

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

**Методические указания
к проведению практических занятий
по учебной дисциплине
ОП.11 Адаптация выпускника на рынке труда
Специальность 29.02.04
Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**

г. Йошкар-Ола
2020

Методические указания к выполнению практических работ разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.04, рабочей программы учебной дисциплины ОП.11 «Адаптация выпускника на рынке труда»

Разработчик(и):

ГБПОУ РМЭ «ЙОТСТ» (место работы)	преподаватель (занимаемая должность)	Мухина Н.А. (инициалы, фамилия)
--	--	---

Рецензент: _____, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рассмотрено:

предметно-цикловой комиссией дисциплин швейного профиля и парикмахерского искусства, протокол №__ от _____20__ г.

«__» _____ 2020 г.

Введение

Методические указания содержат задания для проведения практических занятий и предназначены для студентов, обучающихся по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий по учебной дисциплине ОП.11 Адаптация выпускника на рынке труда

Выполнение практических заданий по дисциплине Адаптация выпускника на рынке труда способствует закреплению студентами теоретических знаний и формированию следующих профессиональных умений:

- У1 - анализировать спрос и предложение на региональном рынке труда по определенной специальности/профессии, используя ресурсы интернет, данные департамента государственной службы занятости населения;
- У2 - составлять модель специалиста, относить свои индивидуальные особенности к требованиям к конкретной профессии;
- У3 - анализировать информацию о вакансиях по профессии;
- У4 - отвечать на типичные вопросы работодателя на собеседовании;
- У5 - составлять профессиональное резюме и сопроводительное письмо;
- У6 - составлять карьерный SWOT- анализ;
- У7 - составлять собственную карьерограмму.

Критерии оценивания практических работ

Оценка «5». Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Студент работает полностью самостоятельно: применяет необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в наиболее оптимальной для фиксации результатов форме.

Оценка «4». Практическая работа выполнена студентом в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Студент использует указанные методические источники, таблицы и справочники. Работа показывает знание студентам основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Могут быть неточности и небрежности в оформлении результатов работы.

Оценка «3». Практическая работа выполняется и оформляется студентами при помощи преподавателя. На выполнение работы затрачивается много времени (доработка работы внеурочное время). Студент показывает знания теоретического материала, но испытывает затруднение при самостоятельной работе с методическими источниками, таблицами и справочниками.

Оценка «2» выставляется в том случае, когда студент не подготовлен к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показываются плохие знания теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны преподавателя неэффективны по причине плохой подготовки.

Тематический план проведения практических занятий

Тема ПЗ	Кол-во час	Формируемые умения
Практическая работа № 1. Изучение спроса и предложений на рынке труда Республики Марий Эл	1	У1
Практическая работа № 2. Построение модели специалиста	1	У2
Практическая работа № 3. Анализ источников о вакансиях по будущей профессии	1	У3
Практическая работа № 4 Составление резюме и сопроводительного письма	1	У5
Практическая работа № 5. Подготовка к собеседованию с работодателем	1	У4
Практическая работа №6 Общепсихологическая типология личности	1	У4
Практическая..работа№7 Формула темперамента	1	
Практическая работа № 8 Построение карьерограммы специалиста	1	У7, У6
Всего	8часов	

Практическая работа № 1

Тема: Изучение спроса и предложений на рынке труда Республики Марий Эл

Цель:

- Формирование умений и навыков, позволяющих находить необходимую информацию о ситуации на рынке труда
- Научиться самостоятельно осуществлять поиск правовой информации, анализировать нормативно-правовые акты, статистические данные, характеризующие состояние рынка труда.

Виды учебной деятельности: Работа с учебно-методическим комплектом студента

Средства обучения

1. Учебно-методическое оснащение: Практическое задание и рекомендации к его выполнению.

