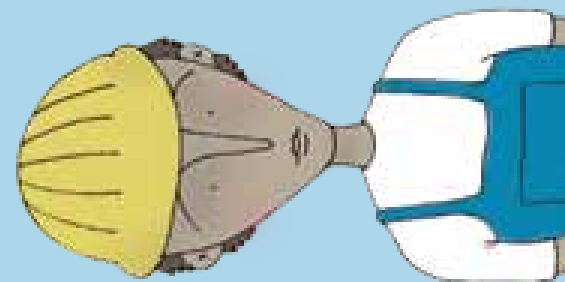


ВСИЧКО, КОЕТО ИСКАШ ДА ЗНАЕШ ЗА  
ИЗБОРА НА ПРОФЕСИЯ  
& ЗАПОЧВАНЕТО НА РАБОТА



**MOST-BG**

Фондация за гражданско образование  
"МОСТ България"

Професионално ориентиране за тийнейджъри

ВСИЧКО, КОЕТО ИСКАШ ДА ЗНАЕШ ЗА

# ИЗБОРА НА ПРОФЕСИЯ & ЗАПОЧВАНЕТО НА РАБОТА

Наръчник

Фондация за гражданско образование  
"МОСТ България"  
София • 2010

ТОЗИ НАРЪЧНИК Е РАЗРАБОТЕН И ОТПЕЧАТАН С ФИНАНСОВАТА ПОДДКРЕПА НА:



Национален център „Европейски младежки програми и инициативи“  
към Министерство на образованието, младежта  
и науката на Република България  
Програма за младежки дейности 2008-2010

и



Столична община Район Искър

.....  
*Съдържанието на настоящото издание не отразява позицията на НЦЕМПИ или СО Район Искър, а само на авторския екип.*  
.....

**ПРОФЕСИОНАЛНО ОРИЕНТИРАНЕ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИ**  
ВСИЧКО, КОЕТО ИСКАШ ДА ЗНАЕШ ЗА ИЗБОРА НА ПРОФЕСИЯ & ЗАПОЧВАНЕТО НА РАБОТА

Наръчник  
София • 2010

АВТОРИ:  
Красимира Недялкова Комнева  
Елисавета Георгиева Петкова  
Кръстина Георгиева Тодорова  
Александър Михайлов Цанов

ХУДОЖНИК:  
Надежда Генкова Георгиева

© ИЗДАТЕЛ  
Фондация за гражданско образование "МОСТ България", София, 2010

ISBN 978-954-92669-1-7

# СЪДЪРЖАНИЕ

Изтегли късметче-професия	7
Истории на тийнейджъри и мнения на екипа за професионално ориентиране	9

## ИЗБОР НА ПРОФЕСИЯ & ЗАПОЧВАНЕ НА РАБОТА

Защо изобщо трябва да работя?	19	Добре ли е да работя, докато уча?	65
Кое е по-ценно - заплатата или самата работа?	20	На каква възраст мога да започна работа?	65
Нужно ли е да имам професия?	21	Какви видове платена работа мога да извършвам?	66
Сам ли да избира професия или да потърся помощ?	22	Какви права и задължения ще имам като работник?	67
Коя професия е най-подходяща за мен?	23	Какво да направя, ако правата ми са нарушени?	68
<b>5 ЛЕСНИ СЪПКИ ЗА ИЗБОР НА ПРОФЕСИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ТРУДОВАТА КАРИЕРА</b>		Каква полза ще имам от участие в стажантска програма?	69
<b>1. Определи какви са твоите заложби</b>		Ще имам ли полза да работя като доброволец без пари?	69
Какви са моите способности?	28	Започването на хубава работа зависи ли от мен?	70
Каква е моята личност?	30	Как да намеря информация за свободни работни места?	72
<b>2. Изясни какви са твоите предпочитания</b>		Откъде мога да получа помощ за започване на работа?	72
Как да се ориентирам сред толкова много професии?	32	Кой е най-успешният начин да се кандидатства за работа?	73
Каква работа бих искал да имам?	34	С какви документи се кандидатства за работа?	73
<b>3. Избери каква кариера искаш да имаш</b>		Как да напиша автобиография (CV), ако нямам стаж?	74
Защо трябва да планирам кариерата си още отсега?	38	За какво служи мотивационното писмо?	77
Какви видове кариера съществуват?	41	Какво означава Европейски паспорт (Europass)?	79
<b>4. Избери професия / оцени добър ли е изборът ти</b>		Как да се подготвя за интервюто за работа?	80
Как да направя проучване за дадена професия?	49	Как да се гържа на интервюто за работа?	81
Как да оценя избраната от мен професия?	52	Как да преодолеея притеснението при явяване на интервю?	81
<b>5. Планирай подготовката си още отсега</b>		Бележки	83
Как да се подготвя за бъдещата си трудова кариера?	54		
Как да получа подходящо образование?	56		
А ако не ме приемат да уча желаната специалност?	60		

### Какво се е случило с това момиче?

В една студена януарска нощ, в малко градче, се родило чернокожо момиченце. Родителите му били тийнейджъри, имали случайна връзка и не искали бебето. Затова го оставили на грижите на баба му, която живеела във ферма и била толкова бедна, че сама шиела всичките му дрехи, а детето нямало дори собствено легло. На 9-годишна възраст, когато вече живеело при майка си, момичето било изнасилено за първи път от свой братовчед и в следващите 5 години то било жертва на постоянно насилие от страна на различни близки на семейството мъже. На 14-годишна възраст девойката родила бебе с неизвестен баща, което малко по-късно починало.

Допиши историята на това момиче, както ти си я представяш:

.....

.....

.....

.....

Можеш да прочетеш какво наистина му се е случило на 25 стр.

## ЗДРАВЕЙ, МЛАДИ ПРИЯТЕЛЮ!

Възрастните казват, че да си тийнейджър е много лесно. Защото не ти се налага сам да се грижиш за себе си, не е нужно да работиш. От теб се иска само да ходиш на училище и да се прибираш навреме в къщи. Често те обвиняват, че не учиш достатъчно, а вместо това предпочиташ да играеш и да се забавляваш. Карат те да ходиш и на допълнителни уроци. Казват ти, че каквото пропуснеш да научиш сега, после не можеш да наваксам. А без добро образование няма да можеш да си намериш добра работа.

Дали възрастните са прави? Дали ще успеят да те предпазят от грешките, които те самите са допуснали? Защото едно е сигурно - в този етап от живота ти пред теб стоят много важни въпроси, на които трябва да намериш отговор. И много трудни задачи, с които трябва да се справиш, защото без съмнение и ти самият искаш да имаш успехи, да живееш добре и да бъдеш щастлив!

С този наръчник ние ще ти помогнем да намериш **СВОИТЕ ОТГОВОРИ** на въпросите, свързани с избора на професия, с подготовката за успешна трудова кариера и с кандидатстването за работа. Ако още не си избрал бъдещата си професия, ако се колебаеш, ако не знаеш какво да учиш, ако ти предстои да започнеш работа - значи този наръчник е за теб! Ще ти дадем не само полезна информация и съвети, но ще те научим как сам да търсиш необходимата информация и как да я използваш, как да се учиш от своя опит и от другите хора, откъде да получиш допълнителна помощ. Подготвили сме - специално за теб - много примери, въпросници и задачи, за да бъде работата ти с наръчника не само полезна, но също така интересна и забавна.

