



*Бсе нарыўна!*

У каждого человека есть в душе точка. И она поет.  
Она похожа на фонтанчик радости.  
Этот поющий фонтанчик радости — нужно услышать.  
Он — знак вашего призвания.

Self made: рабочая тетрадь / сост. С.А. Трифонова. – Катайск: ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум», 2021. – 41 с.

Рабочая тетрадь адресована выпускникам профессиональных образовательных организаций, находящихся в процессе поиска своего предназначения и места работы по душе. Данная рабочая тетрадь – это не список инструкций по поиску места работы, это индивидуальный тренинг-бук по формированию положительного настроения в начале построения карьеры.

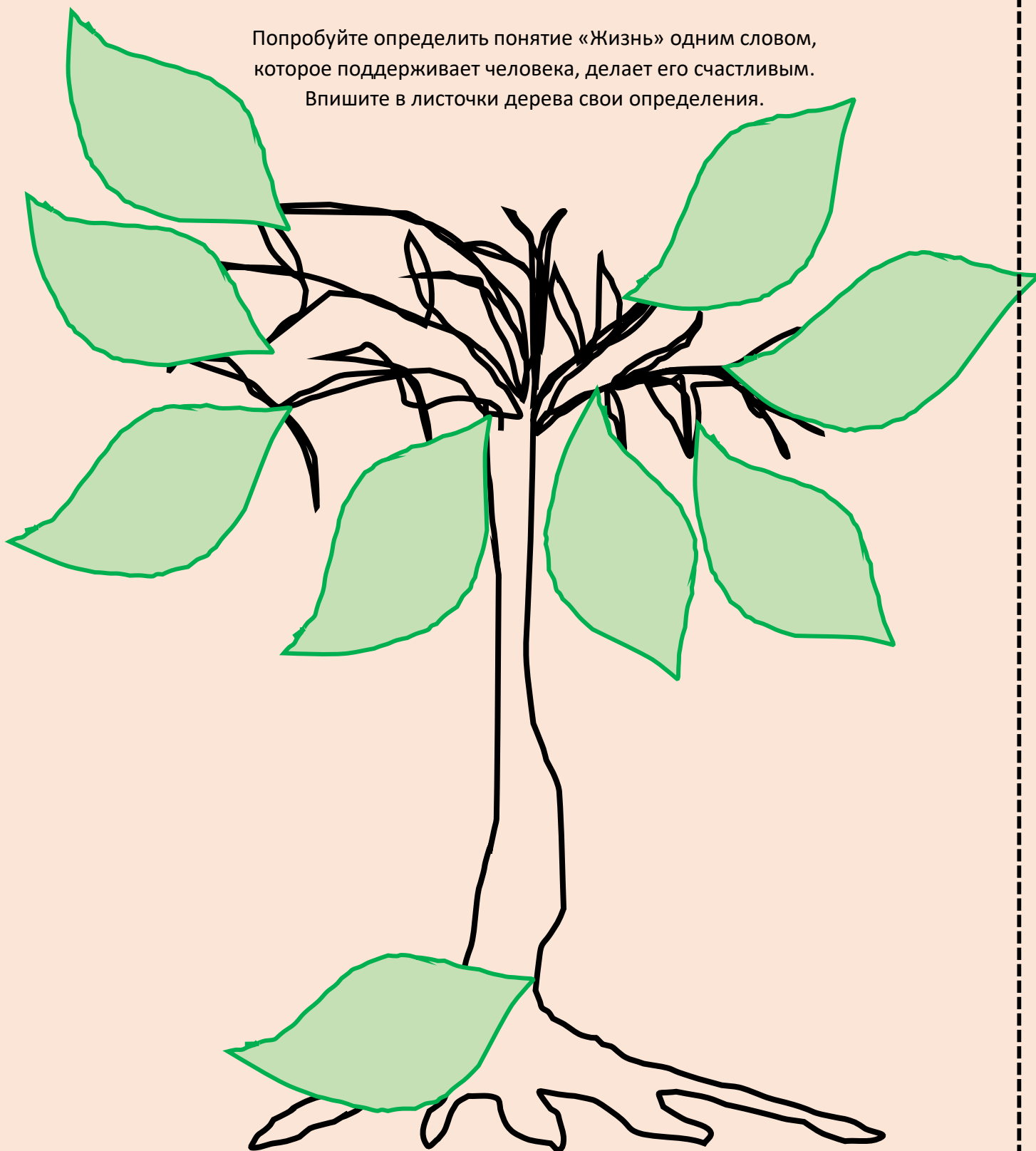
© Трифонова С.А.  
© ГБПОУ «Катайский  
профессионально-  
педагогический техникум»

Привет!

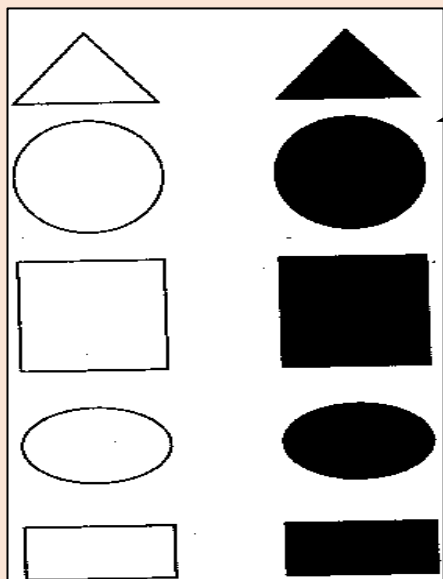
Если ты находишься в процессе поиска своего предназначения и места работы по душе, то не слушай окружающих, а загляни в себя, прислушайся к себе, потому что работа твоей мечты – это твоя суть, твое настоящее и будущее. А еще – загляни в эту тетрадь. Это не список инструкций по поиску места работы, это индивидуальный тренинг-бук по формированию положительного настроя в начале построения карьеры. Мы надеемся, что она поможет тебе разобраться в себе. Желаем успехов!

«Бог слепил человека из глины, и у него остался неиспользованный кусок.  
- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.  
- Слепи мне счастье, - попросил человек.  
Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся  
кусочек глины...»

Попробуйте определить понятие «Жизнь» одним словом,  
которое поддерживает человека, делает его счастливым.  
Впишите в листочки дерева свои определения.

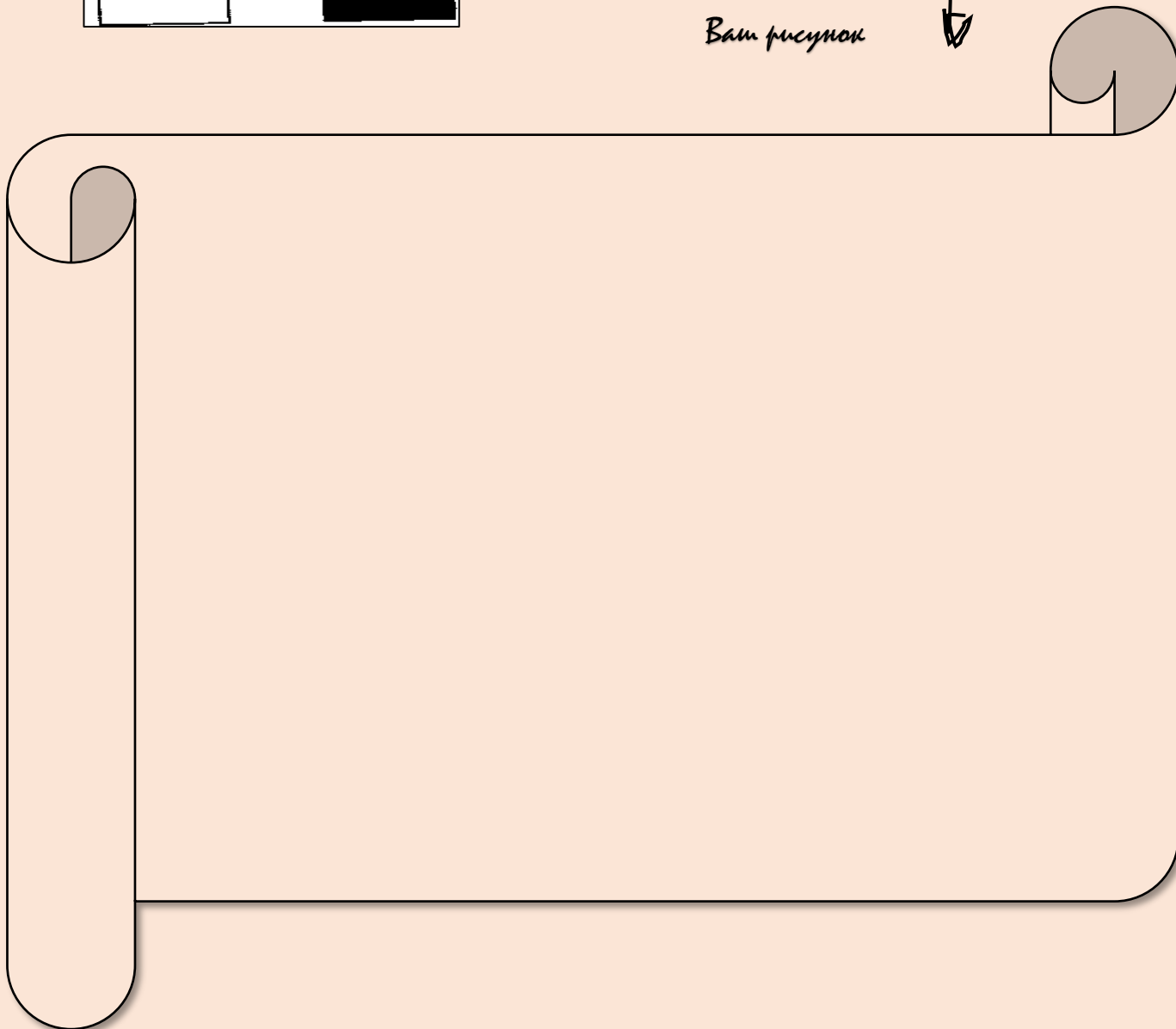


Жизнь – это благо, это дар, который дается человеку лишь однажды. И от него самого зависит, каким содержанием наполнит он свою жизнь. Пройдите тест «Вы и Ваша жизнь», и Вы узнаете, что является фундаментом Вашей личности.



Вы видите десять геометрических фигур, вернее, их только пять, просто они представлены в двух цветах. Из этих фигур вам надо составить человека, дом и животное. Сколько фигур будет задействовано в вашем рисунке, неважно, главное, чтобы вы использовали только заданные фигуры.

*Ваш рисунок*



### Ключ к тесту

**ПРЯМОУГОЛЬНИК** — белый прямоугольник заключает в себе положительное значение (принципиальность, твердость, умение настоять на своем), а черный, соответственно отрицательное (упрямство, твердолобость, неспособность к компромиссу). Остальные фигуры тоже представлены двумя крайностями, позитивом и негативом.

