

Министерство образования и науки
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Методические указания
для обучающихся
по выполнению практических работ
по дисциплине
по ОУД.13 Конструктор карьеры
по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

Приаргунск 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематическое планирование	5
Практическая работа №1	6
Практическая работа №2	11
Практическая работа №3	13

Пояснительная записка

Методические указания по дисциплине «Конструктор карьеры» разработаны для работы на занятиях, подготовки к практическим работам.

Приступая к выполнению практической работы, студенты должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню подготовки в соответствии с ФГОС, краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе студентами выполняются в соответствии с инструкцией.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине. В случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу студенты должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Критерии оценивания выполнения практических работ

«5» - 1) работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные выводы; 2) работа выполнена по плану с учетом техники безопасности.

«4» - работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

«3» - работа выполнена правильно не менее, чем наполовину или допущена существенная ошибка.

«2» - допущены две (или более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже с консультацией преподавателя.

Тематическое планирование

Наименование разделов профессионального модуля, междисциплинарных курсов и тем	Самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
1	2	3
Раздел 1. Современный рынок труда. Востребованные профессии и квалификации.		
Тема 1. Профессиональный стандарт как инструмент формирования плана карьерного развития	Практическое занятие №1 «Анкетирование студентов: изучение готовности к построению карьеры»	2
Тема 2. Современное состояние и тенденции развития рынка труда	Практическое занятие №2 «Общероссийский и региональный рынок труда: особенности спроса и предложения по специальности «Поварское и кондитерское дело»»	2
Раздел 2. Проектирование профессиональной карьеры		
Тема 3. Профессиональная карьера, методы планирования	Практическое занятие №3 «Самооценка»	2
ИТОГО		6

Практическое занятие №1

«Анкетирование студентов: изучение готовности к построению карьеры»

Цель практического занятия: выявление уровня осведомленности обучающихся о содержании и инструментах национальной системы квалификаций, ситуации на современном рынке труда, стратегиях и траекториях карьерного развития.

В результате практического занятия студент должен знать:

- суть и смысл понятий «национальная система квалификаций», «профессиональный стандарт», «профессия», «специальность», «квалификация»

Количество часов: 2 часа.

Практические задания (вопросы) для студентов Задание. Пройдите опрос:

Вопрос	Вариант ответа
1. По какой профессии/специальности Вы обучаетесь?	
2. По завершении обучения какая квалификация/квалификации Вам будет присвоена (ы)?	
3. Какие основные функции Вы сможете выполнять на рабочем месте по завершении обучения?	
4. Что такое «профессиональный стандарт»?	Нормативный документ, устанавливающий технические требования, которым должна удовлетворять продукция или услуги предприятия
	Продукт или образец профессиональной деятельности, служащий в качестве эталона
	Документ, раскрывающий цель вида профессиональной деятельности, выполняемые трудовые функции, требования к необходимому образованию, опыту практической работы, знаниям и умениям
	Набор правил деятельности, передаваемый опытными наставниками молодым специалистам
	Затрудняюсь ответить
5. Что такое «центр оценки квалификации»?	Организация, проводящая оценку условий труда на рабочих местах
	Организация, которая в соответствии с законодательством проводит независимые профессиональные экзамены

	Подразделение на предприятии, которое проводит оценку и аттестацию своих работников
	Подразделение в колледже, которое проводит оценку освоения профессиональных модулей
	Затрудняюсь ответить
6. Что такое независимая оценка квалификации?	Процедура подтверждения соответствия квалификации соискателя положениям профессионального стандарта или иным квалификационным требованиям
	Процедура государственной итоговой аттестации, в которой участвуют представители работодателей и образовательных организаций, не принимавшие участия в обучении
	Результат наблюдения руководителя за работой сотрудника
	Демонстрационный экзамен
	Затрудняюсь ответить
7. Из каких источников Вы получили информацию для ответа на вопросы 4-6? (кроме выбравших вариант «затрудняюсь ответить» хотя бы в одном из вопросов 4-6)	От преподавателей (мастеров ПО)
	От родителей
	Проходил практику
	Из профессионального стандарта (если помните название, напишите)
	Нашел информацию в Интернете (если можете, уточните, где)
	Из других источников (укажите, каких?)
8. Какие особые условия допуска к работе по Вашей профессии/специальности Вам известны (медицинские противопоказания, безопасность труда и т.д.)?	
9. На какую должность Вы сможете трудоустроиться с дипломом колледжа?	
10. На предприятия/организации какой сферы деятельности могут трудоустроить специалиста по Вашей профессии/специальности?	Административная работа, секретариат, АХО Безопасность, службы охраны Высший менеджмент Государственная служба, некоммерческие организации Добывающая промышленность Домашний персонал ЖКХ, эксплуатация Здравоохранение, спорт, красота, социальное