Нормативно-правовые акты по теме занятия:

1. Федеральный закон от 20 апреля 1996 года № 36-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации»

2. Республика Марий Эл. Краткий статистический сборник 2020 [Электронный ресурс] – режим доступа <https://maristat.gks.ru/storage/mediabank/%D0%92%20%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%B0%D1%85%202020.pdf>

3. Интерактивный портал службы занятости населения Республики Марий Эл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://marieltrud.ru/>

Практическое задание:

1. Используя список литературы, предложенный преподавателем и ресурсы интернета, подготовьтесь к уроку-экскурсии в органы службы занятости населения. Подготовьте вопросы специалистам службы занятости, в том числе касающиеся спроса и предложения на интересующие вас специальности/ профессии

Вопросы для обсуждения

- Приведите перечень наиболее востребованных профессий/ специальностей на рынке труда Республики Марий Эл
- Приведите перечень предприятий и организаций, имеющих больше всего вакансий

Практическая работа № 2

Тема: Построение модели специалиста

Цель:

Формирование умений и навыков, позволяющих находить необходимую информацию о востребованности специалистов определенной профессии и возможностях трудоустройства по полученной специальности

Виды учебной деятельности: Работа с учебно-методическим комплектом студента

Средства обучения

Технические средства обучения: ПК с программным обеспечением, ресурсы Сети Интернет.

Практическое задание

Построить модель профессии/ специальности по плану:

1. История профессии
2. Виды работ
3. Должностные обязанности
4. Общие профессиональные качества, необходимые специалисту
5. Личностные качества
6. Плюсы и минусы профессии
7. Интересные факты профессиональной деятельности

Практическая работа № 3

Тема: Анализ источников о вакансиях по будущей профессии

Цель:

- Формирование умения находить и применять информацию по поиску работы
- Научиться самостоятельно осуществлять поиск информации по вакансиям.
- Решение проблемы трудоустройства при помощи поиска работы

Виды учебной деятельности: Работа с учебно-методическим комплектом студента.

Средства обучения

Технические средства обучения: ПК с программным обеспечением, ресурсы Сети Интернет.

Практическое задание

Найти информацию о вакансиях по профессии/ специальности. Заполнить таблицу данных по вакансиям, определив положительные и отрицательные стороны предлагаемой работы.

Основные источники информации о новой работе

№	Основные источники информации о новой работе	Что вас устроило	Что не понравилось
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Практическая работа № 4

Тема: Составление резюме и сопроводительного письма

Цель: Подготовить документы, способствующие успешному трудоустройству

Виды учебной деятельности: Работа с учебно-методическим комплектом студента

Средства обучения

1. _Рекомендуемая литература: Учебно-методический комплект студента по учебному курсу «Адаптация выпускника на рынке труда» / Под ред. Яруткиной Ф.С. – Йошкар-Ола, 2017. – 49 с.

Технические средства обучения: ПК с программным обеспечением, ресурсы Сети Интернет.

Практическое задание

Составить резюме и сопроводительное письмо

Практическая работа № 5

Тема: Подготовка к собеседованию с работодателем

Цель: Формирование навыка эффективного трудоустройства

Виды учебной деятельности: Работа с учебно-методическим комплектом студента

Средства обучения

1. **Рекомендуемая литература:** Как пройти собеседование. Энциклопедия по трудоустройству [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rabotka.ru/interview/>

2. **Технические средства обучения:** ПК с программным обеспечением, ресурсы Сети Интернет.

Практическое задание

Подготовить ответы на типичные вопросы, которые могут задавать работодатели на собеседовании с претендентами на должность:

1. Расскажите немного о себе
2. Как долго вы собираетесь работать в нашей компании вообще и на данной должности в частности?
3. Почему мы должны взять именно Вас?
4. Чем вас привлекает работа у нас в данной должности?
5. По каким критериям вы выбираете работодателя?
6. Чего вы ожидаете от работы в нашей компании?
7. Что для вас первично – карьера или личная жизнь?
8. На какую зарплату вы рассчитываете?
9. Когда вы можете начать работу?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6. Общепсихологическая типология личности

Краткие сведения по теории

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психологического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов – типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях. Темперамент – это врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Айзенк в результате многочисленных исследований и анализа большого количества работ других авторов показал, что фундаментальными параметрами структуры личности являются факторы: «невротизм» и «экстраверсия – интроверсия». Адаптированный тест этого автора предлагается вашему вниманию.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком

Этап 1. Ответы на вопросы.

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком

Этап 2. Обработка результатов.

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком

Этап 3. Психологический портрет испытуемого.

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая пометки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет»

должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

Этап 1. Ответы на

вопросы.

Инструкция:

Ответьте на вопросы «да»(+) или «нет»(-). Результаты оцениваются с помощью соответствующего ключа, который будет предложен далее.

