**Методические рекомендации студентам - выпускникам**

 **по эффективному поведению на рынке труда**

 Сейчас вы учитесь в учреждении профессионального образования, чтобы получить специальность, с помощью которой будете обеспечивать себя и свою семью. Однако в нашей жизни недостаточно быть профессионалом, нужно ещё и суметь правильно найти место в мире труда, уметь устроиться на хорошую работу, знать свои права как работника и добиваться их соблюдения.

Вы должны научиться:

1. Ориентироваться на рынке труда.
2. Планировать свою собственную профессиональную карьеру.
3. Получить представление о том, как грамотно искать работу и общаться с работодателем.

**Вы должны уметь**:

- уверенно вести себя в меняющихся социально-экономических условиях, развивать самостоятельность, инициативность, способность к успешному самоопределению в обществе;

- успешной адаптироваться на рынке труда, повышать социально-профессиональную мобильность на рынке труда, эффективно реализовать профессиональную карьеру;

- практически освоить методы поиска работы и реального трудоустройства, отработать навыки самопрезентации (резюме, портфолио, собеседование).

- формирование способов адаптации на рабочем месте.

**Рынок профессий**

Во всем мире на рынке труда функционирует множество рынков профессий, например, бухгалтеров, водителей, медицинских работников и т.д. В этой ситуации продавцы - люди, имеющие одинаковую профессию, - предлагают свой труд покупателю с разными условиями и возможностями найма. Таким образом, можно сказать, что ***рынок профессий - это купля-продажа конкретного вида труда,*** когда свой труд предлагают продавцы (ищущие работу), имеющие одинаковую профессию.

**Конкурентоспособность на рынке труда**

**Конкурентоспособность профессии и специальности** повышается, если она одновременно относится к нескольким из перечисленных типов. Например, профессия «уличный торговец»: свободная, т. к. может быть реализована в режиме самозанятости, дефицитная, т. к. в Самарской области рынок товаров не насыщен, сквозная, т. к. покупатель везде, и вечная (покупатели покупают и будут покупать). Очевидно, что меньше гарантий устроиться на работу по профессиям редким, малораспространенным или если спрос на них удовлетворен и даже падает.

Исследователи выделяют семь моделей конкурентоспособности специалиста.

**Первая модель** - «Профессионал». Конкурентоспособность такого специалиста обеспечивается высоким уровнем профессиональной квалификации. Он достиг вершин профессионального мастерства, знает всё (или почти всё) о своей профессии.

**Вторая модель** – «Универсал». Высокий спрос на таких специалистов поддерживается за счет того, что человек владеет несколькими профессиями, разнообразными компетенциями, а значит, способен выполнять различные виды работ, заменять, если надо, своих коллег.

**Третья модель** – « Хороший работник». Его конкурентоспособность остается высокой благодаря обладанию такими качествами как трудолюбие, обязательность, ответственность. Этот тип работника привлекателен для работодателя по тем специальностям, где эти качества являются профессионально важными.

**Четвертая модель –** «Гибкий». Это специалист, который умеет перестраиваться, осваивать новые виды деятельности, быстро переключаться на выполнение других функций.

**Пятая модель** – «Целеустремленный». Конкурентоспособность такого специалиста достигается за счет его упорства, настойчивости, которые «пробивают любые стены», и рано или поздно помогают преодолеть любые препятствия.

**Шестая модель** – «Мобильность». Спрос на такого специалиста обеспечивается его «легкостью на подъем», позволяющей значительно расширить географию поиска работы и форм трудоустройства.

**Седьмая модель** – «Коммуникатор». Его конкурентоспособность на современном рынке труда связана с умением общаться, дружить, устанавливать связи.

Проанализируйте эти модели, сопоставьте их требования с вашими особенностями и возможностями и выберете для себя модель конкурентоспособности на рынке труда. А дальше – стремитесь к ее воплощению, развивая в себе недостающие качества и мобилизуя резервы. Важно подчеркнуть, что если для специалиста характерны несколько моделей одновременно, то его конкурентоспособность возрастает и шансы продвижения себя на рынке труда резко увеличиваются.

**Карьера**

**Карьера** - быстрое и успешное продвижение в служебной или другой деятельности; достижение известности, славы или материальной выгоды.

**Карьера —**результат осознанной позиции и поведения человека в [трудовой деятельности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fshkola%2Fbezopasnost-zhiznedeyatelnosti%2Ftrudovaya-deyatelnost.html), связанный с должностным или профессиональным ростом.

* **Должностной рост** — изменение должностного статуса человека, его социальной роли, степени и пространства должностного авторитета.
* **Профессиональный рост** — рост профессиональных знаний, умений и навыков, признание профессиональным сообществом результатов его [труда](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Fpravovedenie%2Ftrudovoe-pravo.html), авторитета в конкретном виде профессиональной деятельности.

**Деловая карьера** — поступательное продвижение личности, связанное с ростом профессиональных навыков, статуса, социальной роли и размера вознаграждения.

**Стратегия поведения выпускника на рынке труда**

**Подготовьтесь как следует к поиску работы.**

Постарайтесь как можно лучше обеспечить поиск работы необходимой техникой в пределах реальных финансовых возможностей. Использование телефона, компьютера, несомненно, повысит эффективность поисков.

**Постарайтесь вооружиться необходимыми знаниями и навыками, в особенности умением обращаться с компьютером.**

Реалии современного рынка труда таковы, что предпочтение, как правило, отдается кандидатам, которые готовы буквально с первого дня приступить к исполнению своих обязанностей без какой-либо предварительной (и, тем более, продолжительной) подготовки и обучения. Постарайтесь овладеть самыми необходимыми навыками, которые могут понадобиться вам при выполнении интересующей вас работы. Этими навыками вы обязательно должны овладеть до того, как начнете состязаться с другими претендентами на искомую работу.

**Установите для себя цели.** Прежде чем приступить к поискам работы, задумайтесь над тем, какую именно работу вы хотите найти.

Основой для этого решения могут послужить ваши интересы, полученное образование, выбранная карьера, финансовые и прочие потребности.

**Постарайтесь уяснить свое реальное положение на рынке труда.** Постарайтесь проявить максимальную объективность, определяясвою ценность как работника. За основу можно взять уровень конкуренции на рынке труда в интересующей вас области.

**Составьте надлежащее резюме, сделав акцент на своей квалификации и реальных достижениях.**

Ваше резюме должно представлять нечто большее, чем просто перечень предыдущих мест вашей работы и занимаемых должностей. Акцентируйте внимание на своей квалификации, реальных достижениях и качествах, которые могут представить особый интерес для потенциального работодателя в выбранной вами сфере деятельности.

**План ваших действий должен быть достаточно гибким в том, что касается поиска вакантных рабочих мест.** Находить вакантные рабочие места можно по-разному: по объявлениям о найме на работу, обращаясь непосредственно на предприятия, используя помощь друзей и знакомых. Помните о том, что *необходимо проверять буквально все возможные варианты*. Поставьте себе за правило каждый день звонить и встречаться с людьми, к которым вы еще не обращались и которые могут сообщить вам какую-либо информацию о вакантных местах или познакомить вас с кем-то, кто окажет вам подобную услугу.

**Рассматривайте себя как специалиста, способного решать серьезные проблемы.** Рассматривая то или иное вакантное место, надоспрашивать себя не о том, как заинтересовать данную компанию в своей персоне, а о том, что вы можете сделать для этой компании, чтобыее деятельность была более успешной.

**Не надо смотреть на мир только сквозь черные очки.** Иногда бывает очень трудно побороть в себе склонность к хандре и упадническим настроениям. Вот несколько советов, которые придут к вам на помощь в трудную минуту:

* Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями (они помогают снять стресс и побороть депрессию);
* Обращайтесь за поддержкой к своей семье и друзьям;
* Выделите, по крайней мере, один день в неделю, когда вы можете выбросить из головы все мысли о поисках работы.

**Не пренебрегайте своим внешним видом.**

Независимо от того, как именно вы организовали поиск работы - путем установления как можно более широких контактов, проведения исследований в библиотеке или прохождения собеседований, - никогда не забывайте о своѐм внешнем виде. Внешний вид должен быть безупречен.

**Постарайтесь быть как можно корректнее и искреннее с людьми, которых вы просите о помощи.**

Вы наверняка добьетесь большего от людей, которых просите о помощи, если будете обращаться к ним с конкретными вопросами и предложениями, заранее будете уверены в том, что они в состоянии выполнить вашу просьбу, и всегда будете готовы продемонстрировать свою признательность.

**Не торопитесь отказываться от предложений временной работы.** Работа на временной основе дает вам нечто большее, чем простовозможность продержаться какое-то время. Вы приобретаете опытработы и общения. Кроме того, спустя какое-то время вас могут принять и на постоянную работу.

**Прежде чем отправиться на собеседование, проведите необходимую подготовку.**

Не пожалейте потратить хотя бы день на поиски максимального объема информации об организации, в которую вы отправляетесь на собеседование.

**Учитывайте всевозможные мелочи, которые могут оказать большое влияние на результат собеседования.**

Постарайтесь прибыть на собеседование на несколько минут раньше назначенного срока. Ваш внешний вид должен быть безупречен, одежда должна соответствовать случаю. В приемной следует быть вежливым и вести себя с достоинством. В комнату интервьюера надо входить легко и уверенно.

**Проявляете энтузиазм и умейте подать** **себя!**