

**Индивидуальный предприниматель
РЫКМАН ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА**

ОГРНИП 324784700002482
ИНН 781619936301

Утверждаю:
 Л. В.Рыкман

«23» марта 2026 г.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: социально-гуманитарной

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации - 4 недели

Авторы-составители:
Рыкман Людмила Владимировна,
кандидат психологических наук,
практический психолог.

Оглавление

1. Общая характеристика программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи, планируемые результаты	4
1.3 Планируемые результаты освоения программы.....	4
2. Учебный план ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых».....	5
3. Содержание ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»	6
4. Формы аттестации ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»	8
5. Оценочные материалы ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых».	8
5.1. Общие положения	8
5.2. Текущий контроль: шаблоны и критерии	9
Инструкция по выполнению задания матрица «Хочу-Могу-Надо»	11
6. Организационно-методические условия реализации ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»	17
6.1 Календарный учебный график ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых».....	17
Структура учебного дня.....	17
6.2 Материально-техническое обеспечение	17
6.3 Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	19
6.4 Список литературы.....	19
Основная литература (учебники и учебные пособия)	19
Дополнительная литература (монографии, статьи, сборники).....	19
Интернет-ресурсы (электронные библиотеки и порталы).....	20

1. Общая характеристика программы

Аннотация. Программа ориентирована на взрослых людей, находящихся в ситуации профессионального выбора, сомнения или готовящихся к смене карьерной траектории. В отличие от подростковой профориентации, здесь нет тестов «на кого пойти учиться». Вместо этого — работа с вашим уже накопленным опытом, транслируемыми навыками, страхами («уже поздно», «не моё», «не достоин») и реальными данными о рынке труда.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профессионально-личностное самоопределение взрослых» разработана в соответствии с требованиями:

- ~ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Ст. 2, 12, 75);
- ~ Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ~ Федеральный закон от 12.12.2023 № 565-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации»;
- ~ СП 2.4.3648-20 — санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Настоящая программа формирует понимание и дает знания об основных принципах профессионального самоопределения взрослого человека, механизмах карьерного перехода и инструментах планирования профессионального развития с учетом возрастных и социальных факторов.

Актуальность настоящей программы обусловлена потребностями и спецификой современных экономических отношений. В условиях быстро меняющегося рынка труда, появления новых профессий и размытия традиционных карьерных границ, способность к осознанному профессиональному самоопределению становится ключевой компетенцией современного человека. Для эффективного осуществления трудовой деятельности гражданам необходимы базовые представления в сфере профессиональной ориентации.

Программа направлена на приобретение слушателями знаний и практических умений, составляющих основу исследования рынка труда и анализа индивидуальных личностных особенностей в процессе выбора сферы деятельности. Содержание программы способствует формированию, развитию и саморазвитию личности, интеллекта и общей культуры, позволяя взрослому человеку осознанно подойти к построению карьерной траектории.

Новизна и отличительные особенности:

- ~ Программа предполагает:
 - сочетание обучающих материалов (видеоуроков), практических заданий, а также интерактивных вебинаров с целью стимулирования интереса обучающихся к содержанию Программы;
- ~ индивидуальный подход, ориентированный на личностные качества обучающегося;
- ~ осуществление обучения при помощи дистанционных технологий, обеспечивающих гибкость учебного процесса, доступность для широких групп обучающихся, вне зависимости от их местонахождения;

~ освоение знаний и умений об основных принципах и этапах проведения анализа рынка труда, учета индивидуальных особенностей трудящегося.

Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Уровень программы: базовый.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Форма организации занятий: заочная, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий на платформе GetCourse (<https://getcourse.ru/>).

Формы реализации программы – групповые, индивидуальные занятия. Комплектование групп происходит в режиме свободного набора, без вступительных испытаний

Сроки обучения: общая трудоемкость программы составляет 24 часа, сроки реализации программы составляют 4 недели.

Режим занятий: еженедельно открывается доступ к лекционному материалу и проводится занятие с обсуждением новой темы, разбором практических заданий и ответами на вопросы.

Учебная нагрузка устанавливается не более 6 академических часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося. Академический час (далее – час, академический час) равен 45 минутам.

1.2. Цель и задачи, планируемые результаты

Цель: формирование у обучающихся способности к осознанному профессиональному самоопределению через освоение инструментов самодиагностики, анализа рынка труда и проектирования индивидуальной карьерной траектории.

Задачи программы:

~ Раскрыть проблематику и актуальные тенденции развития современного рынка труда, включая востребованные профессии, перспективные сферы деятельности и форматы занятости.

~ Сформировать у обучающихся умение применять базовые принципы профориентации взрослых (анализ транслируемых навыков, разделение hard / soft / self-skills, работа с ограничивающими убеждениями) при оценке собственных карьерных альтернатив.