1. Часто ли испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить и утешить?
3. Вы беспечный человек?
4. Не находите ли вы, что вам трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если обещали что-то сделать, всегда ли сдерживаете свое обещание?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы на спор все, что угодно?
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ым) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало?
15. Предпочитаете ли книги встречам с людьми? 16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли мысли, которые вы бы хотели скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, так, что все горит в руках, а потом совсем вялы?
20. Предпочитаете ли иметь меньше друзей, но особенно близких? 21. Часто ли мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли дать волю своим чувствам и всю по-веселиться в компании?
26. Считаете ли себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?

29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что не спиться от того, что голова полна разных мыслей?
32. Если хотите узнать о чем-либо, то предпочитаете прочитать об этом в книге?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли бы платили за проезд на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Раздражительны ли вы?
38. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
39. Нравится ли работа, требующая быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Когда-нибудь опаздывали на работу или свидание?
43. Часто ли вам сняться кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать с незнакомцем?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли назвать себя весьма уверенным в себе человеком?
50. Легко ли обижаетесь, когда указывают на ваши ошибки в работе или личные промахи?
51. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли подшучивать над другими?
57. Мучает ли вас бессонница?

Этап 2. Обработка результатов.

Подсчитайте количество совпадений с ключом (каждое совпадение оценивается в 1 балл) по каждой из трех шкал. Ответы зафиксируйте в тетради.

1. Шкала «Скрытность-откровенность»:

(носит информативный характер и дает понять, насколько результаты теста будут достоверными) проверьте, насколько искренне вы отвечали на вопросы.

Если у вас больше 4 совпадений по предлагаемому ниже ключу, то вы были не совсем честны с самим собой, а значит и результаты теста не могут быть вполне достоверными.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, вы получаете 1 балл. Вопросы 6, 24, 36 – «да»; вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54 – «нет».

2. Шкала «Интроверсия - Экстраверсия»:

(носит определяющий характер, ее результат откладывается на оси

«интроверсия-экстраверсия» и определяет темперамент)

вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – «да»; 5, 15, 20, 29,

32, 34, 38, 41, 51 – «нет».

3. Шкала «Эмоциональная стабильность – нестабильность»:

(носит определяющий характер, ее результат откладывается на оси

«эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность» и определяет темперамент)

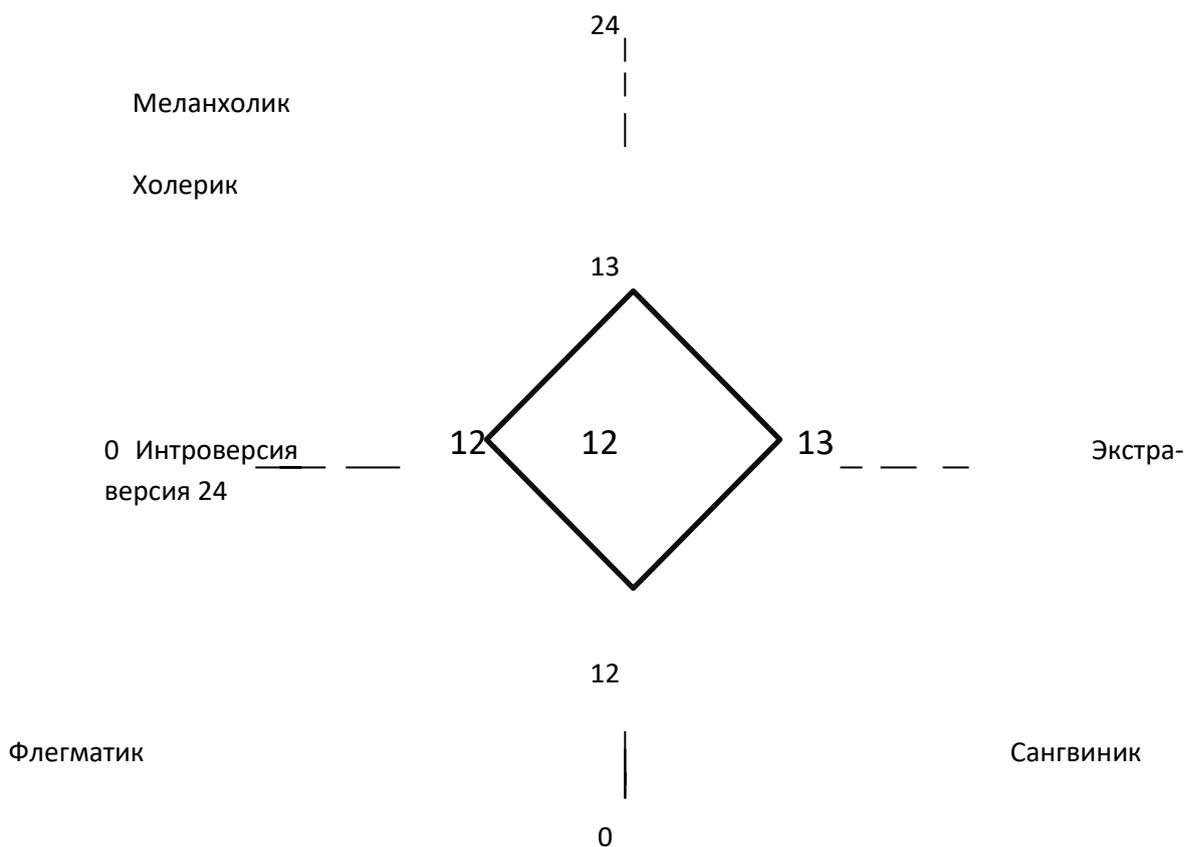
вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 40, 43, 45, 47, 50,