**ОВАЛ** — белый представляет собой творческое начало человека, гибкость мышления, умение найти выход из любой ситуации. Черный овал — это беспринципность, бесхребетность, безволие и непоследовательность в мыслях и действиях.

**КВАДРАТ** — белый несет в себе большой интеллектуальный потенциал, это сила разума, эрудиция, склонность к анализу. Черный квадрат — это самокопание, мнительность, эгоцентричность (заикленность человека на своей персоне).

**КРУГ** — белый круг является символом приветливости, взаимопонимания между людьми, извечного стремления человека к гармонии. Черный круг — отсутствие взаимопонимания, склочность.

**ТРЕУГОЛЬНИК** — белый треугольник говорит о мужественности-женственности человека. Черный треугольник показывает гипертрофированную любовь, подминающую под себя все вокруг, наполненную ревностью и ненавистью.

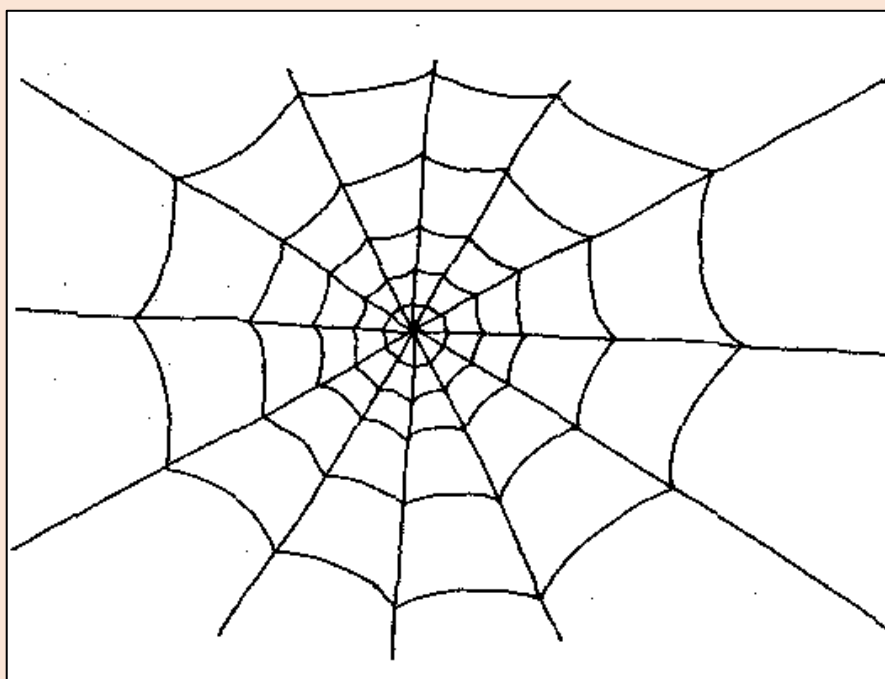
А теперь, зная значение всех символов, вы сможете понять свои рисунки и узнать, какие качества лежат в основе вашей личности.

**ЧЕЛОВЕК** - это ваш характер, то, что составляет вашу личность. Ваши жизненные пристрастия и направленность вашего развития. В идеале белых и черных фигур должно быть поровну (отрицательное и положительное должно уравновешиваться). Особое внимание обратите на непарные фигуры.

**ЖИВОТНОЕ** - это ваше отношение к окружающим людям, ваше умение (или неумение) идти на контакт.

**ДОМ** — это дело вашей жизни, ваша работа, ваша семья, то есть все, что вы делаете сами для собственного благополучного существования в этом мире.

А следующий тест **ПАУТИНА** поможет вам узнать, насколько вы решительны в преодолении препятствий и какова ваша жизнестойкость. На картинке изображена паутина. Вам надо нарисовать паука и двух мух (или любых других насекомых - на ваше усмотрение). Важный момент: одна из мух должна остаться вне паутины, а другая - увязнуть в ней.



### Ключ к тесту

Во-первых, надо обратить внимание на ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, в которой вы рисовали насекомых.

Если вы ПЕРВЫМ НАРИСОВАЛИ ПАУКА, то это говорит о том, что вы человек деятельный и решительный и что вам трудно представить себе такую ситуацию, из которой бы вы не могли выпутаться. Вы владеете своими эмоциями и всегда прислушиваетесь к доводам своего разума.

Если ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ПОПАВШЮЮ В ПАУТИНУ, то можно предположить, что вы человек пассивный, безынициативный, склонный к рефлексии и не умеющий действовать самостоятельно. Но возможно, просто в данный момент жизни вы находитесь в затруднении и ваше депрессивное состояние отразилось в рисунке.

Если ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ОСТАВШЮЮСЯ В СТОРОНЕ, то это говорит о вашей жизненной позиции наблюдателя. Вы прекрасно разбираетесь в людях, потому что всегда с интересом наблюдаете за ними. Вы предпочитаете не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положительным и не случилось никаких неприятных сюрпризов.

А теперь посмотрите на РАСПОЛОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ НА РИСУНКЕ.

Если все фигуры РАВНО УДАЛЕНЫ ДРУГ ОТ ДРУГА, то это говорит о том, что вы адекватно воспринимаете жизнь и понимаете, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, вам доводилось как полностью контролировать происходящее, так и бывать безвольной жертвой обстоятельств, и вы с честью проходили через все жизненные испытания.

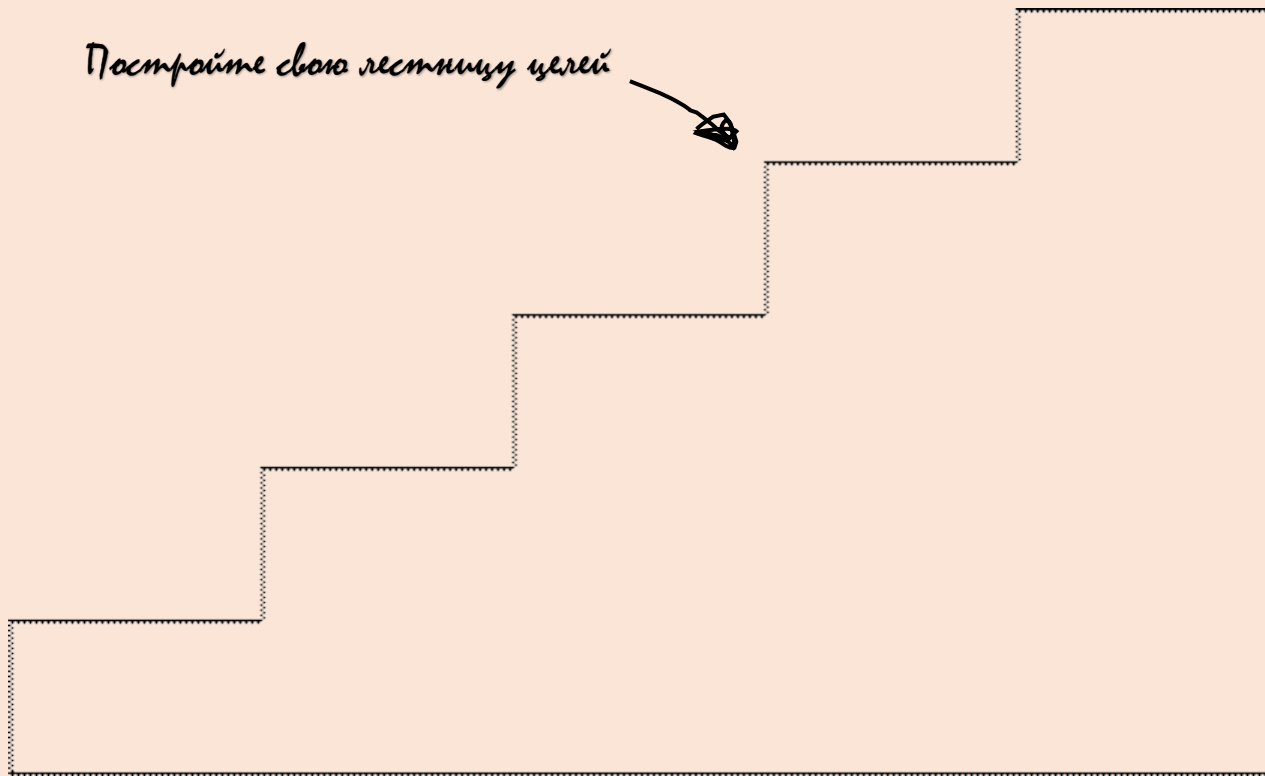
Если вы нарисовали РЯДОМ ПАУКА И МУХУ, то это значит, что вы воспринимаете жизнь как вечную борьбу. Если при этом В ВИДЕ МУХИ представлены Вы сами, то это говорит о том, что вы не обладаете жизнестойкостью, вас может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идет о МУХЕ-ЖЕРТВЕ). Если же вы ИЗОБРАЗИЛИ СЕБЯ ПАУКОМ, то это означает, что вы сильны духом и можете стойко выдержать все удары судьбы. Мало того, вы все время ждете от жизни подвоха, потому что не верите в милости фортуны. Вы полагаете, что просто так в жизни ничего не дается, всего нужно добиваться своими силами.

Если РЯДОМ ОКАЗАЛИСЬ МУХИ, то это говорит о вашем желании во что бы то ни стало выпутаться из жизненной паутины. Вас нельзя назвать стойком, но вы как гибкая ива, которая гнется от ветра, но не ломается.

«Жил -был мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает далеко не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я её омертвлю, скажет мертвая - я её выпущу» Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Давайте представим себе нашу жизнь в виде лестницы, по которой мы идем вверх, в будущее, во взрослую жизнь. Ваше право – выбрать, какой будет ваша лестница, большая или маленькая, из каких ступенек она будет состоять. Вы можете считать, что каждая ступенька – это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни, это ваша жизненная цель.

*Постройте свою лестницу целей*



Поднимаясь по лестнице, мы всегда идем уверенно, можем ошибаться, можем оступиться и даже упасть. В жизни тоже бывает всякое: нас сопровождают болезни, разочарования и даже потери. Наш подъем зависит во многом от того, как мы будем вести себя по отношению к другим людям, которые идут вместе с нами по лестнице: будем толкаться, преступать через кого-то, пропускать вперед, идти рядом. Наш подъем будет зависеть от того, по каким законам мы будем строить нашу жизнь, какие нравственные ценности будут, словно маяк, освещать наше движение по лестнице жизни.

***Д. Рокфеллер сказал: Ваше благополучие зависит от ваших собственных решений».***

***У мудрых китайцев есть такая пословица: «Человек без улыбки на лице не должен открывать свой магазин».***

***Виктор Гюго писал: "Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне".***

***Лев Толстой отметил: "Важно не то место, которое мы занимаем, а то направление, в котором мы движемся".***

***И.А. Крылов в одной из своих басен написал: «Берись за то, к чему ты склонен, коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец».***

Эти высказывания довольно успешных людей, которые нашли себя в мире людей, в мире человеческих дел, они нужны, интересны и признаны, потому что у них было свое ДЕЛО, своя ПРОФЕССИЯ, самая любимая. А любимая профессия — это и есть призвание.



