**Господи, дай мне ТЕРПЕНИЯ вынести то, что я не могу изменить, СИЛ, чтобы изменить то, что могу изменить,**

**РАЗУМА, чтобы отличить одно от другого.**

А. А. УШАКОВ.

**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**

**Семь правил** **жизни Дейла Карнеги**

**Правило 1. Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, надежде, ведь наша жизнь - это то. что мы думаем о ней.**

**Правило 2. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.**

**Правило 3. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности. будьте к ней готовы. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день - и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?**

Помните, что единственный способ обрести счастье - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

Помните, что благодарность - это такая черта характера. которая является результатом воспитания; поэтому. если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными. учите их этому

**Правило 4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!**

**Правило 5. Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь «зависть - это невежество», «подражание – самоубийство».**

**Правило 6. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.**

**Правило 7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».**

**АНКЕТА**

Нужное подчеркнуть.

**1. С какой целью Вы к нам обратились?**

**Получить помощь в трудоустройстве: ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ.**

2. Заинтересованы ли Вы в поиске работы?

ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ

3. Почему Вы хотите найти работу? Почему для Вас важно работать?

A) Работа - источник заработка и материального благосостояния.

Б) Работа обеспечивает определенный социальный статус и самооценку.

B) Работа нужна для общения, полнокровной жизни.

Г) Работа - способ реализации себя как личности и профессионала.

Д) Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Готовы ли Вы выйти на подходящую работу в течение двух дней:

ДА, НЕ ЗНАЮ, НЕТ

5. Готовы ли ВЫ пройти переобучение, повышение квалификации, если это поможет в трудоустройстве:

 ДА, НЕ ЗНАЮ, НЕТ.

6. Если долгое время нет предложений о подходящей работе, готовы ли ВЫ трудоустроиться на любое место работы:

 ДА, НЕ ЗНАЮ, НЕТ.

7. Считаете ли Вы, что множество важных событий в Вашей жизни было связано с работой:

 ДА, НЕ ЗНАЮ, НЕТ

8. Можете ли Вы позволить себе вообще не работать, находиться на содержании жены (мужа).

 ДА, НЕ ЗНАЮ, НЕТ

9. Если пособие по безработице можно получать бесконечно, заинтересованы ли Вы в поиске работы:

ДА, НЕ ЗНАЮ, НЕТ

**Психологические проблемы выпускников учебных заведений на современном рынке груда**

Каждый человек вольно или невольно осознает, что его нормальная жизнедеятельность как личности возможна только при условии сохранения стабильных и надежных связей с общественной средой и, что нарушение этих связей являет собой угрожающую ситуацию.

Страх - стержень ситуации, в которой оказываются люди, будучи лишены уверенности в завтрашнем дне. Причем эта уверенность связана с наличием работы, а значит и средств к существованию. Таким образом, безработный лишен этой уверенности.

В наиболее неблагоприятной ситуации оказываются молодые люди, не имеющие трудового стажа, так как не обладают необходимым профессиональным опытом, который в настоящее время является необходимым требованием большинства работодателей. Не могут они рассчитывать и на максимальное пособие, которое могло бы хоть как - то обеспечить финансовую независимость, поскольку выпускники получают минимальный размер пособия по безработице (955руб. 50 коп.). Следовательно, у них не удовлетворяется одна из важнейших актуальных жизненных потребностей - **потребность в безопасности**. А это связано с **состоянием фрустрации.** И такое состояние в той или иной мере переживает каждый выпускник учебного заведения, сталкивающийся с необходимостью самостоятельного поиска работы. В этой ситуации ему не остается ничего другого, как взрослеть, то есть **первым делом научиться отвечать за свою судьбу,** а задача психолога-профконсультанта - помочь ему в этом**. Но, прежде чем решать проблему, необходимо очень четко представлять, в чем же собственно она заключается.**

Часто люди подменяют свои истинные проблемы мнимыми, когда человек решает не существующую проблему, он тратит силы впустую. Так, если Вы поинтересуетесь у выпускника – получателя государственной услуги (далее именуется – ПГУ) службы занятости, почему же он, имея желание работать, не может трудоустроиться, большинство ответит однозначно: «Потому, что всем работодателям требуется специалист с опытом работы».