ЖЕЛАЕМ ТИ ПРИЯТНО ЧЕТЕНЕ!

**ИЗБОР НА ПРОФЕСИЯ  
И  
ПОДГОТОВКА ЗА РАБОТА**

# ИЗТЕГЛИ КЪСМЕТЧЕ-ПРОФЕСИЯ

Това е само игра.

Намисли си едно число от 1 до 100.

Отвори на следващата страница и прочети каква професия отговаря на избраното от теб число.

Препиши наименованието на професията

## ОТГОВОРИ НА СЛЕДНИТЕ ВЪПРОСИ:

### 1. ПОЗНАТА ЛИ ТИ Е ТАЗИ ПРОФЕСИЯ?

Напиши накратко какво знаеш за нея

### 2. ХАРЕСВА ЛИ ТИ ТАЗИ ПРОФЕСИЯ?

Какво ти харесва?

Какво не ти харесва?

### 3. ПОДХОДЯЩА ЛИ Е ЗА ТЕБ?

Защо?

## А СЕГА ИЗБЕРИ САМ

Отвори отново на следващата страница и избери оттам:

3 професии, които ти харесват:

*По-нататък в този наръчник ще те научим как да оцениш кои професии са най-подходящи за теб.*

## ТОВА СА САМО МАЛКА ЧАСТ ОТ СЪЩЕСТВУВАЩИТЕ ПРОФЕСИИ\*

1. експерт по връзки с обществеността	2. философ	3. банков служител	4. юристконсулт
5. архитект	6. физиотерапевт / рехабилитатор	7. ветеринарен техник	8. шивач
9. бизнес консултант	10. строителен техник	11. еколог	12. фотомодел
13. библиотекар	14. фермер, производител на мляко	15. козметик	16. файтонджия
17. биотехнолог	18. работник в производството	19. летец-пилот	20. учител по история в гимназия
21. гладач	22. продавач консултант	23. медицинска сестра	24. фирмен мениджър
25. готвач	26. пианист	27. метранпаж	28. управител на супермаркет
29. ясновидец	30. оператор на машина	31. министър	32. треньор по баскетбол
33. автотенекеджия	34. надзирател в затвор	35. моден дизайнер	36. товарач
37. министър	38. моряк	39. началник митница	40. стюард (стюардеса)
41. касиер	42. масажист	43. полицаи	44. статистик
45. народен представител	46. лекар	47. портиер	48. барман
49. офис секретар	50. куриер	51. преводач	52. обслужващ на бензиностанция
53. певец	54. кранист	55. преподавател в университет	56. морски биолог
57. частен детектив	58. компютърен аниматор	59. работник озеленител	60. математик
61. посланик	62. компаньон(ка)	63. ръководител отдел в туристическа агенция	64. капитан на кораб
65. програмист	66. кмет	67. системен администратор	68. инженер по телекомуникации
69. продавач на вестници	70. камериер(ка)	71. стриптийзър/ка	72. електротехник
73. режисьор на шоу програми	74. калиграф	75. бояджия	76. клоун
77. ски учител	78. инженер енергетик	79. стругар	80. експерт по реклама
81. уеб дизайнер	82. директор на телевизия	83. сценарист	84. екскурзовод
85. атомен физик	86. главен прокурор	87. счетоводител	88. домашен помощник (помощничка)
89. финансов ревизор	90. вулканолог	91. танцьор	92. гивечовъг
93. фитнес инструктор	94. водещ на радиопредаване	95. търговски директор във фирма	96. генетик
97. фотограф	98. брокер на недвижими имоти	99. управител на склад	100. бомбаджия

\* - Дадените по-горе професии са от Националната класификация на професиите и длъжностите в Република България - 2005



# ИСТОРИИ НА ТИЙНЕЙДЖЪРИ И МНЕНИЯ НА ЕКИПА ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО ОРИЕНТИРАНЕ

Ще ти разкажем за няколко твои връстници (имената им са променени), за техните мечти и планове за бъдещето и за начините, по които те се подготвят за своята трудова кариера.

## Кой от тези тийнейджъри прилича най-много на теб?

След историята на всеки от тях ще можеш да прочетеш мнението и препоръките на нашия екип за професионално ориентиране.

### Анжела е ученичка в X клас на елитна езикова гимназия

*Още от първи клас има високи оценки в училище. Почти еднакво добре се справя по всички предмети, трудно ѝ е да каже кой предмет ѝ е любим. Ученето и успехите ѝ доставят удоволствие, а учителите често я хвалят. Има сериозно отношение към образованието си, редовно учи уроците си и подготвя навреме домашните си. Ходи на уроци по английски, математика и рисуване, спортува, включва се в различни извънкласни дейности, защото така може да научи нови и интересни неща. Досега не е работила.*

*Родителите ѝ са висококвалифицирани специалисти. Помагат ѝ в училище, насърчават я да учи и да се занимава с различни неща, за да има добра образователна основа и широка обща култура. Готови са да заплащат всякакви разходи за нейното обучение и свободно време. Не искат от Анжела да работи и да печели пари, а да учи - колкото повече знания и дипломи има, толкова по-добре. „За работа има време - казват те - сега ѝ е времето за учене.“*

*Все още не е избрала професия. Сигурна е, че ще учи висше образование, иска да получи диплома от престижен университет, може би в чужбина, защото е убедена, че само така може да си намери хубава работа. Затова учи усилено и се старее да има само отлични оценки в училище. Вече е проверила как се извършва приемът в най-реномираните университети. Харесват ѝ различни специалности: медицина, право, политология, мениджмънт, бизнес администрация, финанси, екология, архитектура, дизайн, актьорство. Тъй като не може да избере сама, решила е да потърси помощ от специалист.*



Искам да получа качествено образование в престижен университет

### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Анжела притежава големи способности в почти всички области, които развива активно. Тя е амбициозна, активна и е способна да положи много усилия, за да постигне успехи както в училище, така и в извънкласните занимания с изкуство, спорт, чужди езици и др. Има разностранни интереси и използва всички възможности, за да се развива и да учи нови неща. Получава голяма подкрепа от родителите си. Благодарение на това тя има високи оценки, успяла е да постъпи в елитно училище, изградила е солидни познания във всички области. Всичко това е много добра основа за успешна трудова кариера като висш администратор или експерт.

**(-)** Съсредоточена е изцяло върху образованието си и не познава реалната трудова ситуация, която се различава от обучението и играта. А успехът в обучението не гарантира задължително успех и удовлетворение в работата. Освен това, в желанието си да получи помощ в избора на професия, тя може да остави на други хора да решават вместо нея, което крие риск да започне работа, която не е много подходяща за нея.

### Препоръки на екипа към Анжела

- Да избере не какво ще учи, а какво иска да работи. Образованието е само средство, а не цел.
- Да потърси помощ и съвети от специалисти, но решенията за своето бъдеще да взема сама.
- Да се постарее да придобие практически трудов опит още по време на обучението си - и като ученичка, и като студентка.