Давным-давно во французском городе Шартре строился большой собор. Трех рабочих, подвозивших на тачках строительный камень, спросили, чем они занимаются. Первый ответил: "Обтёсываю эти проклятые камни, вон какие мозоли на руках набил!" Второй молвил: "Я обтёсываю и вожу камни, зарабатываю на кусок хлеба своей жене и дочкам". А третий сказал с улыбкой: "Я строю прекрасный собор".

Закончите предложение:

Люди работают, чтобы... \_\_\_\_\_

Ниже не подсказки и не правильные ответы, но вы можете воспользоваться ими на случай, если вы сомневаетесь в том, зачем же люди работают.

Люди работают, чтобы заработать. Люди работают, чтобы содержать семью, ен порганизать в членстве и не умереть с голоду. Люди работают, чтобы содержать семью, ен отдохнуть и повеселиться. Люди работают, потому что хотят жить и работать в условиях отдаленности и в этом смысле. Люди работают, потому что хотят жить и работать в условиях отдаленности и в этом смысле.

**Анкета Е.А. Климова** поможет вам определить мотивы выбора своей профессии. Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают вашей личной точке зрения; в «Листе ответов» напротив номера вопроса поставьте «+», если данный мотив значим, и «-», если не имеет значения.

#### Вопросы

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние семейных традиций.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере профессиональной деятельности.
7. Желание руководить другими людьми.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое и неизведанное.
10. Уверенность, что избранная профессия соответствует вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести экономические знания.

17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекает профессия, которая не требует длительного обучения.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
21. Привлекают модные профессии (менеджер, коммерсант, брокер).
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекают внешние свойства профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).

### Лист ответов

А		Б		В	
№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
3		5		1	
4		8		2	
7		11		6	
17		14		9	
18		15		10	
19		16		12	
21		20		13	
24		23		22	

### Интерпретация анкеты мотивов выбора профессии

Подсчитать количество плюсов в каждом столбце (А, Б, В) отдельно. Наибольшее количество плюсов означает:

в столбце А – преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний;

в столбце Б – больше привлекает материальное благополучие, желание заработать;

в столбце В – стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которые требует избираемая профессия.

Напиши здесь высказывание успешного человека. Или высказывание, которое является для тебя мотивирующим.



Павел Коган  
ГРОЗА

Косым, стремительным углом  
И ветром, режущим глаза,  
Переломившейся ветлой  
На землю падала гроза.  
И, громом возвестив весну,  
Она звенела по траве,  
С размаху вышибая дверь  
В стремительность и крутизну.  
И вниз. К обрыву. Под уклон.  
К воде. К беседке из надежд,  
Где столько вымокло одежд,  
Надежд и песен утекло.  
Далеко, может быть, в края,  
Где девушка живет моя.  
Но, сосен мирные ряды  
Высокой силой раскачав,  
Вдруг задохнулась и в кусты  
Упала выводком галчат.  
И люди вышли из квартир,  
Устало высохла трава.  
И снова тишь.  
И снова мир.  
Как равнодушие, как овал.  
  
Я с детства не любил овал!  
Я с детства угол рисовал!

## Паразмышляем?

*Какой смысл вкладывает автор в последние 2 строки стихотворения?*

*О каких чертах характера человека говорят эти строки?*



Психогеометрия как система сложилась в США, ее автор Стюзен Деллингер - специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров  
Психогеометрия - уникальная практическая система анализа личности, которая позволяет:

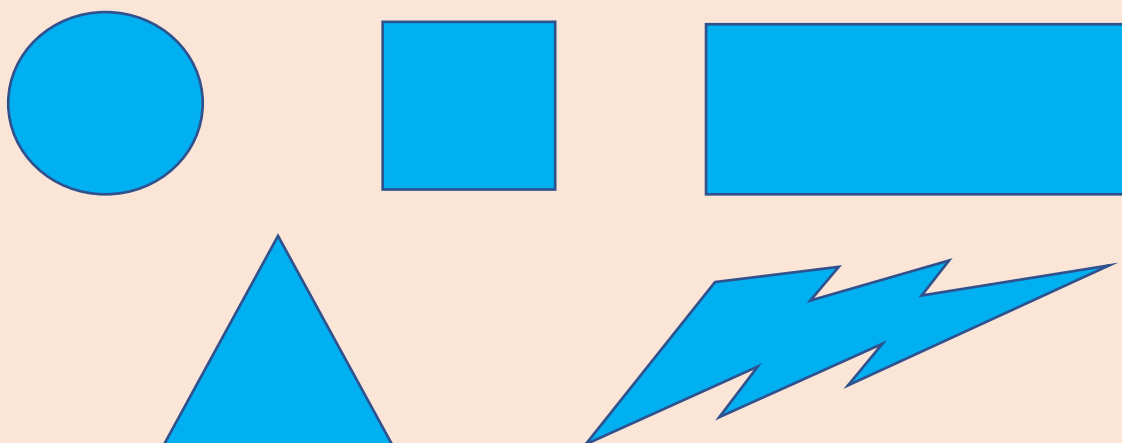
- 1) мгновенно определить форму или тип (хотя здесь есть различия) личности интересующего вас человека и, естественно, вашу собственную форму;
- 2) дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке;
- 3) составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

Точность диагностики с помощью психогеометрического метода достигает 85 %!

Предлагаемый вам тест - это попытка построения отечественной психогеометрии в адаптации А. А. Алексеевой и Л. А. Громовой.

### **ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ТИПА ЛИЧНОСТИ**

**Инструкция:** «Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: «Это-Я»! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами».



**Обработка и интерпретация результатов.** Какую бы фигуру вы не поместили на первое место, это ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

#### **Краткая психологическая характеристика основных форм личности**

##### **Квадрат**

Если вашей основной формой оказался Квадрат, то вы - неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует неутолимая потребность в информации. Квадраты - коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ - сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а-б-в-г и т.д. Квадраты скорее «вычисляют» результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными

администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

### **Треугольник**

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле - это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решений. Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники - честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря - сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду с этого иметь?». Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом «высоком» уровне управления. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут «столкнуть лбами» своих противников. Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

### **Прямоугольник**

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно

меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиля жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т.д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении. Прямоугольники обычно смущают истораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода. Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» - всего лишь стадия. Она пройдет!

### **Круг**

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Круг - самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу.

Круги - самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает оживает и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них также реален, как мир вещей для остальных. Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

**Зигзаг** - самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что наряду с их эксцентричностью часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же, они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

# Карьера и карьеризм?

## Разберемся с понятиями

На рынке труда сегодня находятся одновременно четыре поколения и представления о построении карьеры у них совершенно разные.

Конфликт поколений, художественно описанный И.С. Тургеневым, в настоящее время приобрёл особую напряжённость, обусловленную, прежде всего, развитием информационно-технических средств. Однако не только умение использовать функции мобильного телефона или компьютера разделяют представителей различных поколений.

Теорию поколений создали американские ученые Нейл Хоув и Вильям Штраус в 1991 году. Адаптацию теории поколений для России в 2003-2004 году выполнила команда под руководством Евгении Шамис — координатора проекта Rugenerations. По мнению исследователей, «поколение – это группа людей, рождённых в определённый возрастной период, испытавших влияние одних и тех же событий и особенностей воспитания, с похожими ценностями». Именно ценности действуют незаметно, во многом определяя поведение: стиль общения, способы разрешения конфликтов и организацию взаимо-действия, постановку целей и мотивацию, а также методы управления людьми.

Сейчас в России живут и работают представители следующих поколений:

- Молчаливое поколение (1923-1943 г.р.)
- Поколение Беби-Бумеров (1943-1963 г.р.)
- Поколение X (1963-1984 г.р.)
- Поколение Милениум или Y (1984-2003 г.р.)
- Поколение Z (с 2003 г.р.)

### ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ: X, Y, Z



Названия поколения	Поколение Беби-Бумеров (1943-1963 г.р.)	Поколение X (1963-1984 г.р.)	Поколение Милениум или Y (1984-2003 г.р.)	Поколение Z (с 2003 г.р.)
<p>История</p>	Свое название получило из-за послевоенного всплеска рождаемости. В эту эпоху появилась рок-музыка и культура хиппи.	На взгляды этого поколения повлиял спад рождаемости, недостижимый успех беби-бумеров, война в Афганистане. Это эра начала первых компьютеров.	Время расцвета интернета и технологий. Но также эпоха кризиса, безработицы, подорожания жилья. Мир стремительно меняется.	Поколение, не представляющее, что была жизнь без Интернета.
<p>Характеристики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поколение победителей</li> <li>✓ Оптимисты и патриоты</li> <li>✓ Командный дух, совместный труд</li> <li>✓ Умеют делать почти любую ручную работу</li> <li>✓ Отличное здоровье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поколение скептиков</li> <li>✓ Сверх самостоятельны</li> <li>✓ Безразличие к политике</li> <li>✓ Непатриотичны, нерелигиозны</li> <li>✓ Одиночки, цель – личный успех</li> <li>✓ Десятилетиями строят карьеру в одном месте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Верят, что все возможно</li> <li>✓ Затягивают переход во взрослую жизнь</li> <li>✓ Готовы к переменам и многозадачности</li> <li>✓ Стремятся к новым знаниям</li> <li>✓ В работе выбирают гибкий график и быстрые деньги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Не представляют жизнь без цифровых технологий</li> <li>✓ Быстро обучаются</li> <li>✓ Зациклены на самовыражении и саморазвитии</li> <li>✓ Толерантные</li> <li>✓ Не привыкли к физическому труду</li> <li>✓ Интерес к экологичности и полезности</li> </ul>

*Раньше о карьере думали так:*

**Карьера** (итал. *carriera* — бег, жизненный путь, поприще, от лат. *carrus* — телега, повозка) — продвижение вверх по служебной лестнице. При этом карьерист преследовал личную цель и отвергал общественную.

Карьера — это результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным и/или профессиональным ростом.

*Сейчас:*

**Карьера** (от итал. *carriera* - бег - жизненный путь, как результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом) - это осознанная позиция человека призванная служить обществу и определяющая путь движения к этому служению. Т.е. сейчас карьерист реализует личную цель как служение обществу.

Карьера — это представление о необходимости расти над собой и подтверждать свою значимость в глазах общества через занимаемое в нем место.

А как понимаете карьеру вы?



Напиши здесь высказывание успешного человека.  
Или высказывание, которое является для тебя мотивирующим.



