

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ МОЛОДЫМ ПРИ ПОИСКЕ РАБОТЫ КАК ИСКАТЬ РАБОТУ?

- Если вы решили искать работу, прежде всего избавьтесь от неуверенности и чувства паники- они вам только помешают.
- Решив искать работу, постарайтесь максимально широко «раскинуть сети». Чем больше «приманок» вы раскидываете, тем больше потенциальных работодателей сумеете обхватить.
- Попробуйте определить для себя: что вы умеете и любите делать, к чему испытываете призвание, и приступайте к поиску такой работы.
- вспомните, какие претензии вы предъявляли к работе, оценивая себя и свои шансы.
- Если в предъявляемой работе вас устраивает все, кроме оплаты, попробуйте оценить вероятность того, что в будущем первоначальный оклад будет повышен, или прикиньте, оставит ли эта интересная работа время для подработки.
- Если вас устраивает оплата, а сама будущая работа не очень вам нравится, подумайте, сможете ли вы расширить (сузить) круг своих обязанностей или изменить их в будущем.



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СПОСОБЫ ПОИСКА РАБОТЫ

- Дайте объявления в газетах под рубрикой «Ищу работу».
- Зарегистрируйтесь в службе занятости и оставьте там свои пожелания о характере работы.
- Поговорите со своими знакомыми и сообщите им, какую работу ищете.

- Регулярно обходите те предприятия, на которых вы бы хотели работать, поскольку далеко не все ищут работников через объявления или службы.
- Старайтесь сами активно искать работу, а не надеяться, что работа найдет вас.



КАК УСПЕШНО ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ

1. Взять себя в руки, успокоиться.
2. Еще до собеседования припомните свои заслуги, способности, умение, деловые качества.
3. Постарайтесь заранее позаботиться о внешнем виде. Исключите яркий макияж, маникюр, большое количество украшений. Безупречный внешний вид придаст вам уверенность в себе.
4. Собираясь на собеседование, приведите в порядок документы. Возьмите с собой ручку и блокнот.
5. Настройтесь на собеседование. Представьте себе, что вы выходите на сцену, и постарайтесь сыграть свою роль наилучшим образом. Если вы настроитесь на то, что предстоящая беседа лишь не очень приятная необходимость (как поход к стоматологу) ваши шансы с честью выдержать испытания заметно вырастут.
6. Во время собеседования старайтесь держаться с достоинством. Следите за своим голосом и артикуляцией.



Современный рынок труда требует активной позиции, без нее невозможно достичь успеха.

Если тебе хочется узнать, насколько активна твоя позиция, предлагаем оценить ряд утверждений.

Если ты согласен с соответствующим утверждением, то ставь знак «+» рядом с номером.

1. Хорошо знаю свои цели и желания.
2. Изучил себя, знаю на что способен.
3. Умею ориентироваться в потоке информации и самостоятельно добывать необходимые сведения.
4. Верю в себя, в возможность достижения успеха в намеченных делах.
5. Считаю, что имею право на выбор в любой конкурсной ситуации – не только меня выбирают, но и я выбираю.
6. Умею обращаться за помощью к другим людям, делать их союзниками при реализации своих планов.
7. Умею извлекать пользу из ошибок, учиться на своем опыте и опыте других людей.
8. Сталкиваюсь с препятствием, ищу новые способы разрешения возникшего затруднения.
9. Ощущаю достаточно сил и энергии для реализации своих целей.
10. Выстраиваю способы достижения основного варианта, обязательно продумываю запасной.

11. Стремлюсь к получению опыта, пробуя себя в разных областях.
12. Непременно осмысливаю и корректирую свои действия в зависимости от полученных результатов.
13. Умею учитывать мнения других людей при выработке и реализации своих планов, не теряя своей позиции.
14. Владею навыками поведения в деловых ситуациях: умею договориться о встрече с нужными людьми, представить себя, рассказать о своих возможностях.

Подсчитайте количество плюсов, которое получилось в итоге:

18-24 – твоя позиция очень активна.

8-12 – твоя позиция достаточно активна.

Менее 8 плюсов – имеет смысл серьезно задуматься и, возможно, обратиться к психологу – профконсультанту.

В любом случае следует помнить, что активная позиция предполагает самостоятельное, творческое, гибкое поведение. А активность позиции и успех зависят только от тебя.