	<p>обеспечение Информационные технологии, телекоммуникации, связь Искусство, культура и развлечения Кадровая служба, управление персоналом Консалтинг, стратегическое развитие, управление Легкая промышленность Лесная, деревообрабатывающая, целлюлозно-бумажная промышленность Маркетинг, реклама, PR Машиностроение Металлургия, металлообработка Образование, наука Пищевая промышленность Продажи, закупки, снабжение, торговля Производство Сельское хозяйство, экология, ветеринария Строительство, ремонт, стройматериалы, недвижимость Транспорт, автобизнес, логистика, склад, ВЭД Туризм, гостиницы, рестораны Услуги населению, сервисное обслуживание Финансы, кредит, страхование, пенсионное обеспечение Химическая, нефтехимическая, топливная промышленность Электроэнергетика Юриспруденция Хочу создать собственное дело</p>
<p>11. Из каких источников Вы получили информацию для ответов на вопросы 8-10?</p>	<p>От преподавателей (мастеров ПО) От родителей Проходил практику Из профессионального стандарта (если помните название, напишите) Нашел информацию в Интернете (если можете, уточните, где) Из других источников (укажите, каких?)</p>
<p>12. Каковы Ваши планы по завершении обучения в колледже?</p>	<p>Трудоустройство по полученной профессии Трудоустройство по полученной профессии с одновременным обучением в ВУЗе Служба в армии Поступление в ВУЗ Освоение новой профессии/специальности</p>

	Не определился, чем буду заниматься
13. В каком диапазоне находится реальная заработная плата, предусмотренная для начинающего рабочего/специалиста в Вашей сфере?	до 17 тыс. руб.
	18-30 тыс. руб.
	31-50 тыс. руб.
	51-100 тыс. руб.
	более 100 тыс. руб.
	затрудняюсь ответить
14. Из каких источников Вы получили информацию, которая помогла Вам ответить на вопрос 13?	От преподавателей (мастеров ПО)
	От родителей
	От наставника на производстве во время прохождения практики
	От сотрудников центра занятости
	От работодателя
	На сайте вакансий в Интернете
	Сам знаю
Из других источников (укажите, каких?)	
16. Укажите, пожалуйста, в каком диапазоне находится заработная плата, предложенная работодателем, которая побудит Вас трудоустроиться на это место работы?	до 17 тыс. руб.
	18-30 тыс. руб.
	31-50 тыс. руб.
	51-100 тыс. руб.
	более 100 тыс. руб.
	затрудняюсь ответить

Результаты исследования помогут преподавателю в ходе реализации учебной дисциплины структурировать план работы по информированию студентов о специфике профессионального и карьерного развития с использованием ресурсов национальной системы квалификаций.

Форма отчетности: участие студентов в анкетировании.

Теоретические материалы по теме практического занятия:

Национальная система квалификаций является средством согласования спроса на квалификации работников со стороны работодателей на основе требований рынка труда и предложения квалификаций со стороны системы образования и обучения.

Ключевое понятие здесь — *квалификация*. Под квалификацией обычно понимается готовность работника к качественному выполнению работы в границах определённой трудовой деятельности, профессии.

В настоящее время компетенции работников во многом не удовлетворяют работодателей, а система профессионального образования только начинает переход на программы образования, основанные на требованиях рынка труда.