~ Развить навыки осознанного выбора направления профессиональной деятельности через балансирование компонентов «Хочу» (интересы и ценности), «Могу» (компетенции и ресурсы), «Надо» (рыночный спрос).

~ Обеспечить освоение инструментов проектирования индивидуальной карьерной стратегии (дорожная карта) с учётом временных горизонтов, ресурсов и рисков.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Профессионально-личностное самоопределение взрослых» слушатели будут демонстрировать следующие результаты:

Предметные результаты (знания и умения):

знать проблематику и актуальные тенденции развития современного рынка труда, включая востребованные профессии, перспективные сферы деятельности и форматы занятости (гиг-экономика, удалённая работа, профессии на стыке);

- ~ понимать и применять базовые принципы профориентации взрослых: анализ транслируемых навыков (transferable skills), разделение компетенций на hard / soft / self-skills, выявление ограничивающих убеждений;
- ~ владеть инструментарием для анализа профессий (модель «Задача — Результат — Условия») и самооценки (матрица «Хочу-Могу-Надо»);
- ~ уметь проектировать индивидуальную карьерную траекторию в формате дорожной карты с разбивкой по срокам, этапам, ресурсам и критериям успеха.

Метапредметные результаты (универсальные компетенции):

- ~ развить навыки самостоятельного анализа, систематизации и критической оценки информации о профессиях и рынке труда (сравнение источников, проверка данных, выявление романтизированных описаний);
- ~ сформировать способность к рефлексии и самоанализу, умение выявлять собственные профессиональные интересы, ресурсы и ограничения (включая работу с синдромом самозванца и страхом ошибки);
- ~ овладеть навыками планирования и проектирования индивидуальной карьерной траектории с учётом временных горизонтов (1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев, 1 год).

Личностные результаты

- ~ сформировать осознанную мотивацию к профессиональному самоопределению и развитию, снизить влияние ограничивающих убеждений («уже поздно», «не моё», «не достоин»);
- ~ развить готовность к адаптации в условиях меняющегося рынка труда и к принятию ответственных решений в сфере профессиональной карьеры;
- ~ проявить устойчивый интерес к познанию себя и к дальнейшему личностно-профессиональному развитию.

2. Учебный план ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции (час.)	Практическое занятие (час.)	Самостоятельная работа (час.)	
1.	Ревизия ресурсов: Я и мой опыт	6	2	3	1	ТК* (Карта транслируемых навыков)
2.	Анатомия современного рынка	6	2	3	1	ТК (Анализ профессий по модели «Задача – Результат – Условия»)
3.	Точки бифуркации: Формула выбора	6	2	3	1	ТК (Матрица «Хочу-Могу-Надо»)
4.	Карьерная стратегия и навигация	4	1	2	1	ТК (Черновик дорожной карты)

5.	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет (Защита дорожной карты)
	Итого	24	7	13	4	

*ТК – текущий контроль

3. Содержание ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»

Раздел 1. Ревизия ресурсов: Я и мой опыт (6 часов)

Лекция 1.1. Профессиональный капитал взрослого человека: что мы везем с собой? (1 час).
Отличие карьерной навигации для взрослых от подростковой профориентации. Понятие «транслируемых навыков» (transferable skills). Почему опыт не обесценивается, а трансформируется.

Лекция 1.2. Пирог компетенций: структура вашего профессионального профиля (1 час).
Модель компетенций: hard skills (профессиональные знания, инструменты), soft skills (надпрофессиональные навыки), self-skills (личностные качества, ценности, мотивация). Ошибки при самооценке: синдром самозванца и эффект Даннинга-Крюгера.

Практическое занятие 1.1. Составление Карты транслируемых навыков (1.5 часа).
Работа в парах (breakout rooms): интервью-навигатор «Мой профессиональный путь». Индивидуальное заполнение шаблона Карты навыков (разделы: что я делал → какие инструменты использовал → какие результаты получал → какие навыки это сформировало).

Общая рефлексия в чате: «Какой навык я обнаружил у себя неожиданно?».

Практическое занятие 1.2. От навыков к ценностям: выявление мотивационных факторов (1.5 часа)

Упражнение «Пирамида профессиональных ценностей» (ранжирование: деньги, стабильность, развитие, свобода, миссия, статус, коллектив). Анализ расхождения: «Что важно vs что было в предыдущем опыте». Формулировка персонального «профессионального кредо».

Самостоятельная работа. Заполнение итоговой версии Карты транслируемых навыков (1 час)

Задание 1. Доработать Карту навыков с учетом обратной связи с занятия.

Задание 2. Подготовить 3-минутное самопрезентационное выступление «Я как профессионал: мои ключевые компетенции» (в формате видео или текста).

Задание 3. Рефлексивный лист: «Какие навыки я недооценивал до этого модуля?»