Но это не совсем так. На самом деле **работодатель,** принимая специалиста, хочет **быть уверен, что он справится со своими обязанностями самостоятельно, качественно и в установленный срок, то есть речь идет не об опыте работы, а о профессионализме.** Вот этим-то выпускники зачастую похвастаться и не могут, так как многие учебные заведения не обучают конкретной **профессии, а дают набор каких-либо теоретических знании и документ об образовании.**

**Другая причина, объясняющая отсутствие у многих выпускников профессионализма** заключается в том, что, выбирая учебное заведение, они руководствовались неадекватными мотивами, такими, как уровень образования, престижность специальности, удаленность от дома и т.д., то есть не учли все три необходимых фактора рационального выбора профессии – «хочу», «могу», «надо». В результате **целью обучения явилось не получение профессии, а получение документа об образовании,** который сам по себе еще не является гарантией трудоустройства. Следовательно, **истинная причина неуверенности** не в отсутствии опыта, а **в отсутствии профессионализма**, в чем, однако, человек не склонен признаться даже самому себе. Ведь в этом случае пострадает его тщеславие. Поэтому человек загоняет свои сомнения в подсознание, ибо тщеславие превыше всего. Лучше утешиться самообманом, чем смотреть правде в глаза. Но подобное подавление скажется потом смущением, когда нужно будет снова идти трудоустраиваться.

Таким образом, **основная проблема выпускников** учебных заведений, являющихся ПГУ службы занятости, заключается в том, что **они неадекватно воспринимаю себя в условиях современного рынка труда.** Иными словами, наблюдается **несоответствие между возможностями человека и его желаниями.** То есть, предъявляя завышенные требования к некоторым условиям будущей работы, таким, как заработная плата, режим дня, престижность, должность и т.д., сам не отвечает тем требованиям, которые предъявляются работодателем на подобные вакансии. А, иногда, потеряв надежду трудоустроиться по своей специальности, выпускник вообще не знает какую работу ему искать. И в результате молодой человек не имеет реальных шансов найти работу, да, зачастую, он ее и не ищет, а пассивно ожидает когда ситуация как-то разрешится сама собой. До тех пор, пока он пребывает в состоянии неопределенности, он будет оставаться нашим ПГУ.

Последствия такого положения нельзя недооценивать, так как **из состояния неопределенности есть только два выхода:**

* человек продолжает упорствовать в своем заблуждении, что в конечном итоге приводит к депрессии, нервным срывам и заболеваниям, вплоть до физического истощения;
* человек путем разочарований и мучительных размышлений над причинами своего «невезения» все-таки приводит в соответствие **свои желания и возможности** - учится на своих ошибках. Этот путь тоже связан с серьезными негативными изменениями эмоционального состояния, он еще и достаточно длителен по времени.

Следовательно, необходимы превентивные меры по предотвращению подобных проблем, а именно, серьезная профориентационная работа на этапе самооопределения и профессионального выбора.

**Не отчаивайтесь, если потеряли работу**

Ежегодно миллионы людей во всех странах мира теряют работу.

**Не приходите в отчаяние, если и Вы** **стали безработным.**

К сожалению, это нормальное явление для рыночной экономики. Безработица и рынок всегда идут рядом. Постарайтесь это понять и настроиться на поиск работы.

**Вас** **предупредили об увольнении...**



Как только Вам сообщили о предстоящем увольнении, постарайтесь не жить в страхе перед грозящей безработицей, а использовать оставшееся время на родном предприятии для серьезной подготовки к будущей работе.

Прежде всего, вспомните Ваши прежние рабочие места. Может быть, они свободны. Подумайте о предприятиях, родственных Вашему. Возможно, там есть вакансии для Вашей специальности. В телефонном справочнике ознакомьтесь с адресами государственных, коммерческих и частных предприятий, строительных, торговых, страховых, благотворительных, общественных и других организаций.

Особое внимание обратите на вновь созданные предприятия, ассоциации, объединения и товарищества. Расширьте круг поиска за счет родных и близких, друзей и знакомых, сослуживцев и соседей. Они могут знать о каких - то вакансиях.

**Основательно готовьтесь к собеседованиям с новыми работодателями**.

 Составьте проект характеристики, которую хотели бы получить при увольнении. Хорошо изучите свои личные качества (способности). Подумайте, где лучше всего их можно применить.