## Запрян е ученик в VI клас, на 14 год.

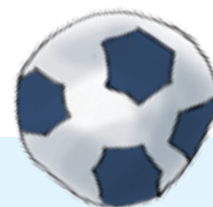
Учи в VI клас за втора година. Учил е в почти всички училища в квартала, и отвсякъде е бил изключван за много отсъствия и конфликти с учителите. Понякога сяда да учи, има желание да изкара добри оценки, но му става трудно, вижда, че е изпуснал много материал и скоро се отчайва. Убеден е, че учителите му имат зъб и нарочно не искат да го пуснат. В час му е много скучно, най-много обича да ходи навън с приятели и да играе футбол, харесва и игрите на компютъра. Не разбира защо трябва да учи толкова много неща в училище и каква е връзката им с това, което ще работи след години. Тренирал е известно време футбол, но сега е спрял, защото родителите му искат първо да си оправя успеха.

Родителите му често му се карат и дори го наказват да не излиза навън и да не се среща с приятели, които му влияели зле. Майка му непрекъснато го проверява по телефона къде е и дали учи. Повтарят му, че без образование няма да стане човек. Отвреме-навреме Запрян помага на един приятел - малко по-голям от него, който работи на бензиностанция - за да изкара джобни пари. Случвало се и да си вземе нещо за ядене или пиене от магазина без да плати.

Казва, че за бъдещето си няма какво толкова да мисли - като порасне, все ще намери някаква работа. От собствен опит знае, че можеш да работиш и без да имаш специално образование. Дали една работа е по-интересна от друга не е мислил - нали все е работа. Понякога си мечтае, че е футболист - треньорът му е казвал, че има талант. Представя си, че е много богат и има много фенове, а момичетата тичат след него.



Не ми се учи,  
а и за работа не  
ми се мисли



### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Запрян гледа практически на нещата и оценява образованието от гледна точка на ползата от него за бъдещата му работа. Има трудов опит, макар и малък.

**(-)** Не е готов да полага усилия, ако не вижда бързи резултати, а в обучението и при много от трудовете дейности резултатите идват след като положиш много усилия и то за по-продължително време. Запрян няма изградени умения за учене, няма почти никакви училищни знания, затова рискът да остане без образование и без професионална квалификация е много голям. Тогава перспективите пред него са да извършва нискоквалифицирана и нископлатена работа или да бъде изкушен от криминални източници на доходи: продажба на дрога, кражби и др.

### Препоръки на екипа към Запрян

- Щом не му се учи, да се постарее да завърши по-бързо VII клас, за да приключи с общообразователната подготовка.
- Да продължи образованието си не в общообразователно, а в професионално училище, където обучението е с много по-практическа насоченост. Там ще придобие професионална квалификация и ще може да печели много повече, отколкото ако работи без квалификация. А ако не му е интересно само да учи, да премине на неприсъствена форма на професионално обучение, а през деня да работи, за да получава заплата.
- Ако иска да стане футболист (за което има заложби), трябва да започне да тренира много усилено още отсега, след няколко години вече ще бъде късно да започва подготовка за спортна кариера.

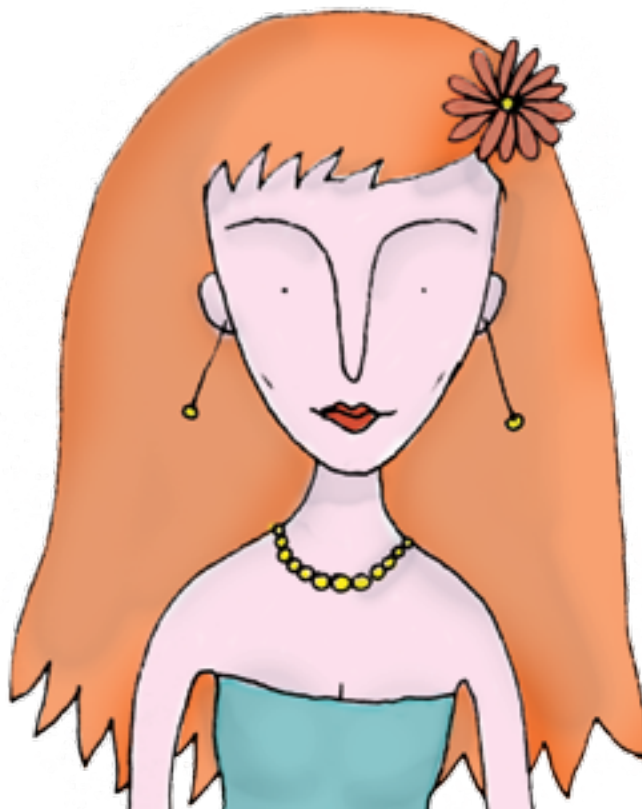
## Весела е ученичка в IX клас, в общообразователно училище, общ профил

Има музикален талант, но не го развива много усилено - ходи от време-навреме на уроци по пеене. Кандидатствала е в музикално училище, но не се е подготвила добре и не са я приели - тя обаче си го обяснява с това, че няма връзки. Успехът ѝ в училище е среден, ученето я отегчава - смята го за губене на време. Твърди, че важните неща се учат от живота, а не от учебниците.

Емоционална и непостоянна, обича да се запознава с нови хора, да танцува и да се забавлява. Родителите ѝ са съгласни с нея, че докато е млад, човек трябва да си поживее. Осигуряват ѝ добри материални условия и ѝ дават голяма свобода. Не е работила досега - нито ѝ се налага, нито има желание. Понякога пее на училищни празници.

Иска да стане звезда - певица или актриса, още не е решила. Чете много за живота на звездите и мечтае да бъде известна. Смята, че за да успееш, трябва да си намериш влиятелни покровители. Убедена е, че физическата красота е най-важното качество в шоу бизнеса, затова полага много грижи за грима, прическата и облеклото си.

Искам да стана  
звезда -  
известна и много  
богата



### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Весела притежава талант, мечти и амбиция да постигне голям успех - това са важни предпоставки за постигане на реален успех в кариерата. Оценява важноста на практическия житейски опит и на добрите умения за общуване. Съобразява се със своите емоции и желания. Разбира, че успехът в работата зависи и от помощта на други хора, а не само от личните усилия.

**(-)** Не развива достатъчно заложените си. Не е изградила самодисциплина и способност да полага усилия, затова, въпреки таланта си, досега няма значими постижения в музикалната сфера. Подценява ролята на обучението и на редовните упражнения за успеха в музикалната и артистичната кариера. Надценява значението на външните фактори, като физическата красота и чуждата помощ. Въпреки че има обща цел, не е изяснила конкретните си намерения - с какво точно иска да се занимава и как точно смята да се подготви за него.