Раздел 2. Анатомия современного рынка (6 часов)

Лекция 2.1. Трансформация рынка труда: тренды, которые меняют правила игры (1 час).
Гиг-экономика: проектная работа, самозанятость, платформенная занятость. Удаленная и гибридная занятость: новые требования к самоорганизации. ИТ-интеграция в классические профессии: кто такие «профессии на стыке». Исчезающие и emerging-профессии.

Лекция 2.2. Разрушение иллюзий: как анализировать профессии без романтизации (1 час).
Разрушение иллюзий: как анализировать профессии без романтизации. Модель «Задача – Результат – Условия» (ЗРУ) как альтернатива описаниям профессий из соцсетей. Где искать правдивую информацию: профессиональные сообщества, интервью с практиками,

стажировки. Пороги входа: реальные требования к кандидатам (опыт, портфолио, сертификация).

Практическое занятие 2.1. Анализ профессий через призму «Задача – Результат – Условия» (1.5 часа).

Демонстрация: разбор 2–3 профессий (например, «менеджер проектов», «продакт-менеджер», «графический дизайнер») по модели ЗРУ. Работа в малых группах: каждая группа получает 1–2 профессии (из запросов участников) и заполняет шаблон анализа. Презентация результатов: сопоставление реальности с ожиданиями.

Практическое занятие 2.2. Карьерная карта: отраслевые экосистемы и форматы занятости (1.5 часа).

Упражнение «Мой идеальный рабочий день» (визуализация формата: удаленка/офис/микс, график, свобода принятия решений). Анализ «слепых зон»: какие форматы занятости участники не рассматривали, но они могут подойти под их запрос. Составление списка «зон для исследования» (2–3 направления для дальнейшего изучения).

Самостоятельная работа. Исследовательский мини-проект (1 час).

Задание 1. Выбрать 2 направления из «зон для исследования». Провести анализ по модели ЗРУ (используя hh.ru, профессиональные телеграм-каналы, интервью со знакомыми специалистами).

Задание 2. Составить сводную таблицу: направление, ключевые задачи, типичный результат, условия работы, порог входа, зарплатная вилка.

Задание 3. Подготовить 1 вопрос к практикующему специалисту (для следующего модуля).

Раздел 3. Точки бифуркации: Формула выбора (6 часов).

Лекция 3.1. Психология выбора: почему взрослому так сложно решиться? (1 час).

Ограничивающие убеждения: «старо», «не мое», «не достоин», «уже поздно», «а вдруг не получится». Природа страха ошибки во взрослом возрасте: цена риска, социальное давление. Техники работы с внутренним сопротивлением.

Лекция 3.2. Формула выбора: баланс «Хочу-Могу-Надо» (1 час).

Компоненты формулы: «Хочу (интересы, ценности, склонности), Могу (компетенции, ресурсы, ограничения), Надо (рыночный спрос, зарплатные вилки, пороги входа)». Зона «золотого сечения»: где пересекаются все три компонента. Кейс: разбор типичных ошибок при выборе.

Практическое занятие 3.1. Заполнение матрицы «Хочу-Могу-Надо» (1.5 часа).

Индивидуальная работа: заполнение матрицы по каждому из 2–3 направлений, исследованных в самостоятельной работе. Критериальная оценка: каждый компонент оценивается по шкале 1–10. Визуализация пересечений: выделение вариантов с максимальной суммой баллов.

Практическое занятие 3.2. Принятие решения: от «все варианты» к «фокусу внимания» (1.5 часа).

Упражнение «Сужение воронки»: из 5–10 изначальных идей → 2–3 для исследования → 1–2 для дорожной карты. Техника «Плюсы-Минусы-Риски» для каждого финального варианта. Формулировка «запроса на следующий шаг»: что нужно узнать/сделать, чтобы окончательно утвердиться в выборе. ТК: сдача заполненной матрицы «Хочу-Могу-Надо» с комментариями.

Самостоятельная работа. Фиксация решения и подготовка к стратегированию (1 час).

Задание 1. Завершить матрицу «Хочу-Могу-Надо» с учетом обратной связи.

Задание 2. Составить список ресурсов: какие знания, связи, финансы, время уже есть для выбранного направления.

Задание 3. Определить «узкие места»: что мешает прямо сейчас сделать первый шаг.

Раздел 4. Карьерная стратегия и навигация (4 часа)

Лекция 4.1. Карьерная стратегия vs тактика: как строить движение(1час).

Разница между «найти работу» и «построить карьеру». Типовые маршруты входа в профессию: переобучение, стажировка, портфолио, самозанятость, внутренний перевод. Временные горизонты: что можно сделать за 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев, 1 год.

Практическое занятие 4.1. Конструирование индивидуального образовательного маршрута (1.5 часа).