### Старые и новые условия построения карьеры

20 век	21 век
Полная долгосрочная занятость	Временные контракты, предполагающие неполную занятость
Гарантированная занятость	Необеспеченность занятостью
Узкая колея карьерного роста	Повторяющиеся изменения в карьере
Одна профессия на всю жизнь	Несколько сфер деятельности
Одна компания на всю жизнь	Несколько компаний или самостоятельная деятельность
Регулярные продвижения	Поддержка постоянной способности обеспечить себе занятость
Многоуровневая организационная иерархия	Пирамида с нечетко выраженными слоями
Предсказуемые трудовые перемещения	Непредсказуемость трудовых перемещений
Внутренний рынок труда	Внешний рынок труда
Карьерным ростом сотрудника управляет компания	Сотрудники сами управляют своей карьерой
Организация способствует развитию людей	Развитие — дело самих сотрудников
Карьера национальная, в одном государстве	Карьера интернациональная

Какие условия построения карьеры понятны вам? \_\_\_\_\_

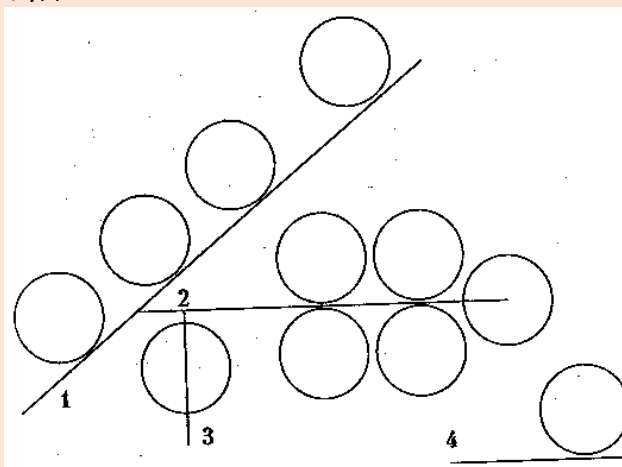
\_\_\_\_\_

Какие условия построения карьеры приемлемы для вас? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Этот тест поможет вам понять ваше отношение к карьере

Перед вами круги и линии. Ваша задача предельно проста — закрасьте сплошным цветом тот из кругов, который вам больше всего нравится. И еще один круг заштрихуйте или выделите любым другим, удобным вам способом.



### Ключ к тесту

Полностью **ЗАКРАШЕННЫЙ КРУГ** — это вы сами, то, что вы из себя представляете в деловом разрезе. А **ЗАШТРИХОВАННЫЙ КРУГ** - это ваши мечты о карьере, ваши планы, надежды.

Особое значение имеет **РАСПОЛОЖЕНИЕ КРУГА**. **ПЕРВАЯ ЛИНИЯ** — это карьерный рост, иерархия, продвижение по службе, деловое поприще, стремление к лидерству. **ВТОРАЯ ЛИНИЯ** — это работа в коллективе, трудолюбие, исполнительность. **ТРЕТЬЯ ЛИНИЯ** — это пассивность, лень или усталость, боязнь самостоятельности, неумение действовать решительно. И последняя, **ЧЕТВЕРТАЯ ЛИНИЯ** - склонность к индивидуальной работе, независимость, творческая жилка, отстраненность.

Если ваш **ЗАКРАШЕННЫЙ КРУГ** находится **НА ПЕРВОЙ ЛИНИИ**, то это говорит о том, что вы строите планы насчет своей карьеры, вы честолюбивы и амбициозны. И чем **ВЫШЕ ВАШ КРУГ**, тем грандиознее ваши планы и желания. **КРУГ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ ВЫШЕ ВСЕХ**, - это высшая ступенька на карьерной лестнице, и если вы закрасили именно этот круг, то можно смело сказать, что вы хотели бы достичь высокого положения на службе. Ролью простого клерка вы не удовлетворитесь. Карьера для вас значит очень многое. Если же **ВАШ КРУГ НАХОДИТСЯ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ ПЕРВОЙ ЛИНИИ**, то это говорит либо о достаточной скромности ваших запросов, либо о том, что вы пока не успели осмотреться и предпочитаете некоторое время переждать, прежде чем строить какие-то определенные планы в карьере.

**ЗАКРАШЕННЫЙ КРУГ НА ВТОРОЙ ЛИНИИ** говорит о том, что вы с удовольствием работаете в коллективе и ничего иного не желаете. Причем **КРУГ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА КОНЦЕ ВТОРОЙ ЛИНИИ**, говорит о том, что в принципе вы могли бы взять на себя руководящую роль, если бы захотели.

**ЗАКРАШЕННЫЙ КРУГ НА ТРЕТЬЕЙ ЛИНИИ** говорит о том, что вы либо очень устали и в настоящий момент нуждаетесь в отдыхе, либо же о том, что вы не любите работать и делаете все от вас зависящее, чтобы увильнуть от работы.

**ЗАКРАШЕННЫЙ КРУГ НА ЧЕТВЕРТОЙ ЛИНИИ** - вы ярко выраженный индивидуалист, вы не любите и не умеете работать в коллективе, вы привыкли отвечать только за себя.

**ЗАШТРИХОВАННЫЙ КРУГ ПОКАЖЕТ ВАМ**, о чем вы мечтаете. Возможно, втайне вы не желаете больше быть карьеристом и хотели бы стать одиночкой, забыть обо всем и снять с себя ответственность

**Протестируйте себя по известной методике диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры», разработанной Э. Шейном.**

«Якоря карьеры» - это ценностные ориентации, социальные установки, интересы и т.п. социально обусловленные побуждения к деятельности, характерные для определённого человека. Карьерные ориентации возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время. При этом очень часто человек реализует свои карьерные ориентации неосознанно. Тест позволяет выявить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство.

**Тест**

**Насколько важным для вас является каждое из следующих утверждений?**

Варианты ответов: 1 – абсолютно не важно, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – исключительно важно.

1. Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
2. Осуществлять наблюдение и контроль над людьми, влиять на них на всех уровнях.
3. Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.
4. Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищённостью.
5. Употреблять свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
6. Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
7. Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры взаимно уравновешивали друг друга.
8. Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
9. Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
10. Быть первым руководителем в организации.
11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
14. Соревноваться с другими и побеждать.
15. Строить карьеру, которая позволит мне не изменять своему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.
17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая представляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
20. Остаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.

**Насколько Вы согласны с каждым из следующих утверждений?**

Варианты ответов: 1 – совершенно не согласен, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – полностью согласен.

22. Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли.
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дадут мне возможность начать и построить свое собственное дело.
25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой деятельности.
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
30. Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет вести жизнь, которая мне нравится.
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.
34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.
35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
36. Я бы предпочел работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
37. Я бы хотел посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

**Ключ к тесту**

Профессиональная компетентность, вопросы № 1, 9, 17, 25, 33.

Менеджмент, вопросы № 2, 10, 18, 26, 34.

Автономия (независимость), вопросы № 3, 11, 19, 27, 35.

Стабильность работы, вопросы № 4, 12, 36.

Стабильность места жительства, вопросы № 20, 28, 41.

Служение, вопросы № 5, 13, 21, 29, 37.

Вызов, вопросы № 6, 14, 22, 30, 38.

Интеграция стилей жизни, вопросы № 7, 15, 23, 31, 39.

Предпринимательство, вопросы № 8, 16, 24, 32, 40.

По каждой из восьми карьерных ориентаций подсчитывается количество баллов. Для этого необходимо, пользуясь ключом, суммировать баллы по каждой ориентации и полученную сумму разделить на количество вопросов (5 для всех ориентаций, кроме «стабильности»). Таким образом определяется ведущая карьерная ориентация – количество набранных баллов должно быть не менее пяти. Иногда ведущей не становится ни одна карьерная ориентация – в таком случае карьера не является центральной в жизни личности.

### **Интерпретация результатов теста**

Краткое описание ценностных ориентаций в карьере.

#### **1. Профессиональная компетентность**

##### ***Быть профессионалом, мастером в своем деле.***

Эта ориентация связана с наличием способностей и талантов в определенной области. Люди с такой ориентацией хотят быть мастерами своего дела, они бывают особенно счастливы, когда достигают успеха в профессиональной сфере, но быстро теряют интерес к работе, которая не позволяет развивать их способности. Вряд ли их заинтересует даже значительно более высокая должность, если она не связана с их профессиональными компетенциями. Они ищут признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем их мастерству. Они готовы управлять другими в пределах своей компетенции, но управление не представляет для них особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу руководителя, управление рассматривают как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере.

#### **2. Менеджмент**

##### ***Управлять – людьми, проектами, бизнес-процессами и т.п.***

Для этих людей первостепенное значение имеет ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Возможности для лидерства, высокого дохода, повышенных уровней ответственности и вклад в успех своей организации являются ключевыми ценностями и мотивами. Самое главное для них – управление: людьми, проектами, любыми бизнес-процессами – это в целом не имеет принципиального значения. Центральное понятие их профессионального развития – власть, осознание того, что от них зависит принятие ключевых решений. Причем для них не является принципиальным управление собственным проектом или целым бизнесом, скорее наоборот, они в большей степени ориентированы на построение карьеры в наемном менеджменте, но при условии, что им будут делегированы значительные полномочия. Человек с такой ориентацией будет считать, что не достиг цели своей карьеры, пока не займет должность, на которой будет управлять различными сторонами деятельности предприятия.

#### **3. Автономия (независимость)**

##### ***Главное в работе – это свобода и независимость.***

Первичная забота личности с такой ориентацией – освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Они испытывают трудности, связанные с установленными правилами, процедурами, рабочим днем, дисциплиной, формой одежды и т.д. Они любят выполнять работу своим способом, темпом и по собственным стандартам. Они не любят, когда работа вмешивается в их частную жизнь, поэтому предпочитают делать независимую карьеру собственным путем. Они скорее выберут низкосортную работу, чем откажутся от автономии и независимости. Для них первоочередная задача развития карьеры – получить возможность работать самостоятельно, самому решать, как, когда и что делать для достижения тех или иных

целей. Карьера для них – это, прежде всего, способ реализации их свободы, поэтому любые рамки и строгое подчинение оттолкнут их даже от внешне привлекательной вакансии. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы.

#### **4. Стабильность работы**

*Стабильная, надежная работа на длительное время*

Эти люди испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования и будут искать постоянную работу с минимальной вероятностью увольнения. Эти люди отождествляют свою работу со своей карьерой. Их потребность в безопасности и стабильности ограничивает выбор вариантов карьеры.

Авантюрные или краткосрочные проекты и только становящиеся на ноги компании их, скорее всего, не привлекают. Они очень ценят социальные гарантии, которые может предложить работодатель, и, как правило, их выбор места работы связан именно с длительным контрактом и стабильным положением компании на рынке. Такие люди ответственность за управление своей карьерой перекладывают на нанимателя.

Часто данная ценностная ориентация сочетается с невысоким уровнем притязаний.

#### **5. Стабильность места жительства**

*Главное – жить в своем городе (минимум переездов, командировок).*

Важнее остаться на одном месте жительства, чем получить повышение или новую работу на новой местности. Переезд для таких людей неприемлем, и даже частые командировки являются для них негативным фактором при рассмотрении предложения о работе.