52, 55, 57 – «да»; отрицательные ответы не учитываются.

Результаты 2 и 3 шкал отложите на осях графика, приведенного ниже. Через отложенные точки проведите прямые, перпендикулярные осям. Полученная точка пересечения укажет на ваш тип темперамента.

Шкала для определения типологии личности

Эмоциональная нестабильность



Эмоциональная стабильность

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого. Интерпретация.

Экстраверсия. Скорее всего, вы социально открыты, расторможены, хорошо завязываете и поддерживаете эмоциональные контакты. Это может быть полезно тогда, когда требуется способность брать ситуацию в свои руки. Вам подходит работа коммерсанта, брокера, продавца, журналиста. Ваши характерные черты: общительность, гибкость поведения, умение найти свое место в обществе и приспособиться к его требованиям. Вы в большей степени склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, чем по намеченной программе. Вас, подобно магнит, притягивают предметы и объекты внешнего мира. Крайностями вашего поведения могут быть неразборчивость в контактах, избыточная общительность, граничащая с назойливостью, выставление на показ особенностей вашего характера.

Интроверсия. Скорее всего, вы скромны, не нуждаетесь в постоянной поддержке группы (самодостаточны), возможно, излишне скованны в личностных контактах и испытываете трудности в общении. Эти черты могут помочь в тех ситуациях, где требуется сосредоточенность и выполнение кропотливой работы. Вы склонны к самоанализу, вам присущи застенчи-

вость, социальная пассивность. Вам трудно включиться в процесс группового решения задач, вы предпочитаете индивидуальную работу. Ваши интересы направлены на внутренний мир человека, который для вас более значим, чем мир предметов и внешних обстоятельств, вынуждающих считаться с их существованием. Ваши возможные крайности: слабая пластичность, неумение находить себя в новых условиях, жесткость некоторых жизненных установок, неспособность изменить свои оценки и мнения даже в случаях их предельной неуместности и необоснованности, замкнутость, раздражительность.

Эмоциональная нестабильность (нейротизм). С большой долей вероятности можно сказать, что вы не удовлетворены своей способностью разрешать жизненные проблемы и достигать желаемых результатов. Вам свойственна повышенная тревожность по поводу мелких житейских проблем. Возможна тревожность и по поводу своего здоровья, часто не имеющая реальных оснований. Вам свойственны повышенная чувствительность и высокая чуткость к опасности, поэтому вы склонны опираться на мнение большинства. Вас отличает развитое чувство ответственности, обязательность, постоянные переживания за судьбу близких. Чувство сострадания и сопереживания могут колебаться в зависимости от предмета привязанности. Вам свойственна склонность к сомнению, проверке даже хорошо сделанной работы. Ваша самооценка скорее всего занижена и не совпадает с завышенным идеальным образом желаемого Я, которому вы считаете необходимым соответствовать. И в то же время у вас недостаточно внутренних побуждений, чтобы захотеть достичь этого.