Обзор ресурсов: образовательные платформы, программы профпереподготовки, гранты, наставничество. Работа в парах: «Критический друг» – участники презентуют друг другу свой выбранный путь, партнер задает вопросы на уязвимости плана. Индивидуальное заполнение шаблона «Дорожная карта» (цель, этапы, сроки, ресурсы, критерии успеха).

Практическое занятие 4.2. Презентация черновика дорожной карты (1.5 часа).

Мини-презентации (по 3–4 минуты) в малых группах.

Обратная связь от группы и преподавателя по принципу «Что усилит этот план». Доработка плана с учетом обратной связи.

Самостоятельная работа. Доработка дорожной карты к итоговой аттестации (1 час).

Задание 1. Оформить итоговую версию дорожной карты (формат: презентация 5–7 слайдов или 1 страница А4 с визуализацией).

Задание 2. Подготовить 5-минутную защиту: цель, выбор, ресурсы, этапы, риски и способы их снижения.

Задание 3. Рефлексивный лист: «Что изменилось в моем восприятии себя и карьеры за время курса».

4. Формы аттестации ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»

Эффективность данной программы определяется результатами учебного процесса, выявляемыми посредством контроля уровня знаний, умений и навыков обучающихся. Ключевыми формами оценки выступают текущий и итоговый контроль, которые фиксирующие достижения образовательного процесса и развитие личности обучающихся.

Текущие формы контроля: выполнение практических заданий, работа в группах, устные ответы

Итоговая аттестация: защита индивидуальной дорожной карты

5. Оценочные материалы ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»

5.1. Общие положения

Оценочные материалы предназначены для контроля освоения слушателями содержания программы.

Формы контроля:

Вид контроля	Назначение	Формы	Сроки
Текущий контроль	Проверка усвоения материала в	Выполнение практических заданий, работа в группах,	В ходе занятий

Вид контроля	Назначение	Формы	Сроки
(ТК)	процессе обучения	устные ответы	
Итоговая аттестация	Проверка освоения программы в целом	Защита индивидуальной дорожной карты	По завершении курса

5.2. Текущий контроль: шаблоны и критерии

Раздел 1. Карта транслируемых навыков

Шаблон задания

Блок	Вопросы для заполнения
Мой профессиональный опыт	Перечислите основные места работы, проекты, роли за последние 5–10 лет (даже если это были разные сферы)
Инструменты и технологии	Какими инструментами, программами, методами, техниками вы владеете? (от базового до экспертного уровня)
Результаты и достижения	Какие результаты вы получили? (цифры, проекты, благодарности, оптимизация процессов, обученные сотрудники)
Hard skills	Какие профессиональные знания и умения из этого опыта можно применить в других сферах?
Soft skills	Какие надпрофессиональные навыки вы развили? (коммуникация, управление проектами, стрессоустойчивость, системное мышление и др.)
Self-skills	Какие личностные качества и ценности проявились в вашей работе? (ответственность, инициативность, эмпатия, стремление к развитию)

Критерии оценивания

Критерий	Отлично (зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Не зачтено
Полнота анализа	Заполнены все 6 блоков, приведены конкретные примеры	Заполнены 4–5 блоков, примеры есть, но не развернутые	Менее 4 блоков, примеры отсутствуют
Осознанность	Четко сформулированы транслируемые навыки, показано понимание их переносимости	Навыки перечислены, но связь с опытом прослеживается слабо	Навыки не сформулированы или скопированы из общих списков
Саморефлексия	Отмечены недооцененные ранее навыки, есть элементы самоанализа	Саморефлексия присутствует поверхностно	Саморефлексия отсутствует

Раздел 2. Анализ профессий по модели «Задача – Результат – Условия»

Шаблон задания

Блок модели	Вопросы для заполнения
Задачи	Какие ключевые задачи решает специалист в этой роли? (что делает ежедневно/еженедельно)
Результат	Какой продукт/результат создает специалист? (за что его ценят и оценивают)
Условия	В каких условиях работает? (формат занятости, график, уровень стресса, взаимодействие с людьми, требования к самоорганизации)
Порог входа	Какие требования предъявляют к кандидату? (опыт, образование, портфолио, сертификаты, личные качества)
Зарплатная вилка	Диапазон зарплат для новичка и для опытного специалиста (по данным hh.ru , опросам)
Источники информации	Откуда взяты данные? (ссылки на вакансии, интервью, статьи)

Критерии оценивания

Критерий	Отлично (зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Не зачтено
Глубина анализа	Проанализировано 2–3 направления, каждый блок заполнен развернуто с конкретикой	Проанализировано 1–2 направления, есть пробелы в заполнении	Анализ не проведен или выполнен формально
Достоверность	Использовано 2+ источника, данные актуальны (не старше 1–2 лет)	Использован 1 источник, данные могут быть устаревшими	Источники не указаны
Практическая ценность	Анализ помог отсеять неподходящие варианты или сформулировать гипотезы для дальнейшего исследования	Анализ выполнен, но выводы не сформулированы	Анализ не связан с личным запросом

