

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Бурятский республиканский педагогический колледж»



**Рабочая тетрадь**  
**Тренинг**  
**«Карьерный самоменеджмент»**

Авторы:

Цырендоржиев А.В.- преподаватель кафедры НО,  
Жалсанова Ю.Д. – педагог-психолог.

2017 г.

## Терминология

**Карьера** – это реализация собственного профессионального потенциала и заинтересованность организации в продвижении именно этого сотрудника.

**Карьерный самоменеджмент** – это технология успешного планирования карьеры и реализации собственного карьерного потенциала, применение которой способствует достижению успеха в профессиональной сфере и в жизни в целом.

**Лидерство** - это процесс социальной организации и управления общением и деятельностью членов группы, осуществляемый субъектом (лидером), который наделен определенной властью.

**Уснex** – это переживание состояний радости, удовлетворения от того, что результат, к которому стремился человек, либо совпал с ее надеждами, ожиданиями (с уровнем притязаний), либо превзошел их.

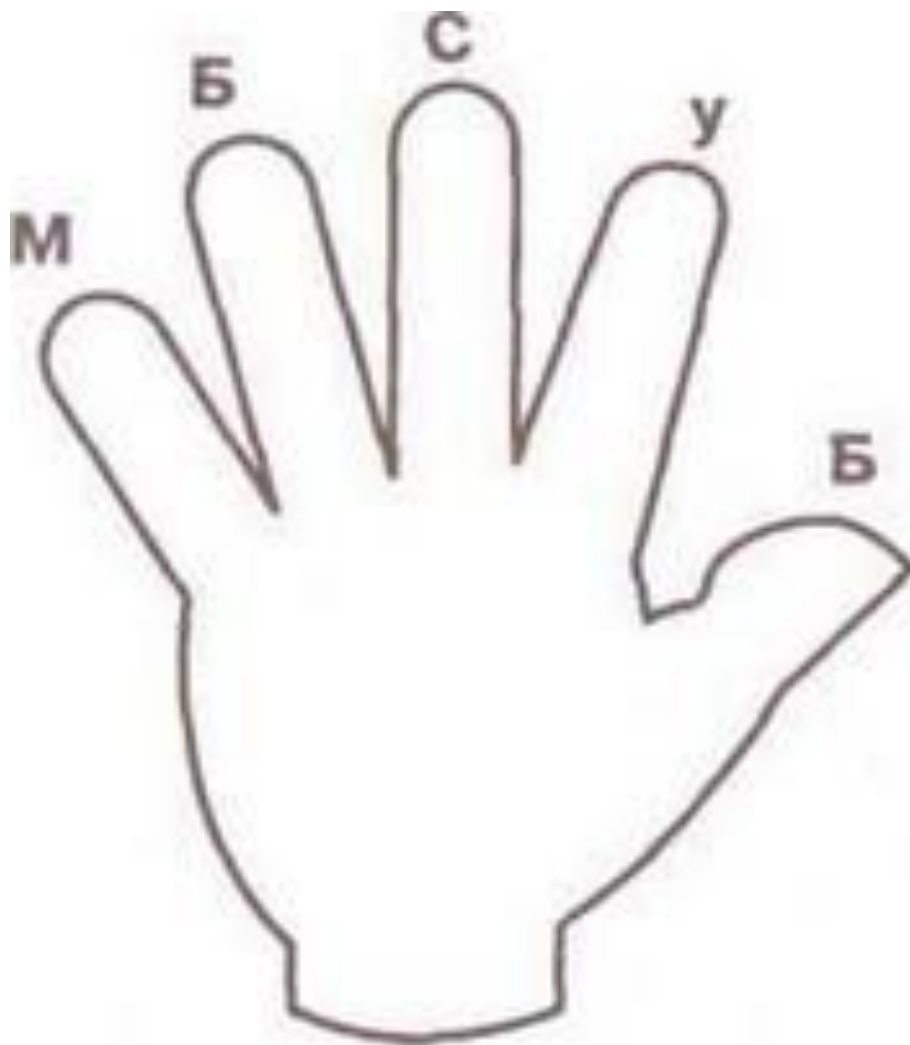
**Личный бренд** - это узнаваемое, всем известное имя человека, который «сделал сам себя».

**Зона комфорта** - область жизненного пространства, дающая ощущение комфорта и безопасности.

**Для заметок**

[illegible]

### Техника «Пять пальцев»

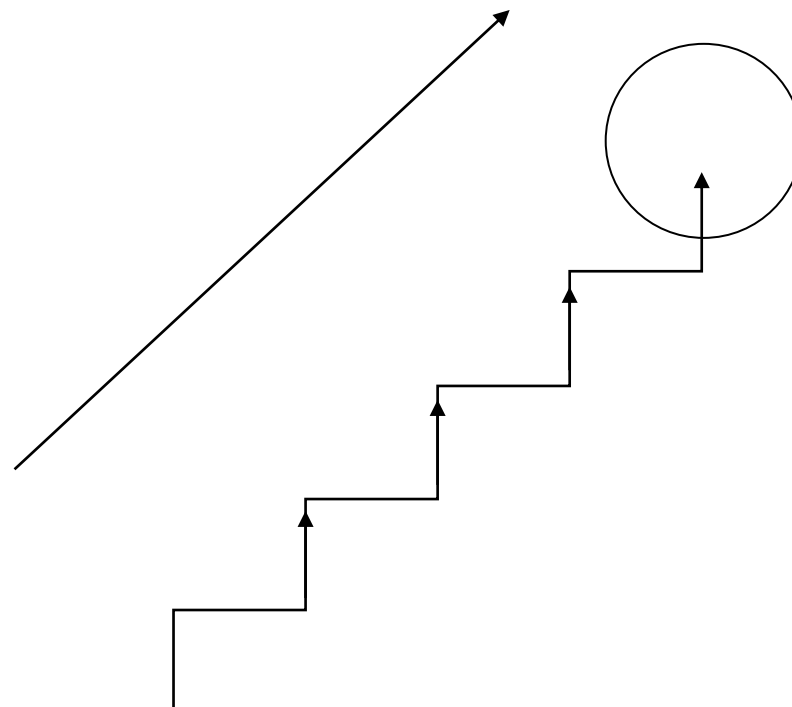


### Тест «Ценности жизни»


### Упражнение «Помощник»

Требования к кандидатам	Описание
Пол	
Возраст	
Литературный герой	
Качества	
Уровень образования	
Профессиональные навыки	
Территория проживания	
Отдых	
Секрет	
З\П	
Бонус	

### Движение к успеху



### Мои ресурсы

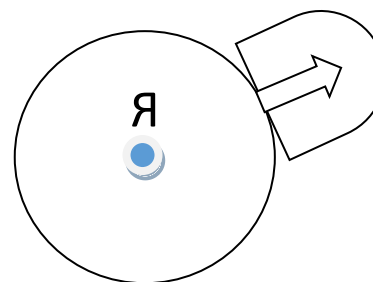
№	Я		
1.			
2.			
3.			
4.			

**Личный бренд** по П. Дойлю. Профессионализм (знания, опыт, работоспособность и т.д.) + Отличительные характеристики (например, знание нескольких иностранных языков, уровень образования) + Добавленная ценность (умение устанавливать связи, поддерживать коммуникации, хобби (живопись, икебана)).

### Формула успеха

$$Н*В*ПШ>ПП$$

### Зона комфорта



**Успех – профицит ресурсов.**

### Ключевые ресурсы