#### **6. Служение**

*Воплощать в работе свои идеалы и ценности.*

Данная ценностная ориентация характерна для людей, занимающихся делом по причине желания реализовать в своей работе главные ценности. Они часто ориентированы больше на ценности, чем на требующиеся в данном виде работы способности. Они стремятся приносить пользу людям, обществу, для них очень важно видеть конкретные плоды своей работы, даже если они и не выражены в материальном эквиваленте. Основной тезис построения их карьеры – получить возможность максимально эффективно использовать их таланты и опыт для реализации общественно важной цели.

Люди, ориентированные на служение, общительны и часто консервативны. Человек с такой ориентацией не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям.

#### **7. Вызов**

*Сделать невозможное – возможным, решать уникальные задачи.*

Эти люди считают успехом преодоление непреодолимых препятствий, решение неразрешимых проблем или просто выигрыш. Они ориентированы на то, чтобы «бросать вызов». Для одних людей вызов представляет более трудная работа, для других это – конкуренция и межличностные отношения. Они ориентированы на решение заведомо сложных задач, преодоление препятствий ради победы в конкурентной борьбе. Они чувствуют себя преуспевающими только тогда, когда постоянно вовлечены в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования. Карьера для них – это постоянный вызов их профессионализму, и они всегда готовы его принять. Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции «выигрыша – проигрыша». Процесс борьбы и победа более важна для них, чем конкретная область деятельности или квалификация. Новизна, разнообразие и вызов имеют для них очень большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится скучно.

## 8. Интеграция стилей жизни

*Сохранение гармонии между сложившейся личной жизнью и карьерой.*

Для людей этой категории карьера должна ассоциироваться с общим стилем жизни, уравновешивая потребности человека, семьи и карьеры. Они хотят, чтобы организационные отношения отражали бы уважение к их личным и семейным проблемам. Выбирать и поддерживать определенный образ жизни для них важнее, чем добиваться успеха в карьере. Развитие карьеры их привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный им стиль жизни и окружение. Для них важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого им явно несвойственно.

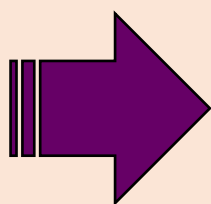
Такие люди обычно в своем поведении проявляют конформность (тенденция изменять свое поведение в зависимости от влияния других людей, с тем, чтобы оно соответствовало мнению окружающих).

## 9. Предпринимательство

*Создавать новые организации, товары, услуги.*

Этим людям нравится создавать новые организации, товары или услуги, которые могут быть отождествлены с их усилиями. Работать на других – это не их, они – предприниматели по духу, и цель их карьеры – создать что-то новое, организовать свое дело, воплотить в жизнь идею, всецело принадлежащую только им. Вершина карьеры в их понимании – собственный бизнес.

Рубрика: полезные советы)))



## Язык жестов и карьера: есть связь



Сможете угадать, что чувствует человек на каждой картинке?

О чем думает?

Психологи считают, что до 93% информации во время разговора воспринимается нами не через слова, а через жесты, интонации, взгляд. Как правильно использовать невербальное общение, чтобы оно стало помощником, а не врагом в построении карьеры.

### **Приветствие и рукопожатие**

Рукопожатие — ключевой момент в начале общения. Этот жест не только выражает приветствие, но и передает настрой. Знающие люди говорят, что умение правильно пожимать руку — половина успеха любых переговоров.

В этой «науке» важна сила и энергичность. Приветствие должно быть радушным и деловым. Вялая, еле двигающаяся рука может быть воспринята как нежелание здороваться.

Еще одна ошибка — обращение руки ладонью вниз во время рукопожатия. Таким образом передается желание доминировать.

Считается, что наиболее располагающим является открытое, так называемое полное рукопожатие. Это значит, что ваша ладонь полностью открыта и вы касаетесь ею руки собеседника, а не только даете ему свои пальцы. Рукопожатие «только пальцами» — на подсознательном уровне создает впечатление «отдернутой руки», как будто вы что-то прячете или скрываете, тогда как «полное» рукопожатие, напротив, сообщит рекрутеру ваш положительный настрой.

Итак, идеальное рукопожатие — энергичный открытый жест средней силы, совершается полной ладонью, которая при этом не обращается вверх или вниз. При этом важно смотреть в глаза собеседнику.

### **Правильно сидеть**

Не сутультесь и избегайте позиций, которые визуалью сделают вас ниже ростом. Вы должны производить впечатление спокойного, уверенного человека — профессионала в своем деле. Поза, в которой вы сидите, — один из инструментов создания такого имиджа. Женщинам больше свойственно садиться на край стула, в то время как мужчины предпочитают откидываться на спинку. Человек, который все время сидит на краешке стула, выглядит скованным и зажатым, а слишком вальяжная поза создает впечатление небрежности, незаинтересованности. Не рекомендуется также прижимать руки к телу и скрещивать ноги — оба эти жеста создают впечатление неуверенности. Время от времени меняйте позу. Поставьте



твердо обе ноги на землю, если чувствуете, что слишком сильно нервничаете. На подсознательном уровне это помогает успокоиться.

И самое главное — как бы вы ни сидели, поза должна быть естественной. Ни в коем случае не показывайте своего дискомфорта или того, что вы не знаете, как усесться и задумываетесь о том, как «расположить» себя на стуле.

### **Покажите руки**

При общении важно быть открытым. Спрятанные под стол или в карманы руки производят противоположное впечатление. Лучше держать руки на столе или на подлокотнике кресла так, чтобы они были видны. Часто, концентрируясь на словах, мы забываем о том, какие сигналы передают собеседнику наши руки. Излишняя жестикуляция, так же как и полное ее отсутствие, выглядят неестественно.

Также очень важно избегать «нервных жестов». Они сразу же выдадут ваши переживания и неуверенность. Эти движения свойственны очень многим. Как правило, люди их даже не замечают: кто-то тербит волосы или перебирает пальцами, другие крутят в руках мелкие предметы (ручку, ластик и т. д.) Так мы неосознанно пытаемся снять стресс. Постарайтесь заранее вспомнить, какой жест свойствен вам в нервных ситуациях, чтобы точно знать, чего делать ни в коем случае нельзя.

### **Избегайте закрытых поз**

Закрытые позы — это скрещенные руки и ноги. Люди обычно дополняют их взглядом исподлобья, ссутуленными плечами, еще берут в руки и прижимают к груди любые посторонние предметы — словно защищаясь от собеседника, закрываясь от возможной атаки. Закрытая поза — признак недоброжелательности, недоверия или неуверенности.

Избавиться от привычки скрещивать руки на груди непросто. Если поймали себя на закрытой позе во время важного собеседования или встречи — начните жестикулировать против воли. Выполняйте любые уместные движения руками, чтобы избавиться от неловкого ощущения, что некуда деть руки, когда они не скрещены на груди.

Поворачивайте корпус и ступни к собеседнику

Именно по углу поворота ступней можно догадаться о наличии или отсутствии интереса. Те, кому во время разговора скучно, могут повернуть голову или корпус из вежливости, но носки ботинок или туфель у них будут смотреть не на собеседника.

### **Смотрите прямо**

Глядя в глаза собеседнику (рекрутеру, руководителю или коллеге), вы молча заявляете о своей уверенности и благонадежности. Здесь есть важные моменты:

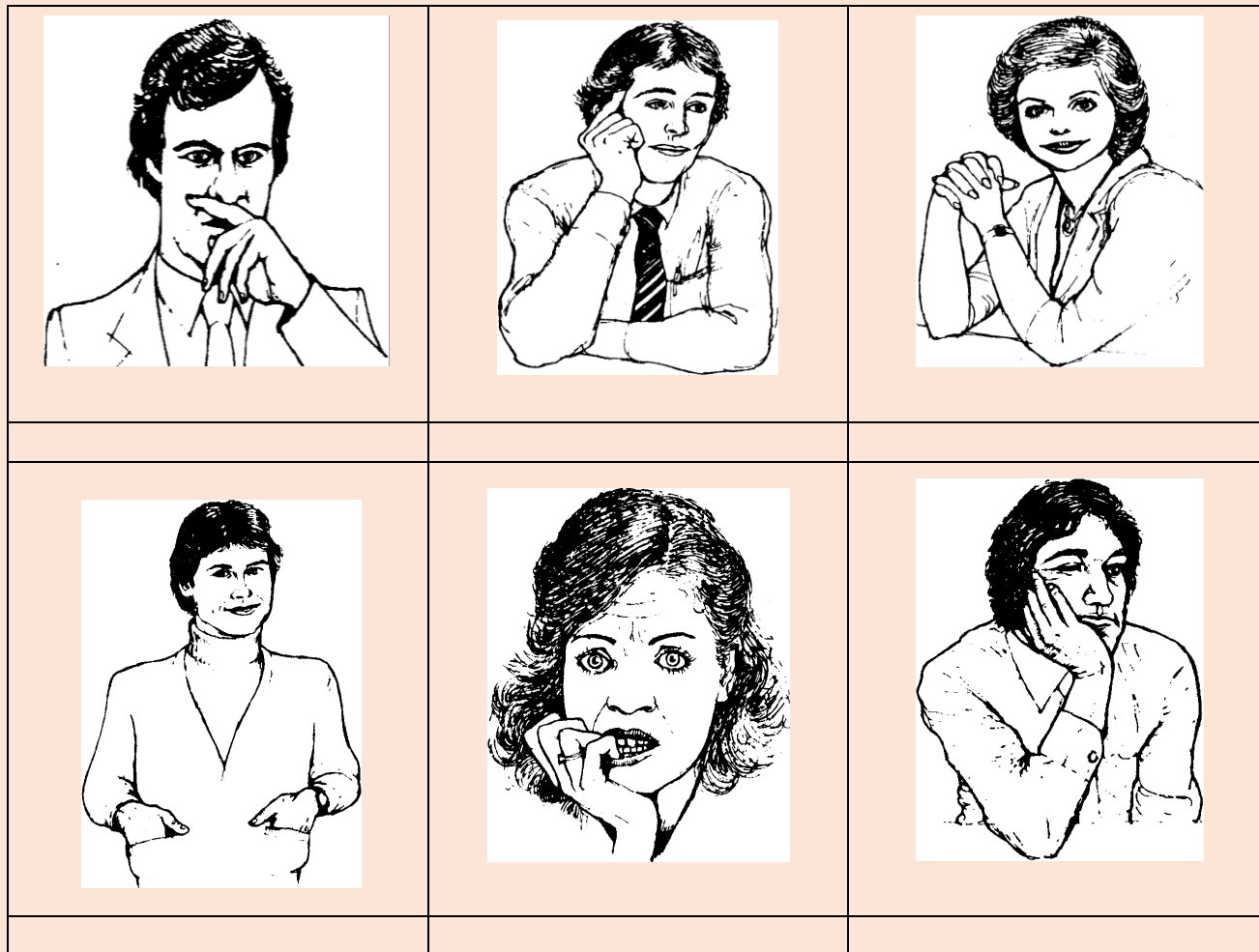
- если будете бросать быстрые взгляды длиной до одной секунды — это сочтут неуверенностью и беспокойством;
- слишком долгий и пристальный взгляд (пять секунд и дольше) — нарушение личных границ;
- оптимальная продолжительность делового взгляда в лицо собеседника — две-три секунды.

