

Практика осознанности и внимательности

- **Как это происходит:** на групповых занятиях с помощью разных техник учишься быть более внимательным.
- **Польза:** ты учишься управлять своим состоянием, становишься устойчивым к стрессам.
- **Кто занимается:** vnimatelinosidetyam.com, realmindfulness.ru



1. Остановись

Тестирование

- **Как это происходит:** заполняешь тест, специалисты анализируют его и дают рекомендации и советы по твоим способностям.
- **Польза:** тест поможет понять где ты есть, и в каком направлении двигаться.
- **Кто занимается:** proforientation.ru, typeplanet.ru, fh.ru, moeobrazovanie.ru

Встречи с представителями профессий

- **Как это происходит:** лично встречаешься с представителями профессий и экспертами в различных сферах и задаешь все интересующие тебя вопросы.
- **Польза:** общение позволяет получить ответы на вопросы о поступлении, профессиональных качествах и привычках, которые поддержат во взрослой жизни.
- **Кто занимается:** obrazobraz.ru, go.smart-course.ru/wknd

2. Исследуй

Экскурсии в компании и на предприятия

- **Как это происходит:** регистрируешься на экскурсию, приходишь на территорию предприятия и слушаешь подробный рассказ о том, как здесь всё устроено.
- **Польза:** можно увидеть, как строится современный бизнес, как создаются и работают современные технологии, какие сотрудники и как участвуют в создании результата, что ценится в профессионалах будущего, и где в этом всё твоё место.
- **Кто занимается:** proekt-pro.ru, kanchoose.ru, profvibor.ru



Экскурсии в ВУЗы и дни открытых дверей

- **Как это происходит:** приходишь в ВУЗы и СУЗы, которые устраивают возможность познакомиться с ними «изнутри», общаешься со студентами, ощущаешь причастность к местной образовательной среде.
- **Польза:** общение с преподавателями, администрацией и студентами даёт полную картину будущих лет учёбы.
- **Кто занимается:** ucheba.ru, moeobrazovanie.ru

Карьерные выставки и форумы

- **Как это происходит:** ныряешь в большое пространство с целым комплексом услуг, консультаций и выставочных экспонатов в одном месте.
- **Польза:** в короткий срок можно познакомиться с максимальным количеством учреждений, профессиональных центров и специалистов.
- **Кто занимается:** msk.znanie.info, mbrp.ucheba.ru, propostuplenie.ru

5 ШАГОВ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА ПРОФЕССИИ



— SMART —
COURSE

Онлайн-курсы и продукты

- **Как это происходит:** проходишь курсы онлайн, смотришь вебинары, получаешь консультации от специалистов, изучаешь каталоги и профессии.
- **Польза:** позволяет найти ответы на многие вопросы в любое время и в любом месте. Говорят — онлайн курсы и материалы, лучший способ для многих участников в силу школьной нагрузки.
- **Кто занимается:** smart-course.ru/10steps, atlas100.ru, prodlenia.org

3. Выбери

Тренинги, воркшопы мастер-классы

- **Как это происходит:** погружаешься в конкретную деятельность в профессии, проходишь упражнения для осознания собственных желаний, умений, получаешь конкретный навык, полезный в жизни.
- **Польза:** позволяет создать новое видение той или иной профессии и себя в ней.
- **Кто занимается:** smart-course.ru, tren-kot.ru, arttraining.ru, best4next.ru

Карьерное консультирование

- **Как это происходит:** пообщаешься со специалистом в индивидуальном формате в течение 1–1,5 часов.
- **Польза:** индивидуальное консультирование позволяет глубоко и иногда под неожиданным углом увидеть себя, свои склонности, особенности характера и скрытые таланты.
- **Кто занимается:** tochkapry.ru, profguide.ru, whoami-center.ru, plan-b.msk.ru



Выездные программы и лагеря

- **Как это происходит:** уедешь из города и попадешь в глубокую атмосферную программу по развитию и осознанию себя, знакомишься с профессиональным миром через практику и общение.
- **Польза:** участники получают опыт принятия решений и столкновения с последствиями, расширяют круг общения и получают импульс к дальнейшему развитию.
- **Кто занимается:** obrazobraz.ru, uni.umcamp.ru, informatikum.ru, active-camp.ru

4. Сделай

Ролевые (деловые) игры

- **Как это происходит:** играешь в игру, которая погружает тебя в ситуации, связанные с профессиями и ситуациями выбора в них, как в GTA, только про настоящую жизнь.
- **Польза:** игры позволяют попробовать себя в совершенно разных контекстах, даже в тех, в которых страшно, или страшно оказаться в реальности, и вывести из них свой опыт.
- **Кто занимается:** center-game.com, art-ichnost.ru, mart-course.ru



Стимуляторы реального мира

- **Как это происходит:** погружаешься в условия, которые воссоздают жизнедеятельность представителей разных профессий онлайн или в реальном мире.
- **Польза:** город «профессий» позволяет попробовать себя в разных ролях, определить для себя направления, которые нравятся. Для каждого это становится увлекательным событием, которое может стать началом движения в сторону развития по конкретной специальности.
- **Кто занимается:** kidburg.ru, masterdavi.ru, kidzania.ru

Настольные игры

- **Как это происходит:** собираешь компанию, садишься за большой стол и вспоминаешь об окружающей реальности через несколько часов.
- **Польза:** за стол есть возможность не только попробовать себя в новой роли, но и взаимодействовать из этой роли с другими людьми.
- **Кто занимается:** mosaicum.ru, navigator.ru

5. Поделись

Развивающие среды

- **Как это происходит:** приходишь в пространство, которое, оказывается, специально создано для твоего развития, общаешься с подростками, специалистами, экспертами и даже родителями — и узнаешь новое о себе.
- **Польза:** погружения в мероприятия и информационное пространство даёт безопасные и комфортные условия для профориентации.
- **Кто занимается:** fondpotanin.ru, s-of.ru, iftothefuture.ru