Национальная система квалификаций включает в себя набор взаимосвязанных, взаимодействующих и взаимодополняющих элементов, таких как:

- перечень областей профессиональной деятельности (видов экономической деятельности) с входящими в них профессиями/специальностями;

- профессиональные стандарты, основанные на видах экономической деятельности/областях профессиональной деятельности, которые позволяют уточнить и систематизировать как классификаторы занятий на рынке труда, так и направления подготовки в рамках системы образования и обучения;

- процедуры (правила и механизмы) признания (регистрации) профессиональных стандартов;

- национальная рамка квалификаций, основанная на квалификационных уровнях, определенных в ходе разработки профессиональных стандартов, и являющаяся основой для формирования требований к квалификациям.

- каталог квалификаций, ранжированных по уровням, по каждой области профессиональной деятельности (видам экономической деятельности) с указанием результатов необходимого образования и обучения (профессиональных компетенций) в форме каталога программ обучения;

- система обеспечения качества квалификаций (включая в себя процедуры оценки и подтверждения, т.е. сертификации/валидации результатов формального образования, неформального обучения и трудового опыта).

Профессиональный стандарт - многофункциональный нормативный документ, определяющий в рамках конкретного вида экономической деятельности (области профессиональной деятельности) требования к содержанию и условиям труда, квалификации и компетенциям работников по различным квалификационным уровням:

- систематизирует представления о содержании профессиональной деятельности с опорой на основные бизнес-процессы;

- описывает именно функционал, при этом с учетом возможностей карьерного роста работника;

- осуществляет связь систем стандартизации и унификации сфер труда и подготовки кадров по видам экономической деятельности и областям

профессиональной деятельности (установление и поддержание единых требований к содержанию и качеству профессиональной деятельности, согласование наименований должностей, упорядочивание видов трудовой деятельности и пр.);

- решает широкий круг задач в области управления персоналом (разработки стандартов предприятия, систем мотивации и стимулирования персонала, должностных инструкций; тарификации должностей; отбора, подбора и аттестации персонала, планирования карьеры).

Профессия – понятие более широкое, чем специальность, ее отличительными признаками: помимо профессиональной компетентности, являются также социально-профессиональная компетенция, профессиональная автономия, самоконтроль, групповые нормы и ценности. Профессия, как правило, объединяет группу родственных специальностей. Например, профессия - врач, специальности - терапевт, педиатр, окулист, уролог и др.; профессия – инженер, специальности – конструктор, технолог, металлург и др.; профессия – слесарь, специальности - сантехник, электрослесарь, слесарь-инструментальщик и др.

Специальность – это комплекс приобретенных путем профессионального образования, подготовки и в процессе работы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения определенного вида деятельности в рамках той или иной профессии. Таким образом, специальность – один из видов профессиональной деятельности внутри профессии, направленный на достижение

более частных или промежуточных результатов либо на достижение общих результатов специфическими средствами.

Вид профессиональной деятельности – составная часть области профессиональной деятельности, образованная целостным набором трудовых функций и необходимых для их выполнения компетенций. Совокупность обобщенных трудовых функций, имеющих близкий характер, результаты и условия труда.

Трудовая функция в профессиональном стандарте – система трудовых действий в рамках обобщенной трудовой функции, которая в свою очередь является совокупностью связанных между собой трудовых функций, сложившаяся в результате разделения труда в конкретном производственном или (бизнес) процессе.

Трудовое действие — процесс взаимодействия работника с предметом труда, в котором достигается определенная, заранее поставленная, цель.

Уровни квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов - совокупность требований к умениям, знаниям, уровню квалификации* в зависимости от полномочий и ответственности работника.

Квалификационный уровень – совокупность требований к компетенциям работников, дифференцируемых по параметрам сложности, нестандартности трудовых действий, ответственности и самостоятельности.

Практическое занятие №2

«Общероссийский и региональный рынок труда: особенности спроса и предложения рабочей силы по конкретной профессии (специальности)»

Цель практического занятия: формирование у студентов представления об особенностях спроса и предложения на общероссийском и региональном рынке труда.

В результате практического занятия студент должен знать:

- классификацию рынка труда и перспективы развития отраслевого и регионального рынка труда;
- особенности спроса и предложения рабочей силы по конкретной профессии (специальности).

В результате практического занятия студент должен уметь:

- оценивать современную ситуацию на отраслевом и региональном рынке труда, и учитывать её при проектировании индивидуального плана карьерного развития

Количество часов: 2 часа.