### **Контролируйте мимику**

Постарайтесь освоить roker face — доброжелательное лицо, которое не выдает ваших эмоций. Нахмуренные брови, опустившиеся уголки губ, возведенные к небу или к потолку глаза могут выдать ваше негативное отношение к собеседнику, задаче или теме разговора и навредить делу.

Попробуйте определить, на какой картинке представлены следующие чувства и эмоции:

СКУКА, ЛОЖЬ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ, ТРЕВОГА, ВЛАСТНОСТЬ, СКРЫТНОСТЬ.



Если спросить муху, есть ли в окрестностях цветы, она ответит:

– Не видела никаких цветов. Зато навоза в той вот канаве полным-полно.

И муха начнёт перечислять все помойки, на которых побывала.

Но спросите пчелу, видела ли она в окрестностях какие-нибудь нечистоты, и она ответит:

– Нечистоты? Нет, не видела нигде. Здесь так много благоуханных цветов!

Один на самом цветущем лугу найдёт нечистое место и сядет на него, а другой в болоте отыщет цветок лотоса и соберёт с него нектар.

Мы находим то, что ищем.



Великий немецкий поэт И.-В.Гёте

Колористика — наука о цветовосприятии. Основная идея колористики заключается в том, что цвет влияет на человека психологически и психофизиологически. Это представлено в моем фундаментальном труде «Учение о цветах».

## Цвет и карьера

Символика цвета имеет давнюю историю. Сегодня она широко используется в бизнес-рекламе. Психологи установили, что синий, золотой, белый, черный, красный — цвета, которые можно использовать для отождествления товара с элитным сегментом, поскольку это — «дорогие» цвета, испокон веков отождествляющиеся с элитой общества. И действительно, в товарах верхнего ценового диапазона очень распространено сочетание синего или черного с золотым. Черный цвет позволяет эффектно выделить логотип (выполненный, например, золотом) или изображение самого продукта. Это делается для того, чтобы сконцентрировать внимание потребителя не на упаковке, а на самом продукте, показать его значимость и престижность. Например, этот подход практикуется при создании дорогих духов и одеколонов для мужчин.

Если цвета премиум-сегмента должны ассоциироваться с уверенностью, солидностью, то соединение красного цвета с желтым, напротив, связано с ощущением радости, теплоты, веселья. Не случайно эти два цвета используют «народные» рестораны McDonald's и чай Lipton. Свои ассоциации есть у зеленого и голубого, которые считаются цветами майского утра. Их принято использовать для того, чтобы показать свежесть продукта.

Существуют также цвета, которые категорически запрещено сочетать друг с другом, поскольку они вызывают негативные эмоции у потребителя. Например, соединение фиолетового с оранжевым говорит о безысходности, суициде. Тот же эффект вызывает надпись, написанная, например, белыми буквами на глухом черном фоне.

Каждый человек отдает предпочтение какому-то одному цвету, по крайней мере, не больше чем двум-трем (в зависимости от того, где эти цвета используются — в одежде, обстановке, цвете автомобиля и т.д.). Приятное или неприятное чувство, которое вызывает тот или иной цвет, может меняться с течением времени. Но в любом случае цвет, которому вы отдаете предпочтение, многое может рассказать о вашем характере и эмоциональном складе.

Опытному наблюдателю может представить дополнительную информацию о человеке также предпочитаемый им цвет автомобиля. Так, собственники красных и желтых автомобилей — оптимисты, жизнелюбы и считают себя счастливыми. В зеленых ездят любители природы и реалисты. Синие выбирают люди с уравновешенным характером. Обладатели белых автомобилей придерживаются консервативных взглядов, а в черных ездят деловые люди. Серые и серебристые по вкусу самолюбивым людям.

ЦВЕТ	ЗНАЧЕНИЯ И АССОЦИАЦИИ
<b>КРАСНЫЙ</b>	Тревога, возбуждение, отвага, преобладание, энергия, волнение, здоровье, жизнь, любовь, страсть, сила, защита, энергичность, стимуляция, мощь, актуальность
<b>ОРАНЖЕВЫЙ</b>	Изобилие, возбуждение, комфорт, отвага, волнение, общительность, веселье, счастье, оживлённость, безопасность, чувственность, энергичность, тепло
<b>ЖЁЛТЫЙ</b>	Возбуждение, бодрость, уверенность, креативность, волнение, общительность, дружелюбие, счастье, оптимизм, самоуважение, искренность, улыбочивость, энергичность
<b>ЗЕЛЁНЫЙ</b>	Покой, комфорт, равновесие, гармония, здоровье, надежда, природа, походный, мир, процветание, отдых, безопасность, искренность, успокаивающий эффект, нежность
<b>СИНИЙ</b>	Покой, комфорт, компетентность, холод, долг чести, надёжность, эффективность, интеллигентность, логика, мир, размышления, отдых, безопасность, безмятежность, успокаивающий эффект, успешность, нежность, спокойствие, доверие
<b>ФИОЛЕТОВЫЙ</b>	Подлинность, очарование, достоинство, эксклюзивность, роскошность, высокое качество, царственность, чувственность, утончённость, одухотворённость, величественность, высший класс
<b>РОЗОВЫЙ</b>	Очарование, бодрость, женственность, нежность, воспитание, искренность, мягкость, утончённость, спокойствие, тепло
<b>КОРИЧНЕВЫЙ</b>	Природа, походный инвентарь, надёжность, прочность, безопасность, поддержка, стойкость
<b>ЧЁРНЫЙ</b>	Достоинство, эффективность, элегантность, сила, богатство, эмоциональная безопасность, гламур, прочность, безопасность, утончённость, величественность, твёрдость, стойкость, высший класс
<b>БЕЛЫЙ</b>	Покой, ясность, чистота, приземлённость, счастье, рай, честность, гигиеничность, невинность, мир, непорочность, безмятежность, искренность, успокаивающий эффект, нежность.

*Здесь приводится описание основных цветов. На основании предпочтения того или иного цвета каждый самостоятельно может сделать вывод о своих психологических особенностях.*

В настоящее время учеными делаются активные попытки использовать влияние цвета на психофизиологию человека в коммерческих и бытовых целях. Преобладание какого-либо цвета (или сочетания цветов) в оформлении помещения создает определенную **эмоционально-деловую среду**. Немногие знают, что цветовая гамма интерьера воздействует на подсознание человека. Причем не только на работоспособность, но и на результаты деловых переговоров.

Так, голубой цвет способствует лучшему усвоению информации и установлению дружеских взаимоотношений, поэтому его рекомендуется использовать в помещениях для переговоров. А, казалось бы, близкий к нему синий, наоборот, рассеивает внимание и снижает работоспособность персонала.

Зеленый цвет успокаивающе действует на нервную систему, снимает головную боль, усталость, раздражительность, снижает кровяное давление.

Красный увеличивает содержание адреналина в крови, повышает работоспособность и поэтому особенно рекомендуется для медлительных, вялых людей. Однако избыток красного и зеленого на уровне подсознания пробуждает в человеке жажду наживы, а красный, помимо прочего, повышает агрессивность (не случайно символом «новых русских» стал именно красный пиджак).

Фиолетовый цвет улучшает работу сердца и легких, увеличивает выносливость организма. И тем не менее им не стоит злоупотреблять: этот цвет является подпороговым катализатором усталости. Так что если вам захотелось купить фиолетовую кофточку, значит, пора в отпуск.

Переход в помещении от желтого цвета к синему успокаивает.

По розовому полу ходят с опаской, по коричневому — уверенно.

Белый люминесцентный цвет раздражающе действует на нервную систему, а желто-оранжевый свет ламп способствует творческому мышлению и хорошему настроению.

Каждый из цветов несет свою эмоциональную нагрузку, которую необходимо учитывать при стимулировании трудовой деятельности. Так, сочетание красного и сине-зеленого цвета стимулируют общую работоспособность. Желтый или желто-зеленый с оранжевым снимают умственное утомление, а желтый цвет отдельно способствует умственной деятельности. Голубой цвет рекомендуется в комнатах детского труда, розовый — в сварочном цехе, синий — в токарном. В целом, во время работы наиболее оптимальны желто-зеленые тона в различных сочетаниях и оттенках. Во время еды предпочтительны оранжево-красные тона, а в часы отдыха важен не столько тон, сколько динамика красок.

*Тест Струпа, или эффект Струпа, или задача Струпа, — интересное явление, связанное с работой нашего мозга. Чтобы понять, что такое тест Струпа, посмотрите на картинку и назовите цвета, которыми написано каждое слово. Трудно, не правда ли? Интересный факт об эффекте Струпа: он нашел применение и в контрразведке — его использовали для вычисления шпионов.*



Тест «**ВЫ ИЩЕТЕ РАБОТУ?**»

1. Во время собеседования или встречи с работодателем вы должны встать, только если в комнату входит женщина. Если входит мужчина, вставать не нужно.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
2. На деловой встрече, получая от кого-нибудь визитную карточку, нужно внимательно прочитать, что на ней написано, и уже потом положить ее в карман или портфель.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
3. Нужно отключать мобильный телефон перед началом интервью или деловой встречи.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
4. Во время обеда напитки всегда находятся справа, а тарелочка для хлеба – слева.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
5. Если вы приехали на интервью на машине и заплатили за парковку, вы можете включить стоимость парковки в сумму компенсации, выплачиваемой фирмой.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
6. После собеседования, независимо от того, было оно успешным или нет, нужно послать письмо с выражением благодарности.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
7. Представляясь на интервью, вы должны назвать свое имя и ждать, когда собеседник сам попросит дополнительную информацию о вас.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
8. Если вы приглашены на собеседование в фирму в дни, когда ее сотрудники могут одеться менее формально («неформальные дни»), лучше будет, если и ваша одежда будет менее формальной.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
9. Если собеседование проходит в кафе или ресторане, вы можете заказать себе коктейль или вино, если это делают все присутствующие.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
10. Если на деловой встрече у всех присутствующих есть бэджи, вы должны прикрепить свой бэдж слева.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
11. Каждый раз, когда вы звоните потенциальному работодателю или в рекрутинговое агентство, вы должны говорить как можно быстрее, чтобы за короткое время телефонного разговора предоставить максимум информации о себе.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
12. Во время разговора с потенциальным работодателем можно попросить его подождать, если вам нужно ответить на телефонный звонок.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
13. Не стоит задавать вопросы во время интервью, потому что перебивать интервьюера – это проявление грубости.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>
14. Правила этикета не очень важны в компаниях с «неформальной» корпоративной культурой.	
<i>Правильно</i>	<i>Неправильно</i>

Проверьте себя: *Правильно* – 2, 3, 4, 6. *Неправильно* – 1,5,7,8,9,10,11,12,13,14.