Раздел 3. Матрица «Хочу-Могу-Надо»

Шаблон задания

Направление	Хочу (интерес, ценности)	Могу (навыки, ресурсы)	Надо (рынок, спрос)	ИТОГО
<i>Направление 1</i>	Оценка 1–10 + обоснование	Оценка 1–10 + обоснование	Оценка 1–10 + обоснование	Сумма баллов
<i>Направление 2</i>	Оценка 1–10 + обоснование	Оценка 1–10 + обоснование	Оценка 1–10 + обоснование	Сумма баллов
<i>Направление 3</i>	Оценка 1–10 + обоснование	Оценка 1–10 + обоснование	Оценка 1–10 + обоснование	Сумма баллов

Инструкция по выполнению задания матрица «Хочу-Могу-Надо»

Цель задания: провести объективную оценку 2–3 карьерных направлений, которые вы исследовали в Разделе 2, и выбрать наиболее перспективное для дальнейшей проработки в дорожной карте.

Что понадобится для выполнения:

- ~ Заполненный шаблон анализа профессий по модели «Задача — Результат — Условия» из Раздела 2.
- ~ Карта транслируемых навыков из Раздела 1.
- ~ 30–40 минут сосредоточенного времени.

Шаг 1. Выберите направления для оценки

Из «зон для исследования», которые вы определили в Разделе 2, выберите **2–3 направления**, которые вызывают у вас наибольший интерес или кажутся наиболее реалистичными.

Пример: «Графический дизайнер в диджитал-агентстве», «Менеджер проектов в EdTech», «Частный консультант по питанию».

Впишите их в первый столбец шаблона: *Направление 1, Направление 2, Направление 3.*

Шаг 2. Оцените компонент «ХОЧУ» (интерес и ценности)

Что оцениваем: насколько это направление соответствует вашим внутренним желаниям, интересам и жизненным ценностям.

Как оценивать (шкала 1–10):

- ~ **1–3 балла:** «Мне это совершенно неинтересно, я заставляю себя это рассматривать только из-за денег или давления».
- ~ **4–6 баллов:** «В целом любопытно, но есть сомнения. Некоторые задачи кажутся скучными или чуждыми мне».
- ~ **7–8 баллов:** «Мне это искренне интересно, я готов(а) вникать в детали, тема откликается».
- ~ **9–10 баллов:** «Я горю этим. Даже если не заплатят, я буду это изучать в свободное время».

Обоснование (обязательно): напишите 1–2 предложения, почему вы поставили именно такую оценку. Опирайтесь на свои ценности, которые выявили в Упражнении «Пирамида профессиональных ценностей» (Раздел 1).

Пример обоснования: «8 баллов. Мне нравится работать с визуалом и видеть конкретный результат. При этом я боюсь рутины и правок от заказчиков, поэтому не 10».

Шаг 3. Оцените компонент «МОГУ» (навыки и ресурсы)

Что оцениваем: насколько ваши текущие навыки, опыт, связи и жизненные обстоятельства позволяют войти в это направление уже сейчас или в ближайшее время.

Как оценивать (шкала 1–10):

- ~ **1–3 балла:** «У меня нет никакой базы. Придётся учиться с полного нуля, и это займёт годы».
- ~ **4–6 баллов:** «Есть некоторые пересекающиеся навыки (транслируемые), но потребуется серьёзное дообучение и перестройка».
- ~ **7–8 баллов:** «У меня есть 50–70% необходимых навыков. Я понимаю, куда расти, и могу стартовать через 1–3 месяца подготовки».
- ~ **9–10 баллов:** «Я уже фактически всё умею. Мне нужно только оформить портфолио/резюме и начать искать работу/клиентов».

Обоснование (обязательно): перечислите 2–3 конкретных навыка или ресурса, которые у вас уже есть для этого направления (сверьтесь с вашей Картой навыков из Раздела 1).

Пример обоснования: «7 баллов. У меня есть насмотренность, базовое владение Figma и опыт работы с заказчиками из прошлой сферы. Не хватает знаний по композиции и анимации».

Шаг 4. Оцените компонент «НАДО» (рынок и спрос)

Что оцениваем: насколько это направление востребовано на рынке труда прямо сейчас, насколько реально найти работу или заказы, какова зарплатная вилка и порог входа.

Как оценивать (шкала 1–10):

- ~ **1–3 балла:** «Вакансий почти нет, рынок перенасыщен новичками, зарплаты низкие, требования к опыту завышены».