### Препоръки на екипа към Весела

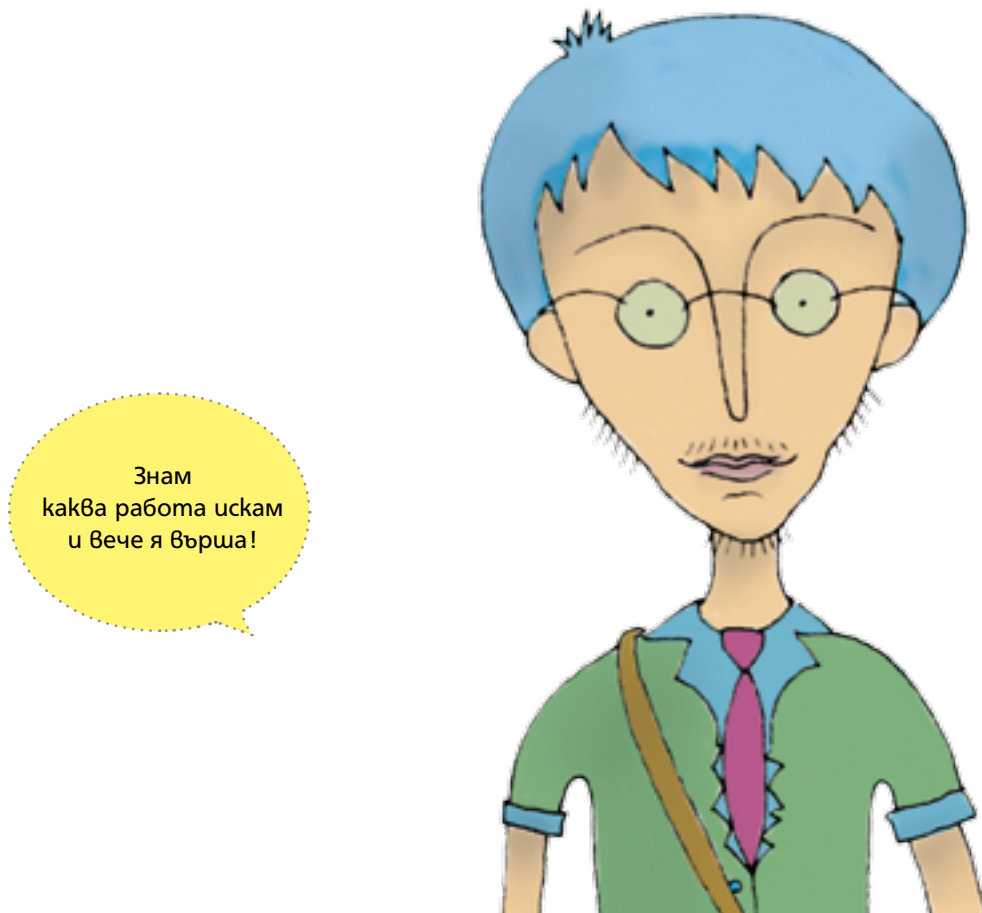
- Да си постави по-конкретни цели, за да може да насочи по-точно усилията си.
- Да учи по-усилено и да развива таланта си, за да изгради музикални, танцови или артистични умения. Само талант без умения и редовни упражнения е безполезен.
- Да използва активно всяка възможност за музикална и артистична изява в училищните и в извънучилищни дейности, за да придобива практически опит и да постига реални успехи. Артистичната кариера започва още в детска и тийнейджърска възраст.

## Максим е ученик в XI клас, в паралелка с природоматематически профил

Още от малък се интересува само от математика, физика, информатика и информационни технологии. По тези предмети има само отлични оценки, участва в състезания и олимпиади и знае много неща извън учебната програма. От останалите предмети изобщо не се интересува, едва успява да изкара тройки и четворки. Често отсъства от училище, защото се занимава с програмиране срещу заплащане и без заплащане - не е важно дали има пари, важно е да има предизвикателство.

Родителите му обикновено са на работа и нямат много време за него, нито пък той за тях. Осигуряват му добри материални условия, но за него това не е много важно, защото той и сам печели пари, за да си купува техника.

Наясно е, че иска да се занимава с компютри, откакто се помни. Засега не е сигурен дали ще следва в университет по няколко причини: има доста поръчки за работа, има идея да създаде собствена софтуерна фирма и не е сигурен, че в университета ще научи нещо повече от това, което вече знае и което може да научи сам от практиката. Така че не иска да си губи времето само за да получи диплома, която, според него, няма да му даде повече възможности.



### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Максим притежава способности и доказани успехи в избраната от него област. Той е талантлив и целеустремен, наясно е какво му харесва и какво иска. Прави само това, което му е интересно и влага много енергия в него. Не се ограничава само в учебната програма, а учи и самостоятелно. Притежава и практически опит. Има предпоставки да постигне изключителни успехи в работата си.

**(-)** Дава предимство на желанията си и не мисли за последиците. Целите, които си поставя, са съвсем краткосрочни. А успехите в кариерата и в бизнеса зависят не само от желанието и вложените усилия, но също и от уменията за планиране и управление. Освен това, Максим е прекалено обсебен от собствените си идеи и е склонен да подценява както трудностите, така и ролята на другите хора.

### Препоръки на екипа към Максим

- Да си постави по-далечни цели, за да може да постигне по-големи успехи.
- Да реши какъв тип кариера иска да има - на експерт или на бизнесмен.
- В случай, че избере кариерата на експерт (специалист в областта на информационните технологии), не трябва да отрича ползата от образованието и да се отказва от знанията, които би могъл да получи от други специалисти.
- Ако реши да развива собствен бизнес, е необходимо да изгради и предприемачески умения.

## Тина е ученичка в XII клас в общообразователно училище, общ профил

Има добър успех в училище, но учи без особено желание, повече по задължение. Когато има за учене, лесно се разсейва с нещо - телевизия, сърфиране в интернет, чат, разговори по телефона. По-интересни са ѝ литературата, историята, географията, биологията, отколкото математиката, физиката, химията.

Родителите ѝ осигуряват добри материални условия. Те държат Тина да се прибира навреме в къщи и да няма отсъствия в училища. Към оценките ѝ не са много взискателни. Казват, че по-важно е да си добър човек, отколкото каква диплома имаш; по-важно е да имаш добро семейство, отколкото да правиш кариера; добра е тази работа, която ще ти осигури спокоен и щастлив живот. Досега Тина не е работила извън дома, защото родителите ѝ смятат, че не е необходимо.

Все още не е решила твърдо каква професия иска, макар че досега е имала много желания - балерина, учителка, лекарка, археолог.... Често си фантазира как открива скрито съкровище, прави околосветско пътешествие, става известна писателка, снима филм за животните в джунглата, открива лекарство против рака.....Вярва, че е родена под щастлива звезда и че късметът обезателно ще я споходи. Обича да чете за зодии, предсказания и магии. Има желание да отиде на гледачка, за да ѝ каже в коя професия ще има най-голям успех.



### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Тина има разнообразни интереси в различни области, любознателна е, има богата фантазия - това са добри предпоставки за творчески дейности. Има оптимистични очаквания за своето бъдеще и вярва в успеха си, а това е нещо, което във всички случаи помага много.

**(-)** Полага малко усилия, за да получи сериозни познания и умения в която и да е област. Професионалните ѝ предпочитания са много различни и често променящи се. Тина има фантазии за бляскава изследователска или творческа кариера, но по никакъв начин не се подготвя за нея. На практика тя действа в съответствие с ценностите на родителите си, които отдават предпочитание на семейството и спокойния живот пред амбициите за кариера. Отхвърля своята отговорност към собственото си професионално развитие и иска друг да избере вместо нея бъдещата ѝ професия.