Практические задания для студентов:

В ходе занятия студенты анализируют Общероссийскую базу данных «Работа в России» для того, чтобы систематизировать информацию о количестве вакансий [название профессии, по которой обучающийся проходит подготовку, или смежной профессии] в регионах [наименование федерального округа], требованиях к кандидатам, предлагаемых условиях труда и размере заработной платы.

Задание Заполните таблицу:

Название профессии/ специальности	Регион	Количество вакансий	Требования к кандидатам	Предлагаемые условия труда	Размер заработной платы

Форма отчетности: представление студентами заполненной таблицы.

Теоретические материалы по теме практического занятия:

Рынок труда - это сфера формирования спроса и предложения рабочей силы, трудовых услуг.

К субъектам, действующим на рынке труда, относятся: Наемные работники; Предприятия-работодатели; Профсоюзы; Государство.

Спрос на труд - это объем услуг труда, который фирмы готовы приобрести при существующих ценах. Спрос на труд зависит от:

1. Производительности труда.
2. Уровня технологий.
3. Состояния экономики и ее отдельных отраслей.
4. Спроса на потребительские товары.

Предложение труда - это объем трудовых услуг, который работники готовы предложить при существующих ценах на труд. Предложение труда зависит от:

1. Численности населения.
2. Уровня квалификации.
3. Уровня зарплаты.
4. Социальной и налоговой политики государства.

Региональный рынок труда – это совокупность социально- экономических процессов и отношений в сфере обращения товаров и услуг, формируемых под влиянием особенностей спроса и предложения каждого региона и с учетом адекватных методов регулирования конъюнктуры рынка и процессов принятия коммерческих решений.

Конъюнктура – это временная ситуация, характеризующая совокупность признаков, выражающих текущее состояние рынка труда в определенный период. Конъюнктура связана с соотношением спроса и предложения в разрезе всех составляющих рынка труда. Спрос складывается из числа вакансий и должностей работников, которым работодатель ищет замену. Предложение формируется из тех, кто, являясь незанятым, ищет рабочее место, из тех, кто имеет работу, но не удовлетворен ею, и, наконец, занятых, но рискующих потерять работу. Количественно спрос и предложение на рынке труда характеризуются показателями части экономически активного населения и численности занятых и свободных рабочих мест.

Рекомендуемая литература:

1. Справочник профессий Доступ: <http://spravochnik.rosmintrud.ru/professions>
2. Общероссийская база данных «Работа в России» Доступ: www.trudvsem.ru
3. Сайт министерства экономического развития Российской Федерации Доступ: <http://economy.gov.ru/minec/activity/sections/econreg/investproject>
4. Сайт «Инновации в России» Доступ: <http://innovation.gov.ru/map>.

Практическое занятие №3 «Самооценка»

Цель практического занятия: определение уровня профессиональной квалификации студентов, оценивание возможностей, способностей и соответствия требованиям выбранной профессии с учетом актуальных требований рынка труда и оценочных средств независимой оценки квалификаций.

В результате практического занятия студент должен знать:

- суть и смысл понятий «совет по профессиональным квалификациям», «центр оценки квалификации», «оценочные средства»;

- способы самооценки на соответствие требованиям рынка труда.

В результате практического занятия студент должен уметь:

- определять уровень собственной профессиональной квалификации;

- применять механизмы национальной системы квалификаций для подтверждения уровня квалификации.

Количество часов: 2 часа.

Практические задания для студентов:

Задание 1. Используя методику SWOT-анализа, оцените свои собственные силы и возможности с учетом требований современного рынка труда к представителям вашей профессии/специальности:

Задание 2. Используя информацию, приведенную на сайте Реестр сведений о проведении независимой оценки квалификации (<https://nok-nark.ru/>), заполните



таблицу:

ПС	Квалификация по ПС	СПК (ссылка)	ЦОК (ссылка)	Оценочные средства (ссылка)

Задание 3. Используя оценочные средства независимой оценки квалификаций, которые доступны на сайте Реестр сведений о проведении независимой оценки квалификации (<https://nok-nark.ru/>), пройдите демо-тест по интересующей квалификации и узнайте уровень своих навыков.