Эмоциональная стабильность. Ваша характеристика противоположна портрету тех, кому свойственен нейротизм. Вы не склонны к беспокойству, устойчивы по отношению к воздействиям со стороны окружающих людей и обстоятельств, склонны к лидерству, способны расположить к себе и вызвать доверие у большинства окружающих.

Сангвиники характеризуются как натуры живые, энергичные, эмоциональные, впечатлительные, которые умеют легко осваиваться в новой обстановке. Весельчаки, склонны к любым наукам, сдержанны, влюбчивы, щедры, любят веселье, смелы и добры.

К **холерикам** относятся люди горячие, несдержанные, нетерпеливые, вспыльчивые, постоянно уверенные в своей правоте. Это люди необузданные, стремящиеся превзойти во всем других, ко всему восприимчивые, великодушные и щедрые, неизменно стремятся к вершинам.

Флегматики – натуры сдержанные, неторопливые спокойные, невозмутимые, способные к продолжительным продуктивным усилиям, в то же время ленивы, любят вкусно и много поесть, малоподвижны.

Меланхолическому темпераменту присущи такие черты, как мягкость, чуткость, преобладание пониженного фона настроения. Многие из меланхоликов робки, застенчивы, нерешительны, мнительны. Часто они трудоголики, постоянно размышляют на разные темы, тверды в намерениях, отовсюду ожидают опасности.

В чистом виде темперамент встречается редко, чаще всего наблюдается сочетание качеств.

Составьте **психологический портрет испытуемого**, описав 3 полученные точки, определяющие темперамент испытуемого

Психологический портрет испытуемого (пример)

Точка 1. Экстраверсия. Испытуемый социально открыт, рас-
торможен, хорошо завязывает и поддерживает эмоциональные
контакты. Это может быть полезно тогда, когда требуется спо-
собность брать ситуацию в свои руки.

Точка 2. Эмоциональная стабильность. Испытуемый не
склонен к беспокойству, устойчив по отношению к воздей-
ствиям со стороны окружающих людей и обстоятельств, скло-
нен к лидерству, способен расположить к себе и вызвать дове-
рие у большинства окружающих.

Точка 3. Сангвинический темперамент. Испытуемый харак-
теризуется как натура живая, энергичная, эмоциональная, впе-
чатлительная, которая умеет легко осваиваться в новой обста-
новке. Весельчак, склонен к любым наукам, сдержан, влюбчив,
щедр, любит веселье, смел и добр.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7 Формула темперамента.

Краткие сведения по теории

Темперамент — одна из важнейших врожденных характеристик инди-
вида. Широко известны 4 типа темперамента. Давайте немного конкрети-
зируем: сильный, подвижный, уравновешенный — *сангвиник*; сильный,
подвижный, неуравновешенный — *холерик*; сильный, инертный, уравно-
вешенный — *флегматик*; слабый, неуравновешенный, отзывчивый — *ме-
ланхолик*.

Несмотря на такое четкое разделение характеристик, любой из описанных выше типов темперамента в «чистом виде» не встречается или встречается очень редко. Обычно можно говорить о том, что в каждом человеке присутствуют в определенной пропорции все четыре типа темперамента. Данный тест предназначен именно для того, чтобы установить соотношение четырех базовых типов темперамента для конкретного опрашиваемого человека. Автор методики теста «Формула темперамента» **А.Белов**.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 1. Ответы на вопросы.***

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком

Этап 2. Обработка результатов.

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 3. Психологический портрет испытуемого.***

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая помарки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет» должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

Этап 1. Ответы на вопросы.

Инструкция.

Отметьте знаком «+» те качества в «Паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

Если вы: 1) неусидчивы, суетливы; 2) невыдержанны, вспыльчивы; 3) нетерпеливы; 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми; 5) решительны и инициативны; 6) упрямы; 7) находчивы в споре; 8) работаете рывками; 9) склонный к риску; 10) незлопамятны; 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; 12) неуравновешанны, склонны к горячности; 13) агрессивный забияка; 14) нетерпимы к недостаткам; 15) обладаете выразительной мимикой; 16) способны быстро действовать и решать; 17) неустанно стремитесь к новому; 18) обладаете резкими порывистым движениями; 19) настойчивы в достижении цели; 20) склонны к резким сменам настроения, то вы – **чистый холерик**.