### Препоръки на екипа към Тина

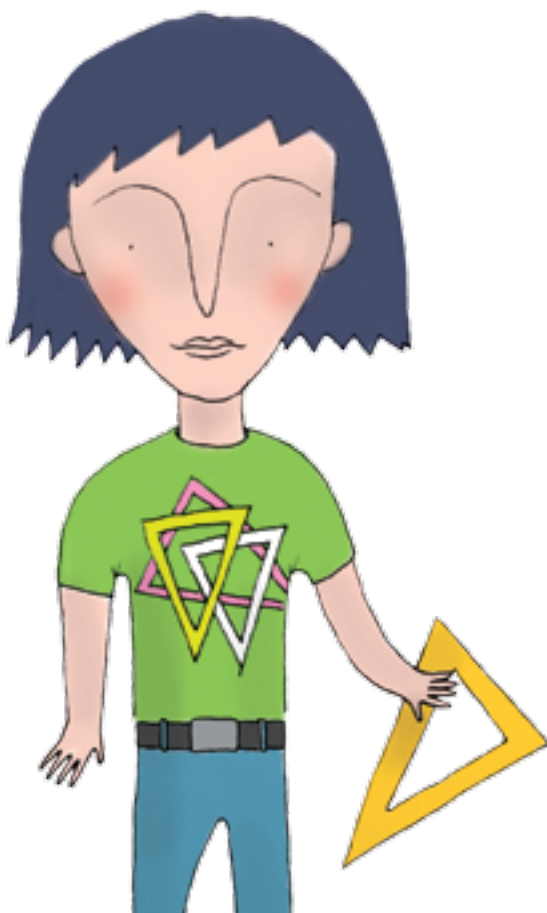
- Да продължава да вярва в щастливата си звезда, но да избере сама пътя си.
- Да си отговори на въпроса какъв живот би искала да има и кое е най-ценно за нея.
- Да си изясни кои са силните ѝ страни и да избере професия, в която може да ги използва.
- Да развие потенциала, който притежава, чрез повече целенасочени занимания.

## Юри е ученик в X клас в професионална гимназия

Още като съвсем малък Юри е избрал професията си без никакви колебания - иска да стане архитект като баща си. Затова още от V клас ходи на уроци по рисуване, интересува се от архитектурните забележителности, обича да прави снимки на сгради, чете учебниците на баща си. Учи в професионална гимназия, специалност „Строителство и архитектура“.

Бащата на Юри е известен архитект. Доволен е от решението на сина си да върви по неговите стъпки, затова го насърчава и му помага по всякакъв начин. Разказва му за своята работа, съветва го при подготовката на учебните задачи. Дава възможност на Юри да стажува в неговото архитектурно бюро.

Мечтата на Юри е да стане голям архитект и да успее в професията поне колкото баща си. Вече се подготвя за приемните изпити в университета. Учи сериозно, защото знае, че приемът в специалност „Архитектура“ е доста труден. Страхува се обаче, че може и да не го приемат. Но не иска дори да мисли за друг вариант и за друга професия.



Избрах професията на баща си и се надявам да успея като него

### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Юри е избрал отрано професията си и благодарение на това насочва усилията си за придобиване на знания основно в области, които са свързани с бъдещата му професия. Избрал е професията на човек от семейството, което му дава възможност да опознае добре работата, която ще извършва в бъдеще, и да получава много повече информация и помощ, отколкото ако няма близки с избраната от него професия. Ще има и по-добри възможности за старт в професията.

**(-)** Избирайки професията на баща си, защото иска да бъде като него, е възможно Юри да не е преценил достатъчно добре своите качества. А успехът в дадена професия зависи не само от външната подкрепа, но също така от индивидуалните способности и от личностните качества. Освен това, очевидно славата на баща му го плаши в известна степен. Но, от друга страна, заслва амбициите му и не му позволява да мисли за други възможности.

### Препоръки на екипа към Юри

- Юри може да има същата професия като баща си, но не е задължително да върви точно по неговите стъпки и непрекъснато да се сравнява с него.
- Не бива да приема своя трудов път нито като повторение на кариерата на баща си, нито като състезание с него.
- За да не се чувства в сянката на успелия си баща, Юри трябва да анализира своите индивидуални характеристики и да планира професионалното си развитие в съответствие с тях.



## Николета е ученичка в VII клас в общообразователно училище

Има добър успех в училище, защото родителите ѝ я контролират редовно дали учи и дали си е написала домашните. Но повече харесва извънкласните занимания - екскурзии, празници, състезания. Обича да чете любовни романи и да гледа романтични филми. Следи няколко сериала по телевизията, но само когато ги няма родителите ѝ, защото те ѝ забраняват да ги гледа. Сега искат от нея да се подготви за кандидатстване в езикова гимназия.

Родителите ѝ са строги и взискателни. Те нямат висше образование, но много искат Николета да завърши право и да стане адвокат, защото това е една много доходна и престижна професия. Карат ѝ се, когато има по-ниски оценки в училище. Казват ѝ, че те някога не са имали възможност да учат, но ще направят всичко възможно, за да получи дъщеря им добро образование и да успее в живота. Николета много обича да пазарува и да помага в домакинската работа - може да готви доста добре, сама си шие дрехи, отглежда цветя в стаята си.

Съгласна е с родителите си, че е добре да си адвокат. Познава тази професия от филмите, но тя малко я плаши - смята, че е доста тежка и отговорна. Знае, че да те приемат да следваш право никак не е лесно, нито пък да научиш всичките закони. Когато си представя бъдещето си, не мисли за работа, а за семейството, което би искала да има и за къщата, в която би искала да живее.

Родителите ми вече избраха моята бъдеща професия, но аз не съм сигурна дали е подходяща за мен



### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Има добри училищни резултати, макар и постигнати под строгия контрол на родителите ѝ. Има интерес и добри практически умения за извършване на домакински дейности, които би могла да използва не само в дома си, но и в бъдещата си работа, ако реши да следва своите предпочитания, а не предложението на родителите си.

**(-)** Желанието на родителите ѝ се разминава значително с нейните мечти и предпочитания. Затова ще ѝ бъде трудно, който и от двата варианта да избере - да ги послуша или да им се противопостави. Допълнително затруднение може да се получи от факта, че предпочитанията на Николета са насочени не към работа, а към домакинските занимания, докато родителите ѝ искат тя да има престижна професия.

### Препоръки на екипа към Николета

- Да обсъди с родителите си своите притеснения, а не да ги премълчава.
- Заедно с родителите си да се обърне към специалист по професионално ориентиране, който да ѝ помогне да установи дали избраната от родителите ѝ професия е подходяща за нея.
- Да си изясни кои са силните ѝ страни и да се включва активно в училищни и извънучилищни дейности, в които може да ги изяви и развива.

## Деян е на 16 години, не ходи на училище

Завършил е VIII клас със среден успех. Би могъл да изкарва и по-високи оценки, но никога не е имал нито време за учене, нито достатъчно пари за книги, учебни помагала, дори за дрехи и обувки. Никога не е имал компютър в къщи. Има желание да продължи да учи, но няма възможност, защото трябва да работи, за да издържа себе си и семейството си.

Има само майка, която е болна и не може да работи, и две по-малки сестри. Още от съвсем малък работи, каквото намери, дори и срещу мизерно заплащане. През последните 2 години е общ работник в една строителна бригада.

Деян смята, че човек като него няма избор - могат да избират само тези младежи, които са се родили богати и има кой да им помага. Няма нищо против да има интересна и престижна работа, но не си представя как може да я получи, даже не вижда смисъл да мисли за това. Единствената възможност за него е да работи, каквото намери и където го вземат. Каква е работата, няма значение - Важното е да изкарва достатъчно пари, за да може да живее.



Ще ми се да имам хубава професия, но няма кой да ме издържа, затова трябва да работя

### Какво казва екипът за професионално ориентиране

**(+)** Деян наистина е в много трудна ситуация, но той притежава лични качества, благодарение на които би могъл да постигне много в живота. Способен е да работи усилено, има трудов опит и чувство за отговорност, каквито повечето от неговите връстници нямат.