Форма отчетности: представление студентами личного SWOT-анализа, заполненной таблицы задания 2, прохождения демо-теста на сайте Реестр сведений о проведении независимой оценки квалификации.

Теоретические материалы по теме практического занятия:

Профессиональная квалификация (лат. – специальность) – это определенная

степень профессиональной подготовленности работника к выполнению того или иного вида труда определенного качества и сложности; это система конкретных знаний, навыков, умений, обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности и отражающих годность специалиста к какому-либо виду труда.

Профессиональный стандарт – это характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности. Именно в профессиональном стандарте фиксируются актуальные требования к специалистам в той или иной отрасли экономики страны.

Независимая оценка квалификации работников или лиц, претендующих на осуществление определенного вида трудовой деятельности – процедура подтверждения соответствия квалификации соискателя положениям профессионального стандарта или квалификационным требованиям, установленным федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, проведенная центром оценки квалификаций в соответствии с Федеральным законом «О независимой оценке квалификации» от 3 июля 2016 года N 238-ФЗ.

Основаниями для оценки являются профессиональные стандарты и иные квалификационные требования, отражающие актуальные запросы рынка труда.

Реестр сведений о проведении независимой оценки квалификации (далее по тексту - реестр) - информационный ресурс, содержащий необходимые сведения для обеспечения проведения независимой оценки квалификации. На главной странице реестра (<https://nok-nark.ru/>) находятся баннеры (гиперссылки) на следующие страницы:

- Советы по профессиональным квалификациям
- Центры оценки квалификаций
- Сведения о квалификациях
- Подать апелляцию
- Найти экзаменационную площадку
- Проверить свидетельство

Совет по профессиональным квалификациям – орган, создаваемый на базе общероссийских и иных объединений работодателей, ассоциаций (союзов) и иных организаций, представляющих и (или) объединяющих профессиональные сообщества, в совокупности осуществляющих свою деятельность на территории более половины субъектов РФ и (или) представляющих более 50% работников, занятых определенным видом профессиональной деятельности, наделенный в соответствии с Федеральным законом «О независимой оценке квалификаций» от 3 июля 2016 года №238-ФЗ полномочиями по организации проведения независимой оценки квалификации по определенному виду профессиональной деятельности.

Центр оценки квалификаций – юридическое лицо, осуществляющее в соответствии с Федеральным законом «О независимой оценке квалификаций» от 3 июля 2016 года №238-ФЗ деятельность по проведению независимой оценки квалификации и наделенное советом по профессиональным квалификациям полномочиями по проведению независимой оценки квалификаций.

Кроме того, во вкладке «Подтвердите свою квалификацию» можно пройти промо-экзамен, который поможет оценить профессиональные знания по интересующей квалификации онлайн и узнать уровень навыков. Во вкладке «Пройдите независимую оценку квалификации» можно познакомиться с демо-

версией экзамена, которая является тестовой версией теоретического этапа профессионального экзамена.

Самооценка - это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Она во многом определяет отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. От самооценки зависит активность человека и стремление к самосовершенствованию. Она развивается путем постепенной инвентаризации внешних оценок, выражающих общие требования, в требования человека к самому себе.

Самооценка человека зависит от множества факторов. Психологи, однако, пользуются формулой:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Существует множество различных приемов, методик и практик для самопознания. Личностный SWOT-анализ один из них. Его преимуществами являются универсальность и простота. Данный инструмент позволяет за достаточно короткий промежуток времени определить существующее положение вещей: наличие преимуществ, трудностей, возможностей и угроз. Студентам предлагается заполнить таблицу по заданному шаблону. При этом обязательно необходимо дать разъяснения, что следует учесть при формулировке содержания.

Инструкция для студентов.

Используем. Strengths (сильные стороны) - все, что вы используете прямо сейчас, на что опираетесь в простых и сложных ситуациях, принимая решения, в достижении целей. Все, что помогает вам достигать успеха, делать карьеру, выстраивать отношения, наполнять свою жизнь тем, что вы считаете ценным для себя. Это ваши качества, навыки, способности, которые являются вашим внутренним капиталом, наработанным, собранным за предыдущие годы, это весь опыт, успешный и ошибочный. Это то, что вы делаете «с закрытыми глазами», за что вы себя уважаете и чем можете гордиться. То, чем легко можете поделиться с другими и даже научить тому, что умеете/можете делать сами.

