

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ «Я И ТРУДОУСТРОЙСТВО»

Чтобы объективно оценить Твои возможности по устройству на работу, пожалуйста, заполни этот бланк.

Помни: здесь нет правильных или неправильных ответов – есть только те, которые верны для тебя в данный момент.

Используя следующую шкалу от 1 до 5, выбери в каждом пункте наиболее точно описывающие тебя ответы: 1 – никогда; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – обычно; 5 – всегда.

Блок 1. Оцениваю себя.

| | |
|---|------------|
| 1. Я знаю, как определить доступные для меня варианты развития карьеры | 1.2.3.4.5. |
| 2. Я могу рассказать о том, как мои интересы связаны с работой, которую я намерен получить | 1.2.3.4.5. |
| 3. При поиске работы я смогу говорить о своих навыках, способностях. Образовании, опыте работы и личных качествах 10 минут и больше | 1.2.3.4.5. |
| 4. Я готов обсуждать с потенциальными работодателями мои личные достоинства (т.е. я имею о них точное представление) | 1.2.3.4.5. |

Блок 2. Планирую и организую поиск работы.

| | |
|--|------------|
| 1. Я знаю, как использовать личные контакты, чтобы это могло получить больше информации о рабочих местах | 1.2.3.4.5. |
| 2. Каждую неделю я планирую свое расписание, поэтому знаю. Когда и сколько времени я буду занят поисками работы | 1.2.3.4.5. |
| 3. Я способен самостоятельно и аккуратно заполнить анкету работодателя | 1.2.3.4.5. |
| 4. Относительно поисков работы я настроен позитивно и энергично | 1.2.3.4.5. |
| 5. Мое резюме выглядит привлекательно, оно составлено профессионально | 1.2.3.4.5. |
| 6. Перед тем, как обращаться в организацию, я собираю о ней всю доступную мне информацию (о ее размерах, продукции и услугах) | 1.2.3.4.5. |
| 7. Я знаю, как составить резюме специально для того рабочего места, на которое я претендую | 1.2.3.4.5. |
| 8. Я знаю, как предложить свои услуги организации, которая не печатает объявления в газетах (но у которой могут быть вакансии) | 1.2.3.4.5. |
| 9. При поиске работы я обращаюсь к услугам службы занятости населения | 1.2.3.4.5. |

Блок 3. Готовлюсь к собеседованию.

| | |
|--|------------|
| 1. Перед прохождением собеседования я чувствую себя абсолютно уверенно | 1.2.3.4.5. |
| 2. В ходе собеседования я готов показать свой интерес к предложенному рабочему месту и к организации в целом | 1.2.3.4.5. |
| 3. Я знаю, как произвести благоприятное впечатление на собеседника в первый момент встречи | 1.2.3.4.5. |
| 4. После собеседования я стараюсь критически рассмотреть свое поведение | 1.2.3.4.5. |
| 5. Я готов ответить на все вопросы, которые обычно задают на собеседовании | 1.2.3.4.5. |

Блок 4. Варианты самоопределения.

| | |
|--|------------|
| 1. Я знаю о вариантах, альтернативных трудоустройству – о продолжении обучения или совмещении работы и учебы | 1.2.3.4.5. |
| 2. Я знаю, где могу повысить свою компетенцию и навыки | 1.2.3.4.5. |
| 3. Я знаю, что существует работа с неполной занятостью и о том, как ее найти | 1.2.3.4.5. |
| 4. Я знаю, где найти информацию, которая поможет мне в поиске работы | 1.2.3.4.5. |

Блок 5. Составляю реалистичный бюджет.

| | |
|---|------------|
| 1. Я полностью могу контролировать свои доходы и расходы | 1.2.3.4.5. |
| 2. Я могу рассчитывать мои ежемесячные расходы на период поиска работы | 1.2.3.4.5. |
| 3. Я могу определить источники поступления средств, которые мне доступны в период поиска работы | 1.2.3.4.5. |
| 4. Я знаю, как составить бюджет, который мне поможет в этот период | 1.2.3.4.5. |