**(-)** Разчита само на себе си и не търси допълнителна помощ, каквато би могъл да получи от различни институции. Не вярва достъчно във възможностите си и не си поставя по-далечни цели, живее и работи ген за ген.

### Препоръки на екипа към Деян

- Да придобие професионална квалификация, защото така ще може да печели много повече.
- Да потърси помощ в Бюрото по труда и други организации, където би могъл да се включи в програма за обучение или работа на младежи със затруднения.
- Да си постави по-високи цели, защото само така може да постигне по-значими резултати.




## Стела е ученичка в VIII клас

Още от малка страда от хронично заболяване, заради което често ѝ се налага да отсъства от училище. Обикновено не се чувства добре и ѝ е трудно да учи. Затова изостава с материала в училище и едва успява да преминава от клас в клас. Няма голямо желание да учи, защото не вижда смисъл - смята, че винаги ще бъде много по-назад от другите. Когато си е в къщи, Стела обикновено гледа телевизия или рисува. Много обича да прави колажи от разноцветна хартия и парчета плат. Но го прави само за удоволствие и само в къщи.

Майка ѝ е силно загрижена за здравето на Стела, не ѝ дава да се натоварва нито физически, нито психически, старее се да я отменя във всичко. Семейството ѝ търси различни начини за получаване на материална помощ и смята, че обществото трябва да отдели повече средства за болните хора, защото те не могат да се издържат сами.

Стела не си представя, че би могла да работи нещо. Убедена е, че никой не би искал да вземе на работа болен човек - така е чувала от родителите си и от други възрастни. Представя си, че в най-добрия случай ще работи в някое предприятие за хора с увреждания. Смята, че най-добрата възможност за нея е да си стои в къщи и да взима пенсия. Не е казвала на никого, но понякога си мечтае как става художничка и прави своя изложба, на която идват много хора и се възхищават на творбите ѝ.



Аз няма да мога да работя, защото имам здравословни проблеми

### Какво казва екипът за професионално ориентиране

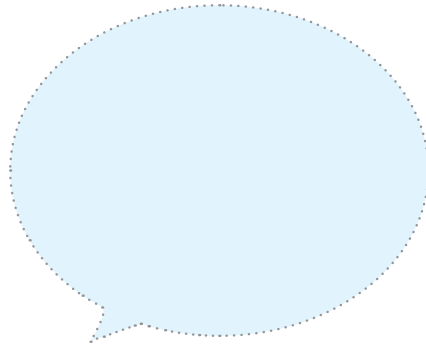
**(+)** Стела обича да рисува и го прави често. Това показва, че, въпреки заболяването си, има дейности, които са ѝ приятни и с които може да се справя добре. В бъдеще тя би могла да се занимава с тях не само за удоволствие, но да ги превърне в своя професия. Така ще може да постигне своите най-съкровени мечти.

**(-)** Здравето на Стела е по-лошо от здравето на повечето ѝ връстници, но това не означава, че за нея е добре да се откаже напълно от всякаква идея да работи. Напротив - ако върши работата, която ѝ харесва, без да се натоварва прекалено, това ще се отрази благоприятно върху нейното психично състояние, самочувствие и оттам - много вероятно ще се подобри и нейното здраве. Не е задължително да работи на пълен работен ден, би могла да работи на непълен работен ден или в дома си.

### Препоръки на екипа към Стела

- Да не се страхува да мечтае, защото има много хора с тежки заболявания или увреждания, които са постигнали изключителни професионални успехи.
- Да си изясни кои са силните ѝ страни и с какви дейности може да се справя.
- Да се запознае с възможностите за професионално обучение с нейното заболяване.

## А сега напиши за себе си



ИМЕ .....

КЛАС ..... УЩЕ .....

Справяш ли се добре в училище?

По кои предмети си по-добър?

Кои предмети са ти любими?

Можеш ли да учиш без някой да те контролира?

Има ли предмети или теми, по които сам търсиш допълнителна информация или се занимаваш сам, без някой да те задължава?

Работил ли си досега, имаш ли трудов опит?

Как ти помагат твоите родители или близки в обучението?

Какво мислят те за твоята бъдеща професия?

Насърчават ли те да работиш, докато си ученик?

Избрал ли си вече бъдещата си професия?

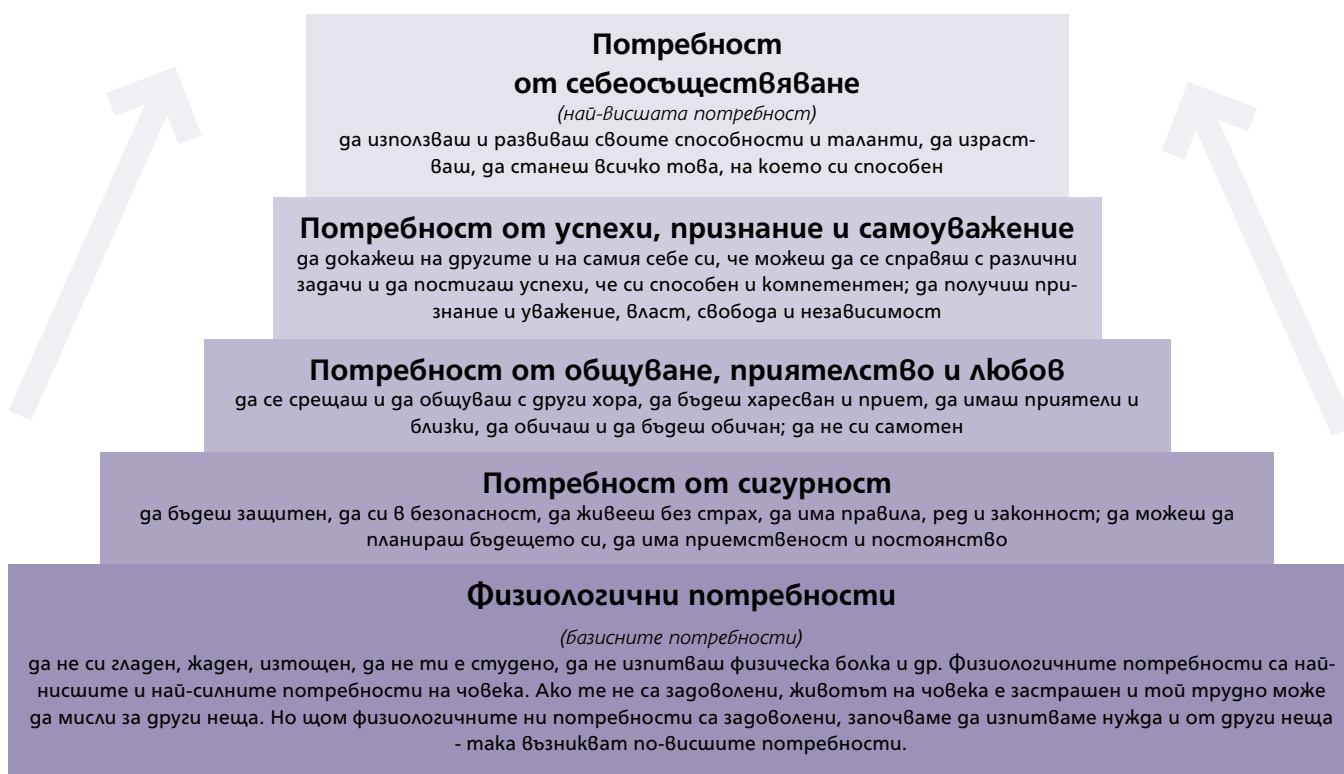
Как се подготвяш за нея?