Если вы: 1) веселы и жизнерадостны; 2) энергичны и деловиты; 3) часто не доводите начатое до конца; 4) склонны переоценивать себя; 5) способны быстро схватывать новое; 6) неустойчивы в интересах и склонностях; 7) легко переживаете неудачи и неприятности; 8) легко приспособливаетесь к разным обстоятельствам; 9) с увлечением беретесь за любое новое дело; 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать; 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую; 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми; 14) выносливы и работоспособны; 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке; 17) обладаете всегда бодрым настроением; 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь; 19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях; 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться, то вы – **сангвиник**.

Если вы: 1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны и обстоятельны в делах; 3) осторожны и рассудительны; 4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать; 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики; 7) сдержанны и терпеливы; 8) доводите начатое дело до конца; 9) не растрчиваете попусту сил; 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня,

жизни, системы в работе; 11) легко сдерживаете порывы; 12) мало восприимчивы к одобрению и порицанию; 13) незлобивы, проявляетесьнисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянны в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое; 16) равны в отношениях со всеми; 17) любите аккуратность и порядок во всем; 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; 19) обладаете выдержкой; 20) несколько медлительны, то вы – **флегматик**.

Если вы: 1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке; 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми; 4) не верите в свои силы; 5) легко переносите одиночество; 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонны уходить в себя; 8) быстро утомляетесь; 9) обладаете тихой речью; 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; 11) впечатлительны до слезливости; 12) чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению; 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; 14) склонны к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; 16) чрезмерно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) уступчивы и покорны; 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих, то вы – **меланхолик**.

Этап 2. Обработка результатов.

А теперь определите формулу темперамента (Φ_T):

$$\Phi_T = X + C + \Phi + M;$$

$$X = \frac{A_x}{A} * 100\%;$$

$$\Phi = \frac{A_\Phi}{A} * 100\%;$$

$$C = \frac{A_c}{A} * 100\%;$$

$$M = \frac{A_m}{A} * 100\%;$$

где X – холерический темперамент; С – сангвинический темперамент; Ф – флегматический темперамент; М – меланхолический темперамент; А – общее число плюсов по всем типам; A_x – число плюсов в «паспорте холерика»; A_ϕ – число плюсов в «паспорте флегматика»; A_c – число плюсов в «паспорте сангвиника»; A_m – число плюсов в «паспорте меланхолика».

В итоге формула темперамента может приобрести такой, например,

$$\text{вид: } \Phi_T = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M$$

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого. Интерпретация.

Данный пример означает, что если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30-39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20-29% - средне, если 10-19% - в малой степени.

Составьте **психологический портрет**, указав доминирующий тип темперамента, ярко выраженный, средне выраженный и выраженный в малой степени (обратите внимание, что процентное содержание темперамента менее 10% - не учитывается). Сравните ведущие темпераменты 2 и 3 практической работы: если они совпадают, то результаты практических работ *коррелируют* (связаны) *между собой*; если ведущие темпераменты соседствуют друг с другом (находятся рядом на графике типологии личности – 2 практическая работа), то *темперамент* из 2 практической работы *движется в сторону темперамента* из 3 практической работы; если же они противоположны друг другу, то *результаты практических работ не коррелируют* (не связаны).

Психологический портрет испытуемого (пример)

Полученная формула темперамента означает, что холерический и сангвинический темпераменты у испытуемого выражены достаточно ярко, меланхолический темперамент выражен в средней степени, а флегматический – в малой.

Сравнивая ведущие темпераменты 2 и 3 практической работы, можно отметить, что результаты этих практических работ коррелируют между собой.

Тема: . Построение карьерограммы специалиста

Цель: Формирование практических умений и личностной готовности к действиям, способствующим достижению успеха в построении карьеры

Виды учебной деятельности: Работа с учебно-методическим комплектом студента

Средства обучения

1. Рекомендуемая литература: Учебно-методический комплект студента по учебному курсу «Адаптация выпускника на рынке труда» / Под ред. Яруткиной Ф.С. – Йошкар-Ола, 2017. – 49 с.

2. Технические средства обучения: ПК с программным обеспечением, ресурсы Сети Интернет.

Практическое задание

Составить собственную карьерограмму