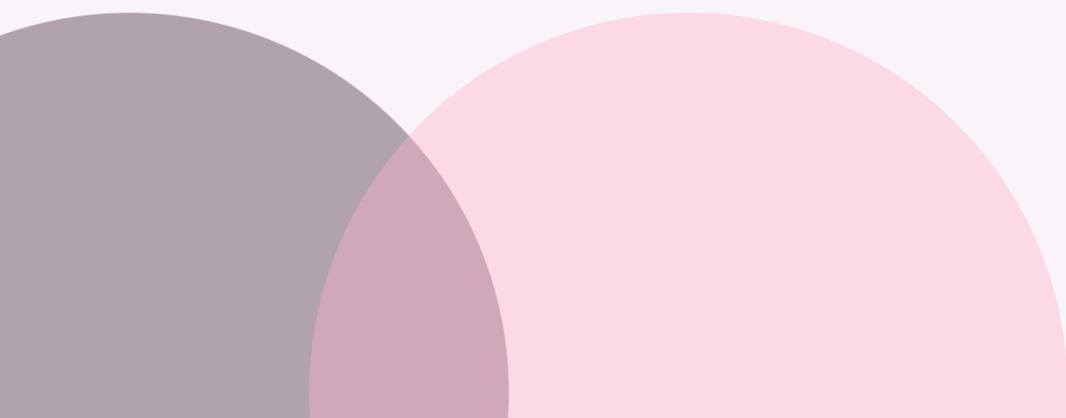
## ТЕМЫ НА СЕГОДНЯ

Кто такой волонтер?

Чем отличается волонтер-профориентатор от других направлений добровольчества.

Почему добровольчество это больше чем просто помощь для тебя?

Как поставить себе цель и развить её с помощью волонтерства?





# Волонтерство

## ЗАЧЕМ ОНО?

В России волонтер и доброволец – это равнозначные понятия, обозначающие человека, который добровольно и безвозмездно выполняет какую-либо работу или занимается общественной деятельностью. Доброволец вкладывает в дело, которым занимается, свои навыки и время.

# ЧТО ТАКОЕ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ?

## Волонтерские направления:

Социальное

Экологическое

Культурное

Событийное

Спортивное

Донорство

Волонтерство в медицине

Волонтерство общественной безопасности

Медиаволонтерство

Патриотическое

## Целевые группы:

Школьники

Студенты

Корпоративное волонтерство

Серебряные 55+

# Социальное волонтерство

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО.

В современном мире каждый год добавляются новые профессии и направления. Информация не успевает за развитием. Из-за большого выбора у множества абитуриентов возникают сложности, а куда мне расти в профессиональной самонавигации?

# Ценность опыта волонтерской деятельности

ФОРМИРУЙ СВОЕ БУДУЩЕЕ УЖЕ СЕЙЧАС!



## ОПЫТ

Волонтерство есть возможность попрактиковать то что нам хочется

## ВОЗМОЖНОСТИ

Тренировка любых компетенций от коммуникации до делегирования обязанностей.

## КАРЬЕРА

Вы можете попасть в интересующие Вас организации, посмотреть как работает это изнутри, примерить на себе разного рода профессии.

## ПОЛЬЗА

Вы помогаете миру становиться лучше! А значит Вас уже запомнят!

# КАК ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ЦЕЛИ S.M.A.R.T.

## S (SPECIFIC). КОНКРЕТНО.

Цель по системе SMART должна быть ясной и конкретной. При постановке цели нужно четко осознавать, какой итог должен быть получен в результате ее реализации.

## M (MEASURABLE). ИЗМЕРИМО.

Цели по системе SMART обязательно должны быть измеримыми. Числовое определение цели может быть в абсолютном или процентном виде.

## A (ACHIEVABLE). ДОСТИЖИМО.

Цели, которые мы ставим по системе SMART, должны быть одновременно и достижимы, и настолько масштабны, чтобы вызывать страстное желание их достичь.

## R (RELEVANT). АКТУАЛЬНО.

Цель должна быть актуальной и согласованной с Вашими жизненными ценностями, другими целями, радовать и вдохновлять Вас на свершения.

## T (TIME). СОГЛАСОВАНО ВО ВРЕМЕНИ.

Time-bound означает «ограниченность во времени». Если у цели нет конечных временных границ, то достигать ее можно сколько угодно долго.

ЦЕЛЬ ГОТОВА РЕАЛИЗУЕМ!

# КВАДРАТ ДЕКАРТА

КАК ТЕХНИКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
**НЕ** ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
**НЕ** ПРОИЗОЙДЕТ?

# КВАДРАТ ДЕКАРДА

++

Меньше свободного  
времени.  
Я смогу выбрать свой  
профессиональный путь

+-

Я смогу оставить  
экономленное время  
для творчества

-+

У меня не будет  
свободного времени на  
гитару.  
У меня не будет  
сомнений в выборе  
профессионального пути.

--

Я не смогу попасть в  
нужную организацию  
заранее.  
Я не научусь тайм-  
менеджменту.