

Профориентация взрослых: от запроса к действию

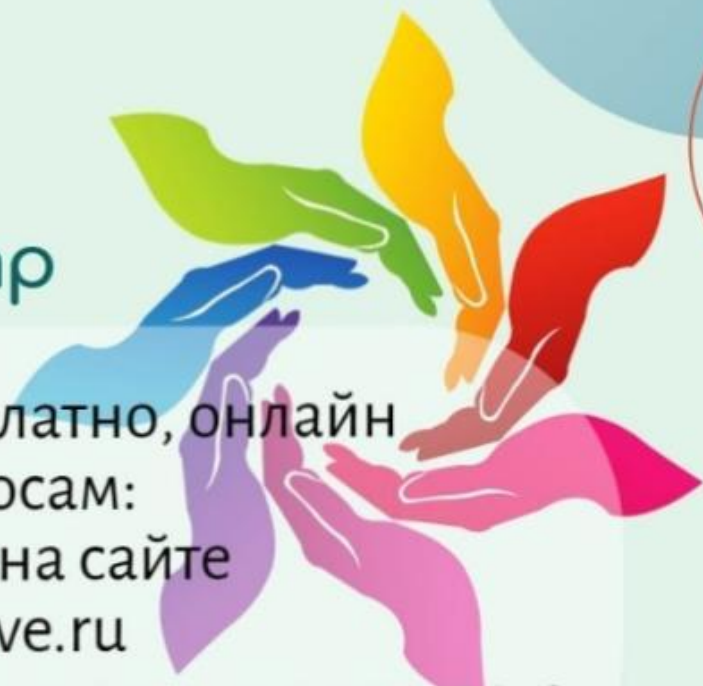
Практика профориентации взрослых: от запроса к проверяемому плану.

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



С чем приходит взрослый клиент



Взрослый клиент приходит не за абстрактной карьерой, а за решением: где работать дальше, как сменить курс и что можно проверить уже сейчас.

Что дает этот набор

Готовая структура

Собранные материалы позволяют быстро перейти от разговора о проблеме к рабочей структуре: вопросы, упражнения и шаблоны уже готовы к использованию на сессии.

01

Полная диагностика

Девять упражнений помогают последовательно собрать данные о ценностях, интересах, навыках, ограничениях и рисках, не теряя фокус на реальном выборе.

02

Маршрут работы

Три сценария сессий дают понятный маршрут от первого запроса до конкретного решения и ближайших действий без лишней импровизации.

03

Работа между сессиями

Домашние задания и формулировки вопросов помогают продолжить процесс между встречами и опираться не только на впечатления, но и на факты.

04

Результат для клиента

Для клиента итогом становится более узкий круг вариантов, ясные критерии и следующий шаг, который можно проверить в реальности.

05

От запроса к действию

5



Последовательность работы от первичного запроса к проверяемым действиям.



Запрос, контракт и границы



➤ Разные формулировки

Запрос может звучать как выбор профессии, смена роли, возвращение к работе после паузы или пересмотр карьерного курса. Важно уточнить, что именно клиент хочет изменить и в какие сроки.

➤ Границы компетенций

Профориентация не заменяет лечение тяжелой депрессии, ПТСР, зависимости или острого кризиса. При таких признаках задача психолога — своевременно направить клиента к профильному специалисту.

➤ Контракт на работу

На старте полезно зафиксировать рамки: что является задачей профориентации, а что требует клинической или кризисной помощи. Это защищает и клиента, и специалиста от ложных ожиданий.

➤ Профессиональная ясность

Четкое обозначение границ повышает доверие и делает работу точнее: клиент понимает, на что можно рассчитывать, а на что стоит искать другую помощь.

Модель кейса: что фиксировать



Кейс-карта помогает удерживать картину целиком и не терять значимые ограничения на фоне обсуждения вариантов.

Структура кейса делает выбор более реалистичным: видно не только желание клиента, но и рамки, в которых решение действительно возможно.