# ЗАЩО ИЗОБЩО ТРЯБВА ДА РАБОТЯ?

*„Трудът ни избавя от трите най-големи злини:  
скуката, порока и бедността“  
Волтер*

За да се чувстваме добре и да бъдем щастливи, е необходимо да бъдат задоволени всички наши основни човешки потребности. Кои са те? Според американския психолог Ейбрахам Маслоу<sup>1</sup> човешките потребности образуват йерархична система от взаимно свързани групи цели, в която след като бъдат задоволени дадени потребности, възникват нови по-висши.

## ПИРАМИДА НА ЧОВЕШКИТЕ ПОТРЕБНОСТИ

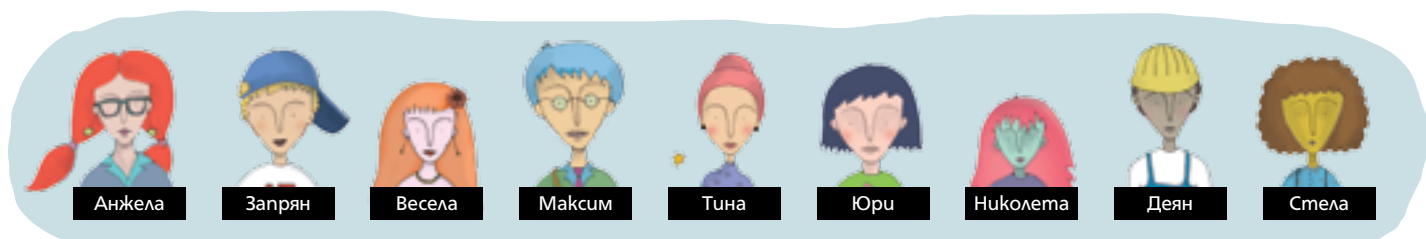


Между нашите човешки потребности и труда има тясна връзка, не само защото прекарваме значителна част от живота си в работа - средно между 50 000 и 100 000 часа. А защото именно чрез работата задоволяваме голяма част от своите жизненоважни потребности: получаваме доходи, с които си купуваме храна, дрехи, жилище, ходим на почивка. Работата ни дава възможност да общуваме с повече хора, отколкото в семейството, да изпробваме и да докажем своите възможности, да творим и да се чувстваме полезни, да получаваме признание и уважение, да се развиваме и да реализираме своя човешки потенциал.

*„Трудът развива нашите способности,  
а безделието ги унищожава“  
Хорас Ман*

Без работа най-често човек изпада в бедност и социална изолация. Изследванията показват, че при хората, които са загубили работата си за продължително време, се увеличават физическите и психичните оплаквания - те имат повече храносмилателни и сърдечно-съдови проблеми, нарушения в съня, чувстват се по-неуверени и тревожни, самочувствието им се понижава<sup>2</sup>. А хората, които не работят, обикновено имат по-нисък стандарт и по-лошо качество на живот в сравнение с работещите.

# КОЕ Е ПО-ЦЕННО - ЗАПЛАТАТА ИЛИ САМАТА РАБОТА?



## ДИСКУСИЯ:

**Запрян:** Разбира се, че заплатата е най-важна. Ако мога да получавам заплата, без изобщо да работя, това ще е върхът.

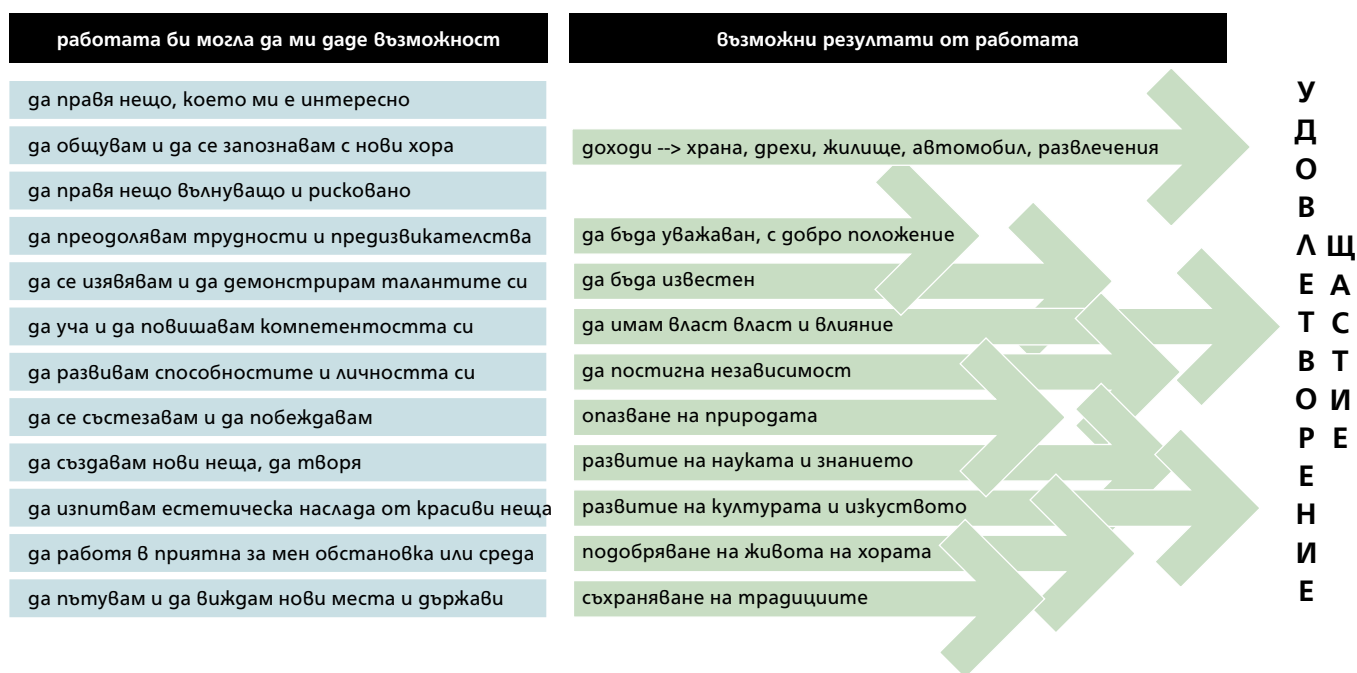
**Весела:** Няма значение какво точно ще работя, важно е да стана известна и богата.

**Анжела:** И заплатата е важна, но е важно и какво точно ще работя. Бих искала да правя това, в което съм най-добра, за да докажа на каквото съм способна и другите да ме оценят.

**Тина:** Много бих искала да се срещам и да работя с интересни и приятни хора в хубав офис.

**Максим:** За мен е най-важно да мога да работя това, което ми е най-интересно, и да мога да осъществявам идеите си.

Работата оказва влияние върху живота на човека по два начина - **пряко** чрез самата трудова дейност, условията и режима на труд, и **непряко** чрез резултатите от нея.