В этом квадрате базируется всё то, на что вы сами можете рассчитывать и влиять. Это ваши внутренние точки стабильности.

Развиваем. Weaknesses (слабые стороны) - пусть анализ данной части вас не огорчает. Это квадрат, по своей сути, ваш потенциал - то, чем вы можете стать, к чему возможно стремиться. Но пока по какой-то причине у вас не получается делать хорошо. Это то, что необходимо и следует вам развивать, чтобы добиться большего или удержать достигнутое. Этот квадрат - хорошая возможность заняться самоисследованием, самоосознанием, построить план личного развития, двигаясь по своему пути.

И сильные и слабые стороны - это ваши внутренние точки опоры. Это черты вашего характера, ваши личные наработки, которые посторонний человек «не пощупает», но хорошо вами чувствуются, как сила или слабость. Это то, что другими в вас оценивается зачастую интуитивно. Ваша сила тестируется другими людьми, а слабости могут быть против вас использованы, например, в переговорах, в управлении, в конфликтах, в продажах и пр.

Все, что вы напишите в этом квадрате, создаёт вашу внутреннюю

нестабильность и требует вашего пристального внимания.

Делаем. Opportunities (возможности) - этот квадрат относится уже к внешним точкам опоры. Все, что нам предлагает внешний мир - курсы, школы, языки, хобби, путешествия, дипломы, сертификаты. Все то, что вы давно хотели постичь, чему хотели считали, что не плохо бы этому научиться, повысить квалификацию, но пока у вас до этого так и не дошли руки. Все то, что повышает вашу ценность в социуме. Все, что можно измерить и оценить, подтвердить чем-то внешним и осязаемым. К этому квадрату также можно отнести важные знакомства, расширение контактов, чье-то авторитетное мнение о вас, рекомендации, сотрудничество, выполненные проекты и осуществленные акции.

«Ноги» возможностей, перечисленных в этом квадрате, растут из ваших сильных сторон - из ваших внутренних точек стабильности. Или можно сказать так: квадрат возможностей - следствие сильных сторон. Все, что для вас возможно имеет причину - ваши сильные стороны. Используйте их!

Данный квадрат описывает ваши внешние точки стабильности. Внешнее всегда опирается на внутреннее. Внешнее проявляется только тогда, когда есть для этого внутренняя основа (опора). Так осуществляется принцип «изнутри наружу».

Исследуем. Threats (угрозы, риски) - эта та часть нашей жизни, которая нам самим бывает не до конца понятной. Что-то нас беспокоит, что-то мешает, что-то нами управляет. Это все, что находится «в тени» нашего понимания и сознания. Все, что требует нашего внимания, осмысления и исследования. У вас случаются повторяющиеся ситуации и нет ясности, почему это происходит? Вам встречаются похожие по своим мотивам, поступкам люди и это вам не нравится? Вы попадаете в ситуации, где вас подводят, предают, бросают в ответственный момент? Или вас не ценят? Вам кажется, что ничего в этой жизни не может зависеть от вас? У вас не получается принимать решения? Это все примеры того, что в вашей жизни есть что-то, что является следствием, следствием неуправляемым и беспокоящим вас. Эта часть жизни заставляет терять вас покой и силы.

Однозначно, слабые внешние точки опоры (ситуации, что заставляют вас терять силы) имеют свои корни в ваших слабых сторонах, которые необходимо развивать. Мы опять можем вспомнить принцип «изнутри наружу» и «все связано со всем, все на все влияет». Внутренняя слабость отражается в слабости внешне и наоборот. Внешняя слабость обнаруживает внутреннюю неуверенность и неустойчивость. В данном квадрате вы обозначите все внешние точки нестабильности, имеющие для вас значение на данном этапе жизни.

Рекомендуемая литература:

1. Леонов Н.И Психология общения. И., Москва. ЮРАЙТ. 2019
2. Панфилов А.П Психология общения. И., Москва. Академия 2017.
3. Шеламова Г.И.. Деловая культура и психология общения. И. Москва. Академия. 2018.
4. Реестр сведений о проведении независимой оценки квалификации
Доступ: <https://nok-nark.ru/>