- ~ **4–6 баллов:** «Спрос есть, но конкуренция высокая. Нужно будет активно себя продавать и доказывать компетенции».
- ~ **7–8 баллов:** «Стабильный спрос, есть вакансии для джуниоров, зарплаты адекватные. Понятен путь развития».
- ~ **9–10 баллов:** «Горячий рынок. Работодатели и клиенты ищут людей, готовы брать новичков, высокие зарплаты».

Обоснование (обязательно): опирайтесь на данные вашего анализа из Раздела 2 (модель ЗРУ). Укажите конкретный факт: количество вакансий на hh.ru, зарплатную вилку, отзывы практиков.

*Пример обоснования: «6 баллов. Вакансий много (200+ на hh.ru по СПб), но очень высокая конкуренция на входе. Зарплаты джунов — от 40 до 60 тыс. руб.».

Шаг 5. Подведите итоги

- ~ **Сложите баллы** по каждому направлению и запишите сумму в столбец «ИТОГО».
- ~ **Посмотрите на разброс.** Обратите внимание не только на сумму, но и на баланс. Идеальный вариант — когда все три показателя находятся в зоне 7+ баллов.
- ~ **Напишите обоснование выбора финального направления**, ответив на три вопроса:
 - ✓ Какое направление я выбираю для дорожной карты? Почему именно его?
 - ✓ Какие сомнения или риски остаются?
 - ✓ Что мне нужно сделать в первую очередь, чтобы окончательно утвердиться в этом выборе? (Например: «Поговорить с практикующим дизайнером» или «Пройти бесплатный мини-курс»).

Раздел 4. Карьерная стратегия и навигация

Шаблон задания

Блок	Вопросы для заполнения
Карьерная цель (гипотеза)	Какую роль / сферу / формат занятости я выбираю для проработки? (одно предложение, конкретно)
Связь с предыдущими этапами	Почему я выбрал(а) именно это? (Краткая отсылка к моим сильным навыкам из Раздела 1, анализу рынка из Раздела 2 или итогам Матрицы «Хочу-Могу-Надо» из Раздела 3)
Точка А (где я сейчас)	Какие ключевые ресурсы (знания, опыт, связи) у меня уже есть для этого пути? Чего критически не хватает прямо сейчас?
Точка Б (ближайшая цель)	Как выглядит первый значимый результат на этом пути? (например: «собрано портфолио из 3 работ», «пройден курс Х», «проведено 5 информационных интервью», «получен первый заказ»)
Первые 3 шага	Что я сделаю в ближайшие 1–2 недели? (Конкретные действия с дедлайнами: «изучить требования к вакансии», «записаться на вебинар», «написать знакомому эксперту»)

Предварительные риски	Что может помешать мне сделать эти шаги? (например: нехватка времени, страх отказа, отсутствие информации)
-----------------------	--

Критерии оценивания

Критерий	Отлично (зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Не зачтено
Конкретность цели	Цель сформулирована четко, не абстрактно (понятно, куда человек хочет двигаться)	Цель сформулирована размыто («хочу в IT», «развиваться в маркетинге»)	Цель отсутствует или выражена одной фразой без смысловой нагрузки
Связность с курсом	В обосновании есть явная отсылка к результатам Разделов 1–3 (навыки, рынок, матрица)	Выбор интуитивно понятен, но отсылки к предыдущим разделам программы слабые	Выбор выглядит случайным, не связан с проделанной на курсе работой
Проработанность первых шагов	Прописаны 2–3 конкретных шага с предполагаемыми сроками, которые можно проверить	Шаги прописаны, но носят общий характер («изучать тему», «думать»)	Первые шаги не указаны или план представляет собой только финальную мечту («хочу стать директором»)
Анализ рисков	Названо минимум 1–2 препятствия, слушатель видит «узкие места» своего плана	Риски упомянуты формально («лень», «не получится»)	Риски не рассматриваются, план излишне оптимистичен или не учитывает реальность

Итоговая аттестация: защита дорожной карты

Форма проведения: Защита индивидуальной дорожной карты.

Презентация каждым слушателем (5–7 минут) + ответы на вопросы преподавателя и группы (2–3 минуты)

Формат: презентация 5–7 слайдов или 1 страница визуального плана (инфографика). Структура дорожной карты (рекомендуемый шаблон)

Раздел	Содержание
Слайд 1. Цель	Какую карьерную цель я ставлю? (конкретная роль, направление, формат занятости)

Раздел	Содержание
Слайд 2. Обоснование выбора	Почему это направление? (связка: навыки из Раздела 1 + анализ рынка из Раздела 2 + матрица из Раздела 3)
Слайд 3. Ресурсы	Что у меня уже есть? (знания, навыки, связи, финансы, время, личные качества)
Слайд 4. Этапы и сроки	Дорожная карта с разбивкой по времени: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев, 1 год
Слайд 5. Конкретные шаги	Первые 3 шага: что сделаю в ближайшую неделю?
Слайд 6. Риски и способы их снижения	Что может пойти не так? Как я буду это решать?
Слайд 7. Критерии успеха	По каким признакам я пойму, что двигаюсь в правильном направлении?