## Вы знаете, как правильно написать резюме?

**Резюме** (фр.) – 1) краткое изложение сути речи, статьи и т.п.; 2) обобщение; заключительный итог речи, доклада; краткий вывод из сказанного.

*Новейший словарь иностранных слов и выражений. – М., Мн., 2002*

Задача составления резюме как деловой бумаги – представить будущему работодателю структурированную информацию о соискателе. Жанр резюме отличается от автобиографии (которая пишется более свободным стилем) и перечня мест учебы и работы (там важна строгая хронология).

Необходимо, прежде всего, указать должность, на которую хочет устроиться соискатель: после имени, отчества, фамилии нужно указать «цель». Если есть выбор, и претендент может работать на разных должностях, нужно заготовить варианты для каждой должности (даже если они предлагаются одной фирмой).

Отличительной особенностью перечисления мест учебы и работы является **обратная хронология**: вначале указывается последнее или настоящее место работы (учёбы), а затем – в обратном порядке. Удобнее читать бумаги, в которых информация разведена по блокам «Опыт работы» и «Образование». В последний включается весь опыт получения образования – от школы до всевозможных курсов повышения квалификации. Ведь эта информация говорит о способности человека учиться и развиваться, возможно, не только в одном направлении.

Указывая место работы и должность, в резюме желательно кратко указать выполняемые обязанности, положительные результаты, достижения. Формулировки должны быть чёткими, конкретными и обязательно правдивыми (возможно, у работодателя возникнет желание проверить эту информацию).

В разделе «Умения и навыки» стоит указать те черты многогранной личности, которые **подходят для данной должности**. «Творческий подход к делу» у главного бухгалтера – это криминал!.. В век информационных технологий и межкультурных коммуникаций стоит указать, какими владеете программами и иностранными языками. Возможно, дополнительным плюсом является умение водить машину.

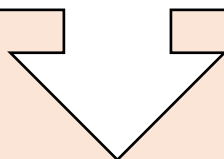
Портрет личности украсит список «Увлечения». Стоит также подумать, как согласуются хобби и занятия на досуге с профессиональными обязанностями нового места работы.

Если позволяют технические возможности, в правом верхнем углу можно поместить свою фотографию – менее официальную, чем на документах, с оптимистичным выражением лица и деловым стилем одежды.

И главное – резюме должно быть оформлено аккуратно, а грамотность – безупречной!

Ориентируясь на предложенный образец, составьте свое персональное резюме, ориентируясь на две-три различные вакансии.

Сделайте перевод своего резюме на иностранный язык (по вашему выбору).



## РЕЗЮМЕ

### ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ СИДОРОВ

**ЦЕЛЬ (желаемая должность)** - директор предприятия

**Анкетные данные:**

Дата и место рождения - 01.01.1990, г.Уфа

Адрес прописки (проживания), с индексом

123456, Калининградская обл, г.Солнечный, ул. Северная, 36 - 25

Гражданство - РФ

Семейное положение – не женат

Координаты для связи (телефоны, e-mail) – 89991234556

Опыт работы	2019–2021 Предприятие «Башмачок» Москва <b>Руководитель планового отдела</b>  - Введена новая система планирования. - Увеличены объемы продаж на 13%. - Уменьшены издержки производства на 23%.
	2018–2019 Предприятие «Башмачок» Москва <b>Заместитель руководителя планового отдела</b>  - Увеличены объемы продаж на 7%. - Организована единая компьютерная сеть. - Введены в строй 4 филиала предприятия.
	2015–2018 Трикотажная фабрика № 3 Москва <b>Старший экономист</b>  - Введена новая система расчетов с торговлей. - Улучшена связь с поставщиками. - Стажировка на головном предприятии.
	2012–2015 Трикотажная фабрика № 3 Москва <b>Экономист</b>  - Рост числа продаж на 40%. - С отличием закончены курсы повышения квалификации.
Образование	2008–2012 Институт легкой промышленности Москва  Факультет: Экономика легкой промышленности. Специальность: Экономист.
Умения и навыки	Пользователь ПК (программы), работа с коллективом, ответственность, дисциплинированность и т.п.
Увлечения	Компьютеры, автомобили, чтение.



## РЕЗЮМЕ

ЦЕЛЬ (желаемая должность) - \_\_\_\_\_

### Анкетные данные:

Дата и место рождения - \_\_\_\_\_

Адрес прописки (проживания), с индексом  
\_\_\_\_\_

Гражданство - \_\_\_\_\_


Семейное положение – \_\_\_\_\_

Координаты для связи (телефоны, e-mail) – \_\_\_\_\_

Опыт работы	
Образование	
Умения и навыки	
Увлечения	

Лайфхак: заполняйте резюме в процессе появления результатов деятельности, потом это обязательно пригодится, и вспоминать ничего не надо будет)

*Проверьте своё знание делового этикета на предлагаемых ниже тестах.  
Возможно, вы получите дополнительную информацию о том,  
как лучше вести себя в различных ситуациях.*



Тест  
**«ИСКУССТВО ДЕЛОВЫХ МЕЛОЧЕЙ»**

1. На приёме или конференции вы знакомитесь с руководителем известной корпорации. После короткой беседы вы протягиваете ему свою визитную карточку. Правильно ли вы поступаете? \_\_\_\_\_
2. Вы и один из важных клиентов вашей компании садитесь в машину. Вы выбираете место в машине с левой стороны, ближе к проезжей части, специально для того, чтобы клиенту досталось место у правой дверцы, со стороны тротуара. Правильно ли это? \_\_\_\_\_
3. Вы организуете обед в ресторане. Должны ли вы предварительно заказать все блюда и указать, кто из гостей какое место должен занять? \_\_\_\_\_
4. В вашу честь предложен тост. Вы отвечаете «спасибо» и отпиваете глоток из своего стакана. Правильно ли вы поступаете? \_\_\_\_\_
5. В ресторане вам подают суп в чашке без ручек. Вы должны:
  - А. Поднять чашку и выпить суп.
  - Б. Есть суп ложкой.
  - В. Съесть половину супа ложкой и выпить вторую половину.
6. За обедом к десерту подано шампанское. Вы не можете пить шампанское, но знаете, что хозяин будет произносить тост. Вы:
  - А. Говорите официанту: «Мне не надо шампанского».
  - Б. Переворачиваете свой бокал вверх дном.
  - В. Просите официанта налить вам воды в бокал для шампанского.
  - Г. Ничего не говорите и разрешаете налить вам шампанское.
7. Во время делового обеда в ресторане к вам подходит официант и говорит, что кто-то звонит вам по телефону. Вы выходите из-за стола. Что вы должны сделать с салфеткой?
  - А. Взять ее с собой.
  - Б. Аккуратно и тщательно сложить ее и положить слева от тарелки.
  - В. Небрежно сложить и положить справа от тарелки.
  - Г. Оставить салфетку на стуле.
8. Вы организуете торжественный ужин в ресторане. Среди приглашенных находятся семейные пары, а также самый важный ваш клиент и его жена. Какие инструкции вы дадите официанту?
  - А. Обслужить в первую очередь вашу жену/мужа.
  - Б. Первой обслужить жену важного клиента.
  - В. Обслужить вашу жену и вас в последнюю очередь.
9. В приглашении указано, что прием состоится с 19.00 до 21.00. Вам следует прийти:

А. Ровно в 19.00.	Б. В любое время между 19.00 и 21.00.
В. В первые полчаса приема, с 19.00 до 19.30.	Г. Прийти пораньше и уйти пораньше.
10. Вы здороваетесь или прощаетесь с кем-то. Какое время является правильным для рукопожатия?
  - А. Когда вы здороваетесь/представляетесь.
  - Б. Когда приходите к ним домой.
  - В. Когда приходите к ним в гости.
  - Г. На улице.
  - Д. При прощании.

11. Вы разговариваете с группой из четырёх человек. Вы должны смотреть в глаза:
- А. Только тому человеку, к которому вы обращаетесь в данный момент.
  - Б. Всем четырёх, переводя взгляд с одного на другого.
  - В. Никому конкретно, лучше неопределённо блуждать глазами.
12. Приветствуя посетительницу в своем офисе, вы:
- А. Ничего не говорите и даёте возможность гостье самой выбрать, где сесть.
  - Б. Подсказываете, где ей сесть.
  - В. Говорите: «садитесь на любой стул».
13. Вы приглашены на домашний ужин. Когда надо взять салфетку со стола и расстелить ее на коленях?
- А. Только после того, как это сделают хозяева.
  - Б. Только после того, как это сделает самый старший из присутствующих.
  - В. Только после того, как это сделает самый почетный из гостей.
  - Г. Сразу же, как только вы сели за стол.
14. Вы договорились со своим деловым партнером о деловом ланче и пришли на несколько минут раньше, чтобы найти подходящий столик. Прошло уже 30 минут, а вашего партнера всё ещё нет. Вы:
- А. Сделаете себе заказ и приметесь за еду.
  - Б. Будете нетерпеливо ждать его прихода.
  - В. Скажете официанту, что вы не можете больше ждать, но перед уходом попросите официанта показать вашу визитку вашему партнеру как доказательство того, что вы его ждали, но не дождались.
15. Вы были приглашены на деловой обед, но совершенно забыли об этом... Вы чувствуете себя виноватым и представляете, насколько сердит ваш деловой партнер. Вы:
- А. Пишите ему письмо с извинениями.
  - Б. Посылаете ему цветы.
  - В. Ничего не делаете, надеясь, что партнер обо всем забудет.
  - Г. Звоните и пытаетесь договориться о новой встрече за ланчем.

*А сейчас вы можете проверить себя.*

*Ответы:*

1. Нет.
2. Да. Когда ваш клиент будет выходить из машины, ему не придется выбирать – уворачиваться от машин, мчащихся по проезжей части, или переползать через весь салон к двери у тротуара.
3. Да.
4. Нет. Если вы так поступаете, то вы как будто говорите тост самому себе.
5. Б. Ешьте суп ложкой, не стоит вести себя так, будто вам подали чашку с кофе. И старайтесь не хлюпать.
6. Г. Ничего не говорите, пусть официант нальет шампанское в ваш бокал. Вежливый человек постарается не привлекать внимание окружающих к тому, что он не может пить предложенный напиток.
7. Г. Оставьте салфетку на стуле. Ни в коем случае не кладите салфетку на стол – что если на ней полным-полно крошек?
8. Б и В. Первой должны обслужить жену вашего гостя, затем его самого, ну а вас с женой – в последнюю очередь. Запомните это важное правило.
9. А, Б или В. Вы можете прийти вовремя или позднее. Главное – ни в коем случае не приходите раньше, это невежливо.
10. А, Б, В, Г, Д. Вы можете пожать руку и при представлении, и при прощании, и дома, и в офисе. Другими словами – нет никаких ограничений в отношении рукопожатий. Главное – быть уверенным, что ваше рукопожатие уверенное, сильное, но не болезненное.
11. Б. Старайтесь смотреть в глаза всем четырёх по очереди.
12. Лучше показать гостье, где она может сесть, - так она почувствует себя более комфортно.
13. А, Б, В. Главное – не хватайтесь за салфетку первым.
14. А. Вам следует подождать в течение 30 минут, но вы вправе ожидать извинений от опоздавшего.
15. Г. Позвоните, обязательно извинитесь за свою оплошность и договоритесь о новой встрече.