**Готовьте себя к предстоящей безработице не только морально.** Проанализировав свой бюджет, ограничьте себя в лишних расходах. Никто не знает, сколько времени Вам придется жить на пособие по безработице.

**Самое главное - не откладывайте поиски работы в надежде на более благоприятные времена**. Безделье и ожидание ничего, кроме раздражения, Вам не принесут. Делайте, что угодно, только не сидите запертыми в четырех стенах, размышляя о том, как все в Вашей жизни плохо. Будьте оптимистом. **Отложите решение всех личных проблем и вопросов.** Поверьте, Вы успеете их решить, как только найдете работу.

Выработайте стратегию поиска работы. **Тщательно планируйте каждый свой день.**

**Три способа найти работу**

**Первый** - когда работа ищет тебя, работодатели в газетах, по радио и телевидению, на рекламных стендах публикуют объявления о свободных рабочих местах.

**Второй** - когда Вы сами ходите по предприятиям и организациям в поиске подходящей работы.

**Третий** - когда посредником между Вами и работодателем становится служба занятости населения.

**Составляя план поиска работы, воспользуйтесь всеми тремя способами активно действуйте!**

**Как искать работу по объявлению?**

Сделайте правилом ежедневный просмотр газет, в которых публикуются объявления о приеме на работу. Узнайте у знакомых, какие газеты они выписывают, и попросите их просматривать рубрику **«Приглашаем на работу».**

На период поиска работы четко определите, в какие часы Вы просматриваете газеты, в какое время слушаете рекламные выпуски местного радио, ТВ, когда Вы осматриваете стенды и тумбы, на которых находятся приглашения на работу.

В любой информации Вас должны интересовать три вопроса:

* на каком предприятии появилось нужное Вам рабочее место?
* Каковы условия работы, оплата труда, социальные гарантии на этом предприятии?
* адреса предприятий, номер телефона Управлений персоналом (отдела кадров).

Спланируйте время на телефонные разговоры с работодателем. Постарайтесь ежедневно делать не менее 10 - 15 телефонных звонков.

**Несколько советов тем, кто будет разговаривать с работодателем по телефону:**



1. Прежде чем начать разговор, продумайте его от начала до конца.

2. Говорите четко, ясно, спокойным деловым тоном. Не надо много вводных и лишних слов.

3. Представляясь по телефону, назовите полностью Ф.И.О: (Иванова Мария Сергеевна), а не просто Иванова. Добавьте, что Вы звоните по объявлению.

4. Говорите только о рабочем месте. Коротко изложите свои пожелания и постарайтесь договориться о встрече. Если собеседник в раздумье, предложите сами:«Вам удобно встретиться со мною во вторник в 15.00 часов?» Наверняка, Вам ответят согласием или назовут другое время. Конечная цель Вашего телефонного разговора - договориться о личной встрече, на которой решить вопрос о Вашем трудоустройстве.

5. Прежде чем повесить трубку, обязательно поблагодарите Вашего собеседника.

6. Тщательно фиксируйте результаты Ваших переговоров и не затягивайте с обращением в отделы кадров.

7. Иначе Вас опередят.

**В зависимости от ситуации Вы можете обратиться предоставить работодателю Резюме.** Объем не должен превышать 1 страницы. В нем сообщите о Вашем профессиональном опыте, знаниях и уровне подготовки, непосредственно связанным с рабочим местом, на которое Вы претендуете. Не забудьте указать Ваш адрес и номер телефона.

Дополнительную информацию, требования по заработной плате или свою фотографию присылайте только в ответ на прямой запрос.

**Встреча с работодателем**



**Самый ответственный момент Ваших поисков - первая встреча с работодателем.**

Его, как правило, интересует, почему Вы пришли на это предприятие, и что Вы можете сделать для него. Естественно, он хочет знать, что Вы собой представляете как человек и сколько будете стоить предприятию.

**Работодатель больше думает не над тем, какими способностями Вы обладаете, а как применить их на практике.** Как будете вести себя на новом месте, сработаетесь ли с людьми, с начальником? Ему нужны люди, способные решать проблемы.

Поэтому свои способности и умение работать Вам необходимо демонстрировать на встрече своим поведением, деловым разговором, наконец, внешним видом. Отсюда вывод: от Вас на встрече с работодателем требуются уверенные манеры, искреннее поведение, аккуратный внешний вид.