Блок	Что фиксировать
Запрос	цель и формулировка
Контекст	жизнь, работа
Ограничения	время, деньги

Авторская структура кейс-карты

*

Типовые сценарии смены деятельности



Внутренний кризис

При внутреннем кризисе клиент обычно утратил ориентиры и доверие к прежнему маршруту. Здесь важно сначала прояснить, что именно перестало работать, а не сразу предлагать новые вакансии.

«Не мое»

Если звучит ощущение «это не мое», полезно проверять не одну профессию, а сочетание интересов, задач и условий. Часто проблема связана с несоответствием среды, а не с полным отсутствием способностей.

Выгорание

При выгорании первична не смена профессии, а стабилизация состояния и снижение нагрузки. Только после этого можно возвращаться к обсуждению ролей, формата и темпа работы.

Вынужденная смена

Когда смена вынужденная, приоритетом становятся сроки, финансы и доступные варианты входа. В этом сценарии особенно важны быстрые решения и минимизация риска.

Поиск смысла

Если человек ищет новый смысл, работа идет не только про рынок, но и про жизненную позицию. Тогда полезно исследовать ценности, вклад и образ будущей роли.

Упражнение: Лента карьеры

➤ Хронология пути

Лента карьеры собирается как последовательность учебы, работ, пауз и переходов. Такая визуализация помогает увидеть не только факты биографии, но и поворотные точки выбора.

➤ Где было «зажигало»

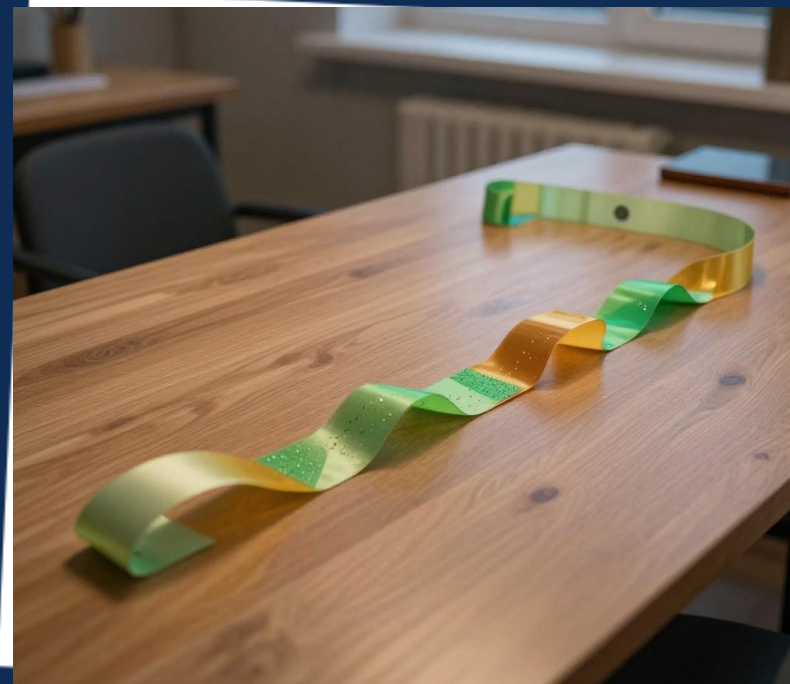
Важны места, где клиенту было интересно, появлялись силы и ощущение роста. Эти эпизоды часто подсказывают направления, которые стоит проверять в первую очередь.

➤ Где было «тормозило»

Не менее значимы периоды истощения, скуки, сопротивления и чувства несоответствия. Они показывают, какие условия и форматы лучше исключить из дальнейшего поиска.

➤ Повторяющиеся паттерны

Из ленты можно извлечь повторяющиеся паттерны: тип задач, среду, ритм и уровень нагрузки. Это делает следующую гипотезу о работе гораздо точнее.