Критерии оценивания итоговой аттестации

Критерий	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Обоснованность выбора	Выбор четко обоснован данными из всех трех предыдущих разделов, показана связь	Выбор обоснован, но связь с предыдущим и разделами прослеживается не полностью	Обоснование поверхностное, ссылки на анализ отсутствуют	Выбор не обоснован
Реалистичность плана	План учитывает ресурсы и ограничения, сроки реалистичны, шаги конкретны	План в целом реалистичен, но отдельные шаги или сроки требуют уточнения	План содержит нереалистичные сроки или размытые шаги	План невыполним или отсутствует
Структурированность и полнота	Присутствуют все 7	Присутствуют 5–6	Присутствуют 3–4	Менее 3 элементов

Критерий	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
	элементов дорожной карты, логика прослеживается	элементов, структура понятна	элемента, структура нарушена	
Учет рисков	Риски прописаны, предложены конкретные способы их снижения	Риски названы, способы снижения обозначены поверхностно	Риски упомянуты, способы снижения отсутствуют	Риски не рассматривались
Качество презентации и защиты	Соблюден регламент, четкие ответы на вопросы, уверенная самопрезентация	Регламент соблюден, ответы на вопросы даны, но неуверенно	Регламент нарушен, ответы на вопросы затруднены	Презентация не состоялась

Рефлексивный лист слушателя (дополнительный инструмент)

Заполняется после завершения курса (не влияет на оценку, используется для улучшения программы).

Вопрос	Ответ
1. Что было самым ценным для вас в программе?	
2. Какой инструмент (Карта навыков, анализ ЗРУ, матрица «Хочу-Могу-Надо», дорожная карта) вы будете использовать в дальнейшем?	
3. Что было сложным или вызвало сопротивление?	
4. Что изменилось в вашем восприятии себя и карьеры?	

Вопрос	Ответ
5. Ваши рекомендации по улучшению программы	

6. Организационно-методические условия реализации ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»

6.1 Календарный учебный график ДОП «Профессионально-личностное самоопределение взрослых»

Название разделов	Период обучения (неделя)	Объем учебной нагрузки (час)	Лекция	ПЗ*	СР**	Контроль
Ревизия ресурсов: Я и мой опыт	I	6	2	3	1	ТК
Анатомия современного рынка	II	6	2	3	1	ТК
Точки бифуркации: Формула выбора	III	6	2	3	1	ТК
Карьерная стратегия и навигация	IV	4	1	2	1	ТК
Итоговая аттестация	IV	2		2		ИК***

*ПР- практическое занятие

** СР – самостоятельная работа

*** ИК – Итоговый контроль

Структура учебного дня

Каждый учебный день включает:

- ~ 4 академических часа синхронной работы (лекции + практика)
- ~ 2 академических часа, распределенных на: перерывы (1 час*), самостоятельную работу с обратной связью (1 час)

*Примечание: 1 академический час = 45 минут.

6.2 Материально-техническое обеспечение

Параметр	Описание
Технические требования к слушателю	Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к системе дистанционного обучения – - персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android,

Параметр	Описание	
Материально-техническое обеспечение преподавателя	iOS, Linux; - установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше; - рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с. - наличие приложения для чтения файлов формата PDF. Обучение проходит на системе дистанционного обучения – платформе Геткурс по ссылке https://masterproforientation.ru/teach/control/stream/view/id/768500347	
Раздаточные материалы	Чек-листы, ссылки на ресурсы — предоставляются до начала интенсива	
Запись занятий	По согласованию с группой — записи предоставляются на 7 дней после завершения интенсива для повторного просмотра	
Минимальный размер группы	6 человек (для эффективной работы в breakout rooms)	
Максимальный размер группы	16 человек (из расчета управляемости и качества обратной связи)	
Параметр	Значение	
Общая трудоемкость	24 академических часа	
Срок освоения программы	4 недели (продолжительный)	4 дня (интенсивный формат)
Режим занятий	1 раз в неделю по 6 академических часов	1 раз в день по 6 академических часов
Форма обучения	Дистанционная (синхронный режим)	
Платформа проведения	https://masterproforientation.ru/teach/control/stream/view/id/768500347	

6.3 Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профессионально-личностное самоопределение взрослых» осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий, что создаёт благоприятные условия для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью.

