

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Ессентукский филиал

ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

Рекомендации для выпускников

Составители:

Нетёса С.Е. – заместитель директора по учебной работе

Оксанич С.И. – заведующий отделением «Сестринское дело», педагог-психолог

Полякова Е.В. – заведующий отделением «Лечебное дело» № 2

Матушко Е.В. – руководитель практики

Построение индивидуального плана профессиональной карьеры

Можно представить нашу жизнь в виде лестницы, по которой мы идём вверх, в будущее, во взрослую жизнь. Право каждого человека – выбрать, какой будет ваша лестница, большая или маленькая, из каких ступенек она будет состоять. Каждая ступенька этой лестницы – это то, к чему мы стремимся в нашей жизни. Можно назвать эту лестницу «лестницей желаний». Поднимаясь по лестнице, мы не всегда идём уверенно, можем ошибаться, можем оступиться и даже упасть.

Вы сейчас находитесь в такой ситуации, когда вам необходимо спланировать своё движение по лестнице жизни, найти свой жизненный путь. Однако не всем удастся достичь желаемых успехов. Одна из причин заключается в том, что план не всегда хорошо продуман, составлен без учета своих способностей и возможных препятствий.

Профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, поэтому его построение зависит от него самого, его опыта. Говоря о профессиональном плане, мы говорим о пути, имеющем протяжённость во времени.

Планирование обычно бывает:

- *долгосрочное* (на несколько десятилетий вперёд);
- *на средний срок* (несколько месяцев или лет);
- *краткосрочное* (несколько дней, недель).

Если вы подходите к процессу планирования карьеры сознательно и серьезно, надо понять, что планирование карьеры:

- это сугубо личное и индивидуальное дело;
- это процесс, который протекает постоянно на протяжении всей вашей жизни;
- эффективное построение карьеры - это искусство, которое следует развивать и совершенствовать, всегда есть возможность что-либо изменить или исправить;
- требует много времени и усилий (быстро здесь ничего не решить);
- требует, чтобы вы хорошо все продумали и записали свои мысли, так как ваши планы и идеи не приобретут ясный облик, пока вы их не зафиксируете на бумаге;
- предполагает общение и взаимодействие с другими людьми (сбор информации, поиск помощи, разговоры с коллегами, общение с рекрутерами, хэдхантерами, мозговой штурм проблемы и т.д.);
- заставляет вас рисковать и раскрывать свои карты (например, когда вы сообщаете работодателю о своих целях и интересах, не будучи уверенным, что нужно самому работодателю, вы рискуете тем, что вам откажут в месте);
- основывается как на достоверной информации, так и на ваших чувствах (ваша интуиция и дар предвидения - ваш самый лучший помощник);
- это захватывающее и интересное занятие, если подойти к этому с правильной стороны (шанс поучиться, расширить свои профессиональные и жизненные горизонты, встретить интересных людей).

Планирование профессионального пути у человека чаще всего идёт как намётки основных вех. Причём эти вехи могут быть разные: временные (например, к 23 годам окончить институт и найти хорошую работу), событийные (стать менеджером) без чёткого указания возраста человека при совершении события.

Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо проявить максимум самостоятельности. Ошибки, пока они только в планах, исправимы. У вас есть знания о себе и о мире профессий, ведь осознанным выбор человека может быть только тогда, когда учитываются все обстоятельства дела.

План профессиональной карьеры – это непрерывный процесс, которому вы собираетесь следовать всю свою карьеру. Вы можете изменить направление деятельности, вы можете изменить профессии, отрасли, ваши приоритеты в жизни, но вы всегда должны планировать. Ваш план профессиональной карьеры поможет вам определить ваш следующий шаг в карьере, оценив все варианты, которые вам доступны. Определит маршрут, по которому вы собираетесь двигаться.

Планирование – довольно трудоемкий процесс, требующий значительную часть вашего времени. Но это того стоит, так как долгосрочное видение своей цели дает вам повод оставаться мотивированным и принимать более разумные решения о своей карьере.

Исследования показывают, что планирование карьерного пути увеличивает шансы на его успешность почти на 30 %.

Как правильно ставить себе профессиональные цели? И что делать, если все идет не по плану?

Чтобы на протяжении многих лет оставаться актуальным и востребованным специалистом в своей сфере, необходимо ставить себе долгосрочные карьерные цели. При этом важно сразу предполагать определенную гибкость и возможность смены сценария: ведь окружающая действительность меняется очень быстро.