**Идя на встречу, будьте пунктуальны, являйтесь в назначенное время. Во время беседы будьте вежливы и приветливы.**

Перед встречей хотя бы немного узнайте о предприятии: какую продукцию производит или какие услуги предоставляет населению. Ваша просьба о трудоустройстве должна касаться конкретного рабочего места, было ли оно объявлено вакантным или нет. Такая инициатива должна произвести хорошее впечатление.

**Сумейте показать Ваши знания и опыт. Будьте точны в Ваших сведениях о себе. Если Вы уже выполняли какую то работу, говорите уверенно, что сможете ее сделать.**

**Не отзывайтесь плохо о Ваших предыдущих руководителях и рабочих местах.**

**Не говорите о личных проблемах. Работодатель интересуется Вашей работой, а не Вашими проблемами.**

**Пока Вам не предложат рабочее место, вопросов о зарплате, льготах и условиях труда не задавайте.**

Перед переговорами о трудоустройстве перечитайте собственную анкету. Это поможет Вам отвечать на вопросы точно и быстро. **Прежде чем ответить на вопрос работодателя, быстро оцените, какой смысл в него вложен. Отвечайте уверенно, с достоинством.**

На вопрос: «расскажите о себе» - убедите работодателя в том, что на прежнем месте Вы были хорошим, старательным работником.

Если спросят, почему Вы ушли с последнего места, убедите работодателя в том, что Вы человек не склочный, Ваши отношения в коллективе складывались благополучно. Если работодатель поинтересуется, какая самая большая Ваша слабость, не смущайтесь. Сдержанно и уверенно разъясните, что у Вас, как у всех людей, есть еще над чем работать, и Вы работаете над собой. Можно, конечно, упомянуть какую - нибудь слабость, но и она должна выглядеть привлекательно. Например, скажите, что не любите, когда Вас излишни контролируют, ибо инициативы и ответственности у Вас хватает.

**Никогда не выказывайте чувство скованности или смущения. Поймите, что Вы ищете рабочее место, а не просите милостыню. Возможно, работодатель нуждается в Вас не меньше, чем Вы в нем.**

Если на первой с ним встрече не получилось с трудоустройством, надо поддержать завязавшиеся отношения. Свяжитесь через несколько дней с Вашим возможным работодателем. Это может дать хорошие результаты. Не прерывайте поисков, если Вы получили лишь обнадеживающие обещания. Не расслабляйтесь, Ваше трудоустройство зависит от Вашей активной позиции.

Если Вам предложат рабочее место, которое не ждали, подумайте, прежде чем отказаться. Если Вам предложат подождать или согласиться на работу в другой местности, проявите максимум гибкости, уточните, все обстоятельства и только тогда принимайте решения.

**Вам поможет служба занятости**

*Вы ищете работу – обратитесь в Центр занятости населения по месту жительства.*

Специалисты Центра занятости населения предоставят информацию:

1. О вакансиях организаций Челябинской области и других регионов, о профессиях (специальностях), которые востребованы, и в целом о ситуации, которая складывается на рынке труда Челябинской области, города или района, где Вы проживаете.

2. Об услугах, в том числе о возможностях повысить свою конкурентоспособность на рынке труда:

- это возможность сориентироваться в мире профессий и получить нужную в вашем месте проживания специальность;

- повысить свою квалификацию, пройти переподготовку;

- организовать собственное дело;

- подобрать варианты работ с учетом состояния здоровья, профессиональной квалификации и др.;

- научиться вести себя на собеседовании уверенно.

Центр занятости населения (далее ЦЗН) проводит:

* информационные встречи;
* дни открытых дверей;
* дни защиты от безработицы;
* другие информационные мероприятия.

ЦЗН совместно с работодателями организует ярмарки вакансий и учебных рабочих мест, где у Вас есть уникальная возможность встретиться непосредственно с работодателями, узнать их требования к потенциальным работникам, условия труда и спектр вакансий на предприятиях, а также рассказать о себе и своих профессиональных навыках.

Посетите информационные залы Центра занятости населения!

Подробно о программах, нормативных документах и услугах для людей, ищущих работу, вы можете ознакомиться на сайте Главного управления по труду и занятости населения Челябинской области[**www.szn74.ru**](http://www.szn74.ru)



**Желаем удачи!**