При необходимости слушателю обеспечиваются:

- ~ адаптация электронных образовательных материалов (увеличение шрифта, контрастность, текстовые версии видео);
- ~ возможность выполнения заданий в асинхронном режиме без участия в синхронных вебинарах (по согласованию с преподавателем);
- ~ дополнительные консультации в письменном или устном формате (по выбору слушателя).

Решение о создании специальных условий принимается на основании письменного заявления слушателя не позднее чем за 3 дня до начала обучения.

6.4 Список литературы

Основная литература (учебники и учебные пособия)

1. **Панина, С. В.** Профессиональная ориентация : учебник и практикум для СПО / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. — 4-е изд., пер. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 363 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/563775> (дата обращения: 20.03.2026). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система «Юрайт», требуется авторизация. — ISBN 978-5-534-16506-7.
2. **Шнейдер, Л. Б.** Психология карьеры : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 187 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/540285> (дата обращения: 20.03.2026). — Режим доступа: ЭБС «Юрайт», требуется авторизация. — ISBN 978-5-534-06900-6.

Дополнительная литература (монографии, статьи, сборники)

1. **Жаафар, К. Э.** Практика профессионального самоопределения взрослых / К. Э. Жаафар // Инновационные социально-психологические технологии: от теории к практике : материалы II Междунар. науч.-практ. фестиваля (Минск, 17 ноября 2023 г.). — Минск : БГУ, 2024. — С. 143–148. — URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/309606> (дата обращения: 20.03.2026).
2. **Зверева, Т. В.** Анализ профориентационной работы в России и за рубежом / Т. В. Зверева // Инновационный потенциал молодежи: патриотизм, традиции, инновации : сборник научных трудов Международной молодежной научно-исследовательской конференции (Екатеринбург, 25 октября 2023 г.). — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2023. — С. 64–70. — URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/132221> (дата обращения: 20.03.2026).
3. **Крушельницкая, О. И.** Выделение новых профессий в сфере профориентации как императив нашего времени / О. И. Крушельницкая, А. Н. Третьякова, М. В. Полевая // Перспективы науки и образования. — 2024. — № 3. — С. 44–57. —

URL: https://pnojournalarhive30.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/06/pdf_240303.pdf (дата обращения: 20.03.2026).

4. **Новикова, В. С.** Образовательно-карьерные траектории в современных условиях: социологический анализ / В. С. Новикова, С. Г. Максимова // Society and Security Insights. — 2025. — Т. 8, № 1. — С. 55–70. — DOI: 10.14258/ssi(2025)1-04. — URL: <https://journal.asu.ru/ssi/article/download/17173/14836> (дата обращения: 20.03.2026).
5. **Толочек, В. А.** Профессиональная карьера как феномен: открытые вопросы / В. А. Толочек // Организационная психология. — 2022. — Т. 12, № 4. — С. 9–28. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-kariera-kak-fenomen-otkrytye-voprosy-chast-pervaya> (дата обращения: 20.03.2026).
6. **Устюжанина, М. Н.** Консультирование по вопросам карьерного роста и профессионального развития: современные теоретические подходы и практические модели / М. Н. Устюжанина // Молодой ученый. — 2025. — № 46 (597). — С. 270–273. — URL: <https://moluch.ru/archive/597/130194> (дата обращения: 20.03.2026).

Интернет-ресурсы (электронные библиотеки и порталы)

№	Наименование ресурса	URL	Примечание
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru	Доступ по подписке, регистрация
2.	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru	Открытый доступ
3.	Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://urait.ru	Доступ по подписке, регистрация
4.	Российское образование. Федеральный портал	http://www.edu.ru	Открытый доступ
5.	Российская государственная библиотека (РГБ)	https://www.rsl.ru	Открытый доступ, часть ресурсов — по регистрации

6.5 Методические рекомендации для преподавателя

Методические рекомендации для преподавателя, разработанные с учетом специфики взрослой аудитории, дистанционного формата и содержания программы

Чек-лист подготовки преподавателя к интенсиву

До начала программы	Накануне	В день занятий
Изучить состав группы (запросы, сферы деятельности, если есть анкеты)	Проверить техническое оборудование (камера, микрофон, интернет)	Войти в платформе GetCourse (https://getcourse.ru/): за 15 минут до начала
Подготовить все шаблоны в Miro/Mural (скопировать на каждого участника или настроить доступ)	Разослать ссылки на подключение, напомнить о правилах	Проверить, что все раздаточные материалы доступны
Проверить ссылки на ресурсы (hh.ru , профессиональные сообщества)	Подготовить «план Б» на случай технических сбоев	Запустить запись (если договорено)
Сформировать рабочую тетрадь слушателя (PDF)	Выспаться	Сохранять гибкость — корректировать темп под состояние группы

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса.

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса.

Формы проведения занятий:

- ~ теоретические: лекции в записи;
- ~ практические: вебинары с обратной связью, задания для самостоятельной работы.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.