Начните с готовности к ошибкам

Внутренний перфекционизм и нереалистичные ожидания – большая проблема, которую нужно решить до начала планирования. Как бы детально вы ни продумали свое будущее, реальность не будет соответствовать этому плану на все 100 %. Будут ошибки, будут неудачи – и это нормально. Вы можете учиться на своих ошибках, исправляя их.

Поэтому, кстати, карьерное планирование представляет собой постоянный процесс. Не получится один раз все продумать, а потом долгие годы просто придерживаться одной и той же тактики: придется постоянно что-то менять, адаптировать, обновлять. Карьерный план имеет смысл строить на ближайшие 3–5 лет, выбирая навыки и компетенции, которые нужно прокачать или получить с нуля.

При этом понимание того, что план не будет на 100 % соответствовать реальности, вовсе не означает, что заниматься планированием не нужно. В момент планирования вы отвечаете на важные вопросы о себе, формируете собственные критерии карьеры мечты и получаете такое понимание ситуации, которое при хаотичном подходе недостижимо (либо приобретается с гораздо большими затруднениями).

Карьеру – траекторию своего движения – человек строит сам, сообразуясь с особенностями внутри- и внеорганизационной реальности и главное – со своими собственными целями, желаниями и установками.

Типы и этапы карьеры

Можно выделить несколько принципиальных траекторий движения человека в рамках профессии или организации, которые приведут к разным типам карьеры.

Профессиональная карьера – рост знаний, умений, навыков. Профессиональная карьера может идти по линии специализации (углубление в одной, выбранной в начале профессионального пути, линии движения) или транспрофессионализации (овладение другими областями человеческого опыта, связанное, скорее, с расширением инструментария и областей деятельности).

Внутриорганизационная карьера – связана с траекторией движения человека в организации. Она может идти по линии:

- вертикальной карьеры – должностной рост;
- горизонтальной карьеры – продвижение внутри организации, например работы в разных подразделениях одного уровня иерархии;

- центростремительной карьеры – продвижение к ядру организации, центру управления, все более глубокое включение в процессы принятия решений.

Краткое описание этапов карьеры

Этап карьеры	Возрастной период	Краткая характеристика	Особенности мотивации (по Маслоу)
<i>Предварительный</i>	До 25 лет	Подготовка к трудовой деятельности, выбор области деятельности	Безопасность, социальное признание
<i>Становление</i>	До 30 лет	Освоение работы, развитие профессиональных навыков	Социальное признание, независимость
<i>Продвижение</i>	До 45 лет	Профессиональное развитие	Социальное признание, самореализация
<i>Завершение</i>	После 60 лет	Подготовка к переходу на пенсию, поиск и обучение собственной смене	Удержание социального признания
<i>Пенсионный</i>	После 65 лет	Занятие другими видами деятельности	Поиск самовыражения в новой сфере деятельности

Планирование карьеры состоит из трех шагов: размышление, исследование и обзор.

Размышление. Здесь нужно уделить внимание самоанализу и сделать несколько заметок. Создайте список того, что вам нравится в профессиональной и личной жизни. Перечислите то, что вас интересует, что вы еще не изучили. Здесь надо учитывать то, что вам нравится, а не ваши навыки. Это ваши интересы, вещи, которые вас волнуют, т.е. то, от чего вы получаете удовольствие. Постарайтесь включить в этот список 10 вещей, которые вы хотите видеть на своей будущей работе и которые очень важны для вас. Затем посмотрите на первую пятерку. Это основные критерии вашей желаемой должности.

Исследование. Теперь подумайте о тех делах, которыми вам нравится заниматься. Может, вам нравится писать электронные письма, общаться с людьми, заниматься исследованиями, продавать, анализировать и т.д.

Обзор. Составьте список тех рабочих мест, которые относятся к вашим любимым действиям. Вас может насторожить тот факт, что эти места не соотносятся с тем, что вы делаете на данный момент, и в чем у вас есть опыт. Но пускай это вас не тревожит, вы планируете свою новую карьеру.

Мы вам советуем отнестись к данным спискам очень серьезно и составить их прямо сейчас, потому что это буквально основа всего, что вы собираетесь делать в своем плане карьеры.