Упражнение: Ценности и приоритеты

01

Шаг 1. Ранжирование

Сначала клиент ранжирует ценности по значимости: что для него действительно важно в работе, а что является лишь желательным бонусом. Это помогает убрать случайные ориентиры.

02

Шаг 2. Потери

Затем полезно проверить, что нельзя потерять при смене работы: устойчивость, доход, свободу, баланс или чувство смысла. Именно эти элементы чаще всего определяют приемлемость решения.

03

Шаг 3. Ядро

Далее стоит спросить, без чего выбор станет пустым или формальным. Такой вопрос быстро выявляет ядро мотивации, которое не всегда видно в первом разговоре.

04

Шаг 4. Минимум

В завершение формулируется обязательный минимум: какие условия должны присутствовать в новой роли, чтобы решение стало настоящим своим и не пришлось переделывать его заново.

3

базовых вопроса помогают быстро сузить круг тем и задач, которые действительно откликаются клиенту.

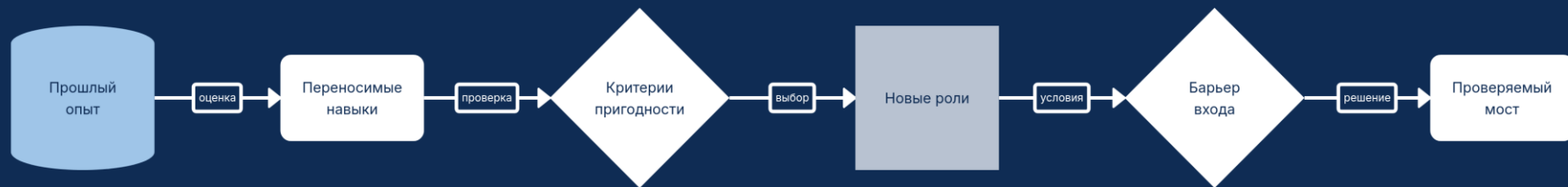
Три базовых вопроса помогают быстро сузить круг тем и задач, которые действительно откликаются клиенту.

От опыта к новой роли

12



Анализируется прошлый опыт клиента и переводится в новые профессиональные роли через оценку переносимости и условий входа.



Карта ресурсов и рисков

Параметр	Состояние	Влияние
Здоровье	слабое	медленнее
Финансы	ограничены	меньше риска
Поддержка	есть	смелее

Карта помогает быстро увидеть, где выбор ограничен ресурсами, а где можно менять темп и последовательность шагов.

Дефицит ресурса не отменяет выбор, но требует более коротких шагов, меньшей ставки и ясных опор.

* Материал упражнения «Ресурсы и риски»

3

шага помогают превратить тревожное убеждение о карьере в проверяемую гипотезу.

Техника опирается на три шага:
заметить мысль, проверить
её фактами и заменить на более
точную формулировку.

Критерии выбора



Оценка по двум шкалам показывает, что высокая значимость критерия не всегда совпадает с его реалистичностью сейчас.

Главные критерии стоит оставить в центре решения, а слабые по реализуемости — перевести в план проверки или отсрочки.

* Шаблон оценки критериев выбора, шкала 1–5



3

сценария достаточно, чтобы увидеть запасной путь и не потерять реалистичный ориентир.

Сценарии удобно ограничивать тремя вариантами: так легче сравнивать плюсы, риски и первый проверочный шаг.

Матрица решения без самообмана

Матрица переводит внутренние сомнения в рабочие вопросы и отделяет факты от предположений.

Если сомнение не превращается в действие, его стоит переформулировать так, чтобы ответ можно было проверить быстро и безопасно.

Блок	Что сюда входит	Что делаем
Сомнения	страх, неуверенность	формулируем вопрос
Факты	опыт, данные	проверяем
Действия	шаг 1–2 недели	тестируем

Материал инструмента «Решение без самообмана»



14 дней

достаточно, чтобы выбрать следующий шаг
без паралича от слишком далёкого будущего.