Резултатите от работата са ценни, но самата трудова дейност може да бъде не по-малко удовлетворяваща и стимулираща. Работата може да бъде не само полезна като източник на доходи, власт, известност. Тя може да бъде и много приятна и да дава на човека много повече възможности за развитие и реализация от всяка друга дейност през свободното време.

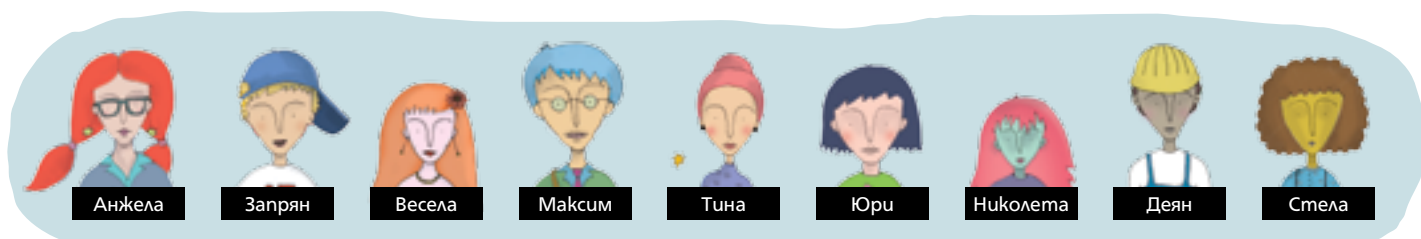
### Всеки труд ли е еднакво приятен за човека?

Не. Изследванията показват, че хората се чувстват по-добре, когато работата им не е само изпълнителска, а включва по-сложни дейности, които им дават възможност да развиват способностите си. Извършването на такава работа изисква по-висока квалификация, активност и отговорност<sup>3</sup>.

### Отразява ли се отношението на хората към труда върху икономическия растеж на държавата?

Да. Отношението на хората към труда е един от важните фактори за икономическия растеж на една държава. Модернизацията и просперитетът в наше време са най-успешни в тези държави, в които хората считат труда за ценност, имат мотивация да се реализират и да се развиват професионално, в работата си проявяват дисциплина, точност и организираност и спазват сключените договори<sup>4</sup>. Примери за такива страни са Германия, Швейцария, Англия, Холандия, Дания, Швеция, САЩ, Канада, Япония, Китай, Тайланд, Южна Корея, Сингапур и гр.

# НУЖНО ЛИ Е ДА ИМАМ ПРОФЕСИЯ?



## ДИСКУСИЯ:

**Деян:** Няма смисъл да избирам професия и да уча много, защото не се знае каква работа ще намеря. Това не зависи от мен, а от икономиката и от работодателите. Знам, че има много хора с висше образование, които са останали без работа.

**Запрян:** Светът се променя много бързо и никой не може да каже след 5 години какви професии ще се търсят. Затова не виждам смисъл сега да си избирам професия. Когато започна да работя, тогава ще решавам.

**Максим:** Не съм съгласен с вас. Трябва да избереш една област и да се подготвиш само за нея. Иначе си губиш времето и усилията.

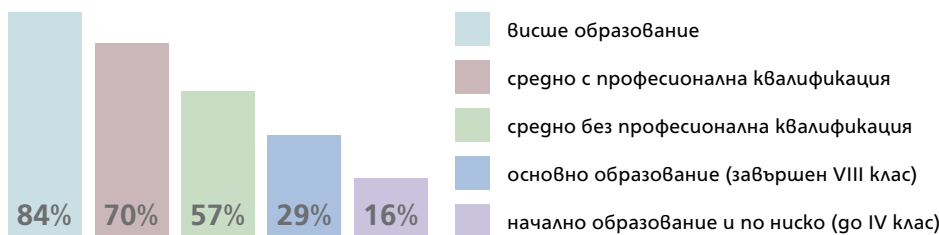
**Юри:** Съгласен съм с Максим. Трябва да избереш професия и да не се отказваш от нея. Не може да се занимаваш днес с едно, утре - с друго. Така няма да можеш да станеш добър в работата си.

Мненията са различни - кой е прав? Всеки от участниците в дискусиата казва нещо вярно, но не казва всичко. Истина е, че намирането на работа и успехът в нея не зависи само от отделния човек, а от още много други фактори - и от икономическата ситуация и влиянието ѝ върху пазара на труда, и от работодателя, и от късмета. Вярно е също, че непрекъснато много хора остават без работа, че професиите се променят - едни професии изчезват, а се появяват нови и непознати досега. Но това не означава, че е по-добре да не избираш професия и да не се подготвиш за трудовата си кариера, само защото не е лесно да го направиш. Напротив - именно защото на пазара на труда има голяма конкуренция, е още по-важно да се подготвиш добре за това състезание. Ако ти не избереш, тогава оставяш другите да го направят вместо теб. А ако ти не искаш да мислиш за себе си и за своето бъдеще, защо очакваш другите да го правят?

### Зависи ли намирането на работа от образователното ниво и професионалната квалификация?

Категорично да! Статистиката показва<sup>5</sup>, че колкото по-високо е образованието и професионалната квалификация на един човек, толкова по-големи са шансовете му да има работа.

работещи по степен на образование



На дадената по-горе графика е показано какъв е процентът на заетост в групите с различно образование на възраст от 15 до 64 години. Вижда се, че от хората с начално и по-ниско образование работят 16% (само 1 от всеки 6), докато при тези с висше образование процентът на заетост е 84% - това е 5 пъти повече! От хората със средно образование с по-големи шансове да имат работа са тези, които имат професия, отколкото тези, които нямат професия. Шансовете на хората с основно образование също не са високи - от тях работят само 29% (само 1 от всеки 3-4). Останалите или са безработни и си търсят работа, но не могат да намерят, или са се отказали да работят, като най-често стават клиенти на социалните служби.

### А трябва ли, щом веднъж избереш професия, да се придържаш твърдо към този избор?

Добре е да бъдеш последователен и целенасочен, но по-важно е да избереш бъдещата си професия, едва когато си достатъчно наясно със своите възможности, предпочитания и цели в живота. Не бива да бързаеш да избираш под чуждо влияние или само за да приличаш на някого. Полезно е да подлагаш на проверка и преоценка своя избор, да търсиш повече информация и да изпробваш различни дейности. Така ще знаеш повече за себе си и за света на професиите, и ще можеш да направиш най-добрия избор. Освен това, колкото и подробно да планираш всичко, животът винаги ще ти поднася изненади. Бъди готов да ги приемаш не като пречки, които те отклоняват от избора от тебе път, а като нови възможности, които можеш да използваш.

# САМ ЛИ ДА ИЗБЕРА ПРОФЕСИЯТА СИ ИЛИ ДА ПОТЪРСЯ ПОМОЩ?



**Весела:** Никой не може да ми казва какво да правя - нито родителите ми, нито учителите. Аз знам най-добре какво искам. Вече съм си избрала звезда от шоу бизнеса, на която искам да приличам.

**Анжела:** Искам да се консултирам със специалист по професионално ориентиране, защото той ще знае най-добре коя професия за кого е подходяща. За мен е важно и мнението на моите учители, но всеки от тях ме съветва да продължа да уча в областта, в която той преподава.

**Николета:** Моите родители искат да имам хубава професия и вече са избрали каква да бъде тя. Аз не искам да ги разочаровам