Теперь, когда вы поработали над своими списками, пришло время сузить то количество данных, которые у вас получились. Вам нужно сократить ваш длинный список, так как планирование множества вещей одновременно – неэффективно. Как вы можете сократить ваш список?

Во-первых, взгляните на свой список должностей и подумайте о своих навыках, которые к ним подходят. Подумайте о своих сильных сторонах и как вы можете их использовать на желаемой работе. Учитывайте ваши интересы и как будущая роль будет их

преследовать. Для определения подходящей должности вы можете воспользоваться бальной системой, где 5 является наилучшим сочетанием и 1 наихудшим соответственно.

Во-вторых, пройдитесь по списку должностей и подумайте над следующими вопросами: требует ли желаемая должность смены места жительства? Нужно ли вам учиться и получать дополнительную квалификацию? Будет ли это требовать от вас дополнительных затрат? Изменится ли привычный для вас график работы? Насколько, рассматриваемая вами отрасль, конкурентоспособна?

Теперь выберите первые три-пять должностей для исследования. Если вы выберете более пяти, вы будете тратить много времени на выполнение необходимых действий. Если возьмете меньше трех ролей, вы рискуете ограничить себя в выборе лучшей должности для карьеры.

Как только вы выделили для себя интересующие вас роли, вы должны поискать описания работы онлайн, найти о них статьи, поговорить со своими друзьями, знакомыми.

После того как вы нашли информацию о желаемых должностях, вернитесь к своему списку и удалите из него наиболее неподходящие. Наша цель, оставить в списке всего одну должность и развивать свою карьеру только в этом направлении.

Создание персонального плана развития

Когда вы приложите усилия к составлению своего персонального плана карьеры, вы будете более сосредоточены в достижении своих целей. Ваш план может быть создан в формате Word или Excel, на самом деле, это не имеет большого значения.

Теперь вам нужно использовать систему светофора, где зеленым вы выделяете те знания и навыки для данной должности, которые у вас уже есть. Желтым выделите те области, где у вас есть немного опыта, а красным маркируйте то, где у вас мало или совсем нет опыта и навыков. Здесь важно быть честным с самим собой, немного критичным и суровым.

Теперь, когда вы определили те области, над которыми вам следует поработать, подумайте, какими способами вы можете получить требуемые навыки, знания и опыт. Сделать это можно разными способами: волонтерство, дополнительные обязанности, создание сетей, участие в форумах и группах, чтение книг и просмотр разного рода курсов, и многое другое.

Когда вы занимаетесь самообразованием, действуйте по схеме 70/20/10, где 10 % относится к формальному обучению (курсы, лекции, чтение), 20 % – наставничество и общение по интересам, а 70 % времени должно быть посвящено практике и работе.

Теперь настало время поговорить о модели SMART. Существует много вариантов определения SMART, но в нашем случае, это означает:

S (specific) – быть конкретным. Очень легко ошибиться и абстрактно определить те слабости, над которыми следует работать. Поэтому вы должны выделить красным маркером те области, над которыми вам следует сфокусироваться.

M (measurable) – измеримый. Это те действия, которые вы включаете в свой план развития. Они должны быть измеримы.

A (Attainable) – достижимый. Ваш план должен быть реалистичным, а значит, это достижимо, даже если это не совсем легко.

R (Relevant) – актуальный. Убедитесь в том, что та цель, которую вы запланировали, приблизит вас к вашей мечте.

T (Time-bound) – сроки. Вам нужны реальные сроки достижения поставленной цели в вашем карьерном плане. Вы можете сюда добавить какие-то промежуточные цели и сроки реализации. Например, вы агент в отделе маркетинга и хотите добиться должности начальника отдела. Скорее всего, на пути у вас будет промежуточная должность – помощник

начальника отдела. В таком случае вы определяете для этой позиции свои цели и сроки, например, участие в нескольких дополнительных проектах и срок достижения данной роли – 12 месяцев.

На пути к вашей цели у вас будут появляться все новые и новые SMART-цели, поэтому периодически обновляйте свой план карьеры. Каждый раз, как вы проходите какой-то этап на пути к вашей цели, отмечайте это в своем плане. Лучше просто распечатайте его и повесьте на самом видном месте для вашей же мотивации. У вас будут разные времена как простые, так и сложные, но вы должны помнить вашу цель, ваша мечта должна работать.

Примерная структура индивидуального плана профессиональной карьеры:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (содержание).
3. Введение (обоснование правильности своего профессионального выбора; определение личной актуальности процесса планирования карьеры; описание выбранной профессии).
4. Декларация жизненных целей (перечень важнейших личных и профессиональных целей).
5. Описание своей профессиональной цели во внешней (статусно-ролевая характеристика) и внутренней (ценностная позиция) форме.
6. Анализ собственных достоинств: определение сильных сторон личности, востребованных в выбранной профессии, сравнение с профессионально-важными качествами.
7. Определение методов дальнейшего развития качеств характера, требуемых умений и навыков.
8. Анализ собственных недостатков, выявление личностных характеристик препятствующих успешной профессиональной самореализации.
9. Составление плана саморазвития и самовоспитания.
Развёрнутый план карьеры:
 - а) возможный тип карьеры в данной специальности.
 - б) приоритетные принципы и правила планирования карьеры.
 - в) анализ роли внешних и внутренних факторов, оказывающих влияние на планирование карьеры.
10. Выявление внутренних ресурсов личности (преимущества темперамента, эффективность личных способов деятельности, особенности мотивации к профессиональной деятельности).
11. Анализ местного рынка образовательных услуг и рынка труда.
12. Описание запасного варианта получения профессии и профессионального выбора.

Схема личного профессионального плана (по Е. А. Климову)

Пункты плана	Содержание
Главная цель	Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, кем буду, чего достигну, на кого буду равняться
Ближайшие задачи и более отдаленные перспективы	Первая область деятельности, специальность, работа, трудовая проба сил, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства,

	профессионального роста
Пути и средства достижения цели	Изучение справочной литературы, сайтов ВУЗов и других учебных заведений, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение
Внешние сопротивления на пути достижения цели	Трудности, возможные препятствия и противодействия тех или иных людей
Внутренние условия достижения цели	Свои возможности: состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонность к практической или теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по заданной специальности, работа по воспитанию
Запасные варианты и пути их достижения	На случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта

ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН

Ф.И.О.

Что я для этого имею и умею?

Моя главная цель:

Х О Ч У	Кем я хочу быть? (указать профессию, должность)	
	Где я хочу работать? (отрасль производства, науки, техники, общественная деятельность, бизнес и пр.)	
	Мой жизненный идеал: (творческая работа, материальная обеспеченность, семья, общественное признание и пр.)	
	Необходимое для этого базовое образование:	
	Профессионально важные качества:	

М О Г У	Мои склонности:	
	Мои способности:	
	Состояние здоровья:	
	Возможности: (материальные, семейные, другие)	
	Мои увлечения: (интересы, хобби)	

Что я должен предпринять для достижения цели?

Н А Д О	Получение среднего общего образования	
	Получение профессионального образования	
	Учебное заведение (какое)	
	Факультет	

	Начало трудовой деятельности (место работы)	
	Перспективы повышения квалификации, получение дополнительного образования	
	Перспективы профессионального роста	
	Приобретение дополнительных знаний (по какой специальности, в какой сфере)	
	Освоение смежных родственных профессий (каких)	
	Формирование навыков и умений (каких)	

II. Запасные варианты.

Поступление в учебное заведение:

высшее _____

среднее-специальное _____

факультет _____

В случае непоступления: _____

Трудоустройство (для приобретения необходимого опыта) _____

в случае заочного обучения _____

III. Что может помешать достижению моей цели? (возможные проблемы и пути их решения) _____

Недостаток знаний по специальным предметам _____

Состояние здоровья _____

Семейные проблемы _____

СХЕМА ПЛАНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ (планирование карьеры)

Результаты, которых я должен достичь:

Мои цели и задачи:

Х О Ч У	1.	Кем я хочу быть? Где хочу работать?	
	2.	Что от меня может потребоваться	

М О Г У	3.	Что для этого имею? Образование Умения Навыки Интересы (хобби) Профпригодность (состояние здоровья)	
----------------------------	----	---	--

Н А Д О	4.	Чему должен научиться? Повысить образование Выработать качества, развить умения и навыки	
	5.	Какой информацией должен обладать? Изучить рынок труда региона, требования работодателей, возможности организаций, перспективы профессионального роста	
	6.	Моя конкурентоспособность (запасные варианты)	