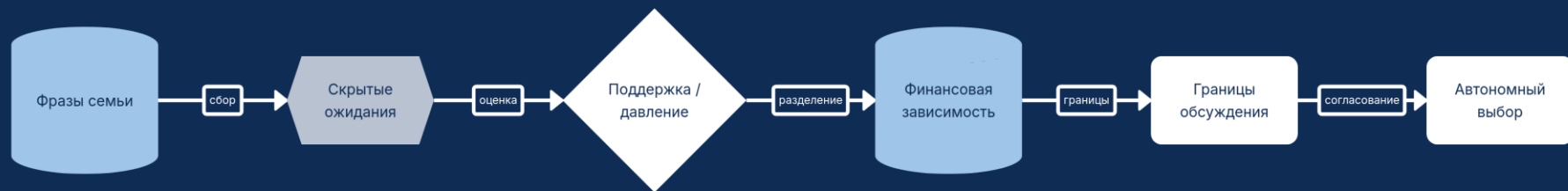
Сужение горизонта до ближайшего
короткого периода снижает
перегрузку и возвращает ощущение
управляемости.

От давления к автономии

19



Карта строится по словам семьи, ожиданиям, уровню поддержки и ограничениям, связанным с зависимостью и границами.





3 месяца

— удобный срок, чтобы сформулировать первичную цель и понять, что именно нужно изменить.

Первую встречу лучше ограничить коротким горизонтом: это помогает перевести общий запрос в конкретную цель на ближайшие месяцы.



2–4 недели

— рабочий срок для первого теста, который снижает неопределенность без больших ставок.

На второй встрече гипотезы уже можно проверять через роли, навыки и малорисковые тесты, а не через общие рассуждения.

3

конкретных шага достаточно, чтобы начать проверку сценария без перегрузки.

Три конкретных действия на 2–4 недели переводят обсуждение из уровня намерений в проверяемую практику и дают измеримые точки контроля.

Домашние задания между сессиями

Разговоры о профессии

Попросите клиента провести три разговора с людьми из интересующей сферы: о задачах, графике, входе и реальных трудностях. Цель — собрать не мнение, а живые данные.

Дневник энергии

Предложите вести дневник энергии в течение недели: отмечать, какие задачи дают подъём, а какие истощают. Это помогает увидеть повторяющиеся паттерны реакции на работу.

Анализ вакансий

Дайте задание изучить вакансии и выделить повторяющиеся требования, условия и формулировки. Затем сопоставьте их с критериями клиента, чтобы отделить желаемое от реально доступного.

Интервью с носителем роли

Пусть клиент возьмёт короткое интервью у представителя роли: спросит о типичном дне, ошибках новичков и входном пороге. Такое задание снижает фантазии и уточняет выбор.



4

опорные формулировки делают выбор менее тревожным и более проверяемым.

Опорные формулировки помогают перевести разговор о выборе в проверяемые действия и уменьшить давление «надо решить навсегда» уже в первой беседе с клиентом или рынком.

Мини-кейс 1: смена после выгорания

25



1. Стабилизация

Сначала клиенту важно снизить истощение: восстановить режим, ограничить перегрузку и уточнить, готов ли он вообще обсуждать новый шаг без риска ухудшения состояния.

01

2. Уточнение направления

Затем переходят к проверке интереса к работе с людьми через ценности, мост навыков и ограничения по нагрузке. Это помогает отличить настоящее направление от реакции на усталость.

02

3. Проверка на практике

Далее выбирают лёгкие тесты реальностью: интервью с представителями роли, короткие пробные задачи, анализ вакансий и обновление резюме. Так решение становится предметом проверки, а не фантазии.

03

От выбора к проверяемому шагу

Профориентация становится точнее, когда психолог опирается на ценности, интересы, компетенции и ограничения клиента, а затем переводит выбор в понятный план действий и своевременное направление к смежным специалистам.





"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru