

## Психологическая поддержка

Если ты не нашел еще работу, как поддержать себя, как оказать себе психологическую поддержку? Главное – не впадать в панику, не отчаиваться и твердо знать, что только активность и уверенность в себе станут верными помощниками в поиске работы.

Эти советы обязательно тебе помогут:

— Ты – не жертва окружающего мира.

— Следи за своими мыслями

— Помни, что твоя жизнь – это во многом то, что ты о ней думаешь.

— Живи сегодняшним днем. Прошлое – это воспоминания, прошлого никогда не вернуть. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчет;

— «Я живу сегодня, здесь и сейчас, и мне нечего бояться. Для себя я стараюсь сам. Безвыходных положений не бывает»;

— Будь постоянно занят;

— Будь здоровым;

— Постоянно учись;

— Будь активнее в поиске новой работы.

Одно из условий эффективного поиска работы – ясно знать, что тебе нужно. Если тебе одному трудно справиться со своим состоянием, то обращайся к специалисту, или к бывшему классному руководителю, социальному педагогу, психологу.

**Дорогой выпускник!**

**Научись уважать и ценить  
каждого человека,  
относись к людям так,  
как к самому себе,  
доверяй им, надейся на них!  
И у тебя все получится!  
Желаем больших успехов в  
реализации твоих жизненных  
планов!**



Идите смело в мир открытий  
Творите, стройте новый мир,  
Вы много можете ребята,  
Мы это честно говорим.  
Но об одном не позабудьте:  
О чуткости и доброте,  
О людях думайте почаще,  
Ну и конечно о себе!!!

**ГПОУ ТО  
«Тульский социальный  
техникум»**



**ПАМЯТКА  
ВЫПУСКНИКУ  
ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ**



**г. ТУЛА  
2020г.**

## УВАЖАЕМЫЙ ВЫПУСКНИК!!!

Найти свою работу важно и необходимо каждому человеку. Примерно треть своей жизни человек проводит на работе, повышает свою квалификацию, социальный статус, увеличивает доход. ... Ему повезло! Повезет и тебе, если ты будешь знать, чего хочешь, видеть свою цель в жизни и не отступать от намеченной цели. Привыкай к мысли, что поиск работы – это естественная часть профессиональной подготовки в условиях рынка. Не упускай случая быть совершенным в своем профессионализме!

### Алгоритм поиска работы:

1. Принятие решения о поиске работы. Определение цели.
2. Исследование рынка труда по выбранной отрасли. Оценка своих возможностей.
3. Составление списка компаний, в которых хотел бы работать.
4. Определение методов поиска работы.
5. Составление профессионального резюме.
6. Подготовка к собеседованию. Собеседование с работодателем.
7. Обсуждение заработной платы и компенсационного пакета.
8. Заключение трудового договора.
9. Первый трудовой день.

### Правила написания резюме

Цель резюме – привлечь внимание потенциального работодателя.

Резюме должно быть:

- кратким;
- аккуратно выполненным;
- удобно для чтения.

На просмотр резюме уходит не более 2-3 минут, если не удалось привлечь внимание работодателя, значит — резюме не сработало!

При подготовке резюме следует исходить из принципов:

- избирательности;
- честности;
- активности.

Резюме, как правило, включает в себя следующие разделы:

- личная информация: имя, адрес, номер телефона (включая код города);
- цель – краткое описание того, на что Вы претендуете;
- квалификация;
- образование;
- опыт работы — рекомендуется использовать глаголы действия: «разработал», «добился», «увеличил» и т.д.
- дополнительная информация: наличие водительского удостоверения, владение иностранными языками, использование компьютерных программ, наличие собственного автомобиля и др.
- положительные черты характера.

### Как завоевать авторитет?

Итак, ты получил работу... Естественно, ты взволнован: как тебя встретят в новом коллективе? Будешь ли ты справляться с новой работой? Помогут ли тебе? Беспокойство по поводу этих и подобных им вопросов понятно и вполне логично. В этой связи будет уместно рассмотреть те главные качества рабочего человека, которые, проявляясь в поведении, позволят ему быть эффективным и ценным работником в любом коллективе: — ответственность, — аккуратность, — точность, — заинтересованное отношение к делу, — преданность делу, — конструктивное отношение к критике.

### Постарайся всегда следовать трем основным правилам:

- признавай без колебаний, что ты не прав, если это на самом деле так;
- не спеши рассказывать всем о случившемся со своей точки зрения;
- будь доброжелателен!

### Причины, по которым тебе могут отказать в приеме на работу?

- несоответствующий внешний вид;
- неумение выразить свои мысли;
- отсутствие интереса и энтузиазма;
- отсутствие профессиональных планов;
- недостаток искренности и уравновешенности;
- неопределенные, уклончивые ответы на вопросы;
- чрезмерная заинтересованность только в высокой оплате;
- нежелание работать в командировке — выраженное нежелание учиться;
- недостаток знаний по специальности — отсутствие самостоятельности, лень;
- неумение ценить время, уезжать интересов, опоздания.