Данный тест позволяет не только проверить знание этикета, но и сделать шаг на пути самосовершенствования.

Тест  
**«СОБЛЮДАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА,  
ПОЛЬЗУЯСЬ СОТОВЫМ ТЕЛЕФОНОМ?»**

1. Вы в бистро и готовы приступить к своему грибному ризотто в горшочке, когда звонит телефон. Вы:

- а) ответите на звонок и попросите разрешения перезвонить поз-же, когда вы поедите;
- б) выключите свой телефон, не отвечая на звонок, и весь обед будете мучительно думать, кто же все-таки звонил;
- в) будете вести долгую беседу – несмотря на очевидное неудоб-ство, причиняемое соседям по столу.

2. Вы в спортивном зале:

- а) возьмете телефон с собой, например, на беговой тренажер, и будете разговаривать во время тренировки;
- б) оставите телефон в шкафчике и забудете уходя;
- в) возьмете телефон с собой, но будете отвечать только на важные звонки.

3. Впервые за целый год вы оказались одни в магазине. Вы:

- а) выключите телефон и будете ходить между прилавками;
- б) позвоните маме, чтобы узнать, какой сорт гречки она предпочитает, и затем 25 минут будете обсуждать с ней вашу неудачную личную жизнь;
- в) испытав трудности с выбором хлеба, позвоните кому-то, кто является для вас авторитетом, чтобы получить моральную поддержку и совет, что купить к ужину.

4. Вы ждете важного звонка от начальника, но, несмотря на все протесты, друзья тащат вас в кино. Вы:

- а) считаете, что ваш босс может подождать, и оставляете ваш сотовый телефон выключенным;
- б) сами звоните своему начальнику перед началом сеанса;
- в) отвечаете на звонок начальника в самый интересный момент фильма, в результате чего в вас запускают попкорном.

5. Человек, с которым вы назначили свидание за ланчем, задерживается на 5 минут, поэтому вы звоните своему старому приятелю, чтобы поболтать. Ваш партнер приходит. Вы:

- а) продолжаете телефонный разговор и при этом просите партнера садиться за стол, пока вы закончите разговаривать;
- б) говорите своему приятелю, что вы ему перезвоните после ланча;
- в) просите вашего приятеля перезвонить вам.

6. Вы идете по оживленной улице, как вдруг звонит телефон. Вы:

- а) отвечаете на звонок, разговариваете 5 минут (обычным голосом) и говорите, что перезвоните, когда придете домой;
- б) оставляете телефон звонить, не отвечая;
- в) отвечаете на звонок и начинаете рассказывать долгую неприличную историю.

*А сейчас вы можете проверить себя.*

*Ответы:*

1а, 2в, 3а, 4б, 5б, 6а.

## Словарик «карьериста»

Записывай здесь различные термины, непонятные тебе слова,  
которые тебе обязательно пригодятся в твоей будущей работе мечты

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Handwriting practice box with a dotted border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a wavy border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a double-line border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a double-line border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a diagonal hatched border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a wavy border and five horizontal lines.

Two horizontal lines for handwriting practice.

Handwriting practice box with a dotted border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a wavy border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a double-line border and five horizontal lines.

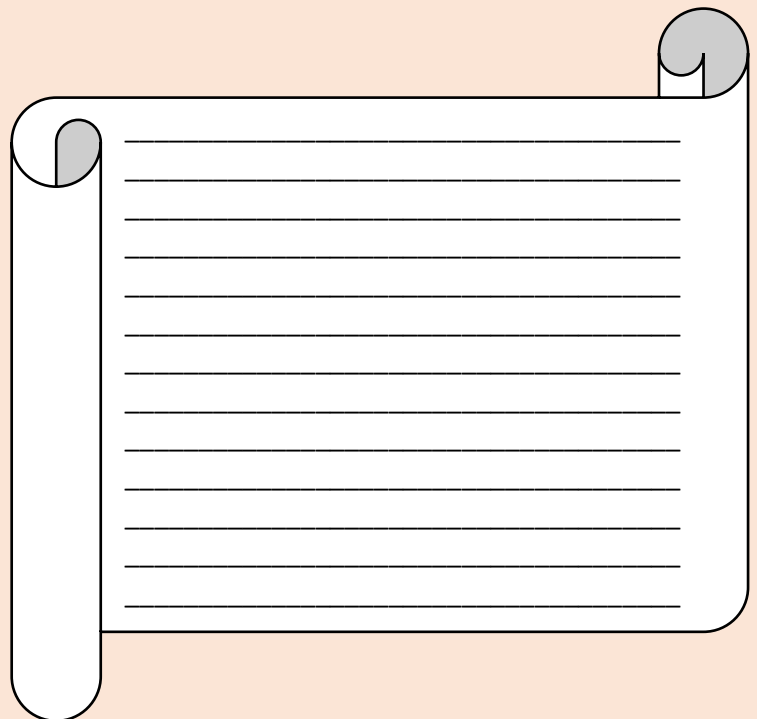
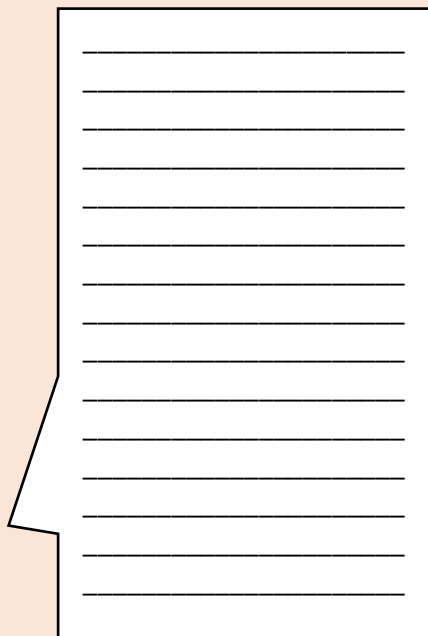
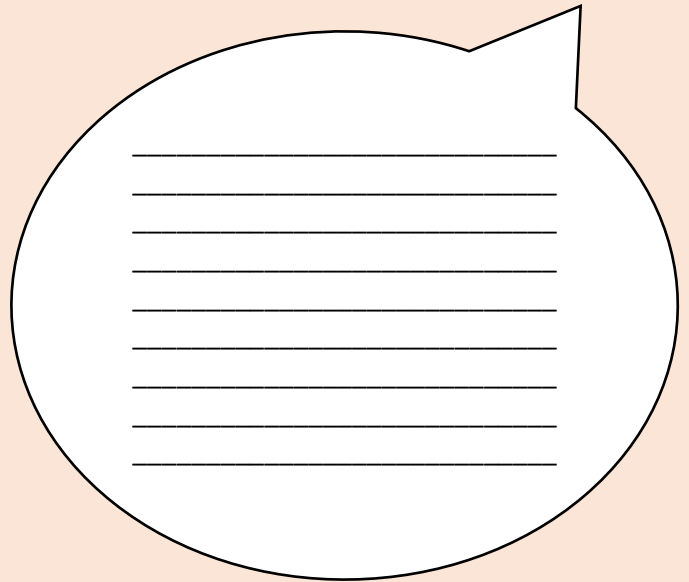
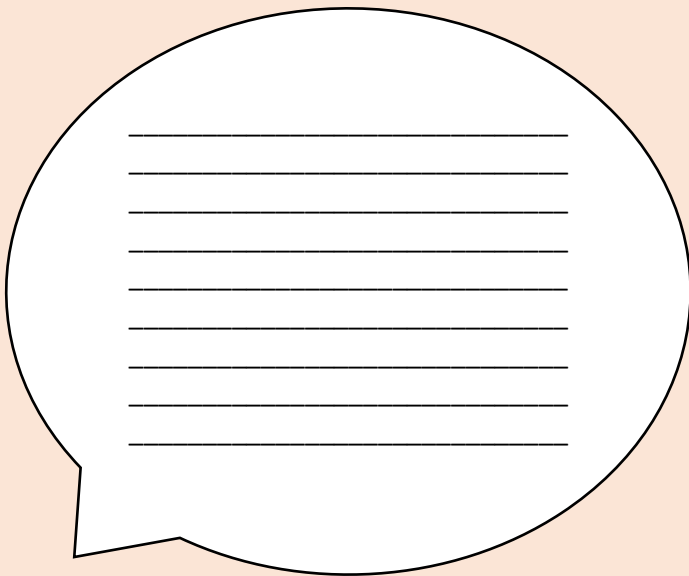
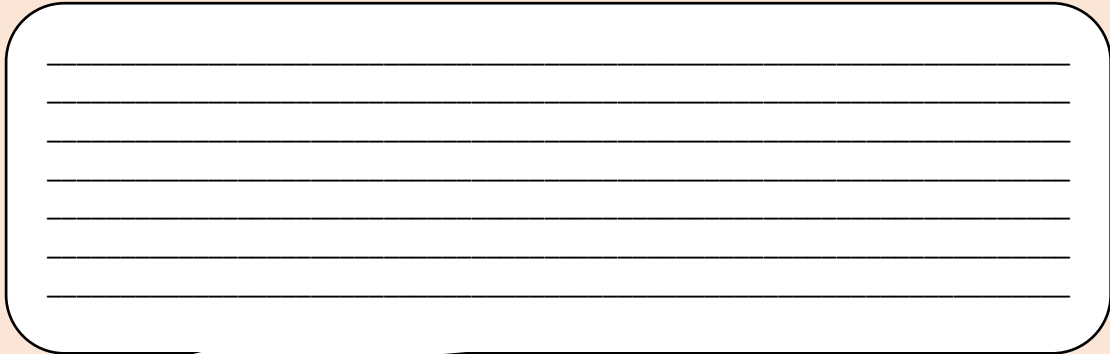
Handwriting practice box with a double-line border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a diagonal hatched border and five horizontal lines.

Handwriting practice box with a wavy border and five horizontal lines.

## Афоризмы-мотиваторы

Записывай здесь различные высказывания успешных людей  
которые станут для тебя мотиваторами в поиске самого себя





A large, white, rounded rectangular speech bubble with a black outline. It contains ten horizontal lines for writing. A tail extends from the left side of the bubble.

A white, rectangular speech bubble with a black outline. It contains ten horizontal lines for writing. A tail extends from the left side of the bubble.

A white, rectangular speech bubble with a black outline. It contains ten horizontal lines for writing. A tail extends from the right side of the bubble.

A white, circular speech bubble with a black outline. It contains ten horizontal lines for writing. A tail extends from the left side of the bubble.

A white, circular speech bubble with a black outline. It contains ten horizontal lines for writing. A tail extends from the right side of the bubble.

A large, white, rounded rectangular speech bubble with a black outline. It contains ten horizontal lines for writing. A tail extends from the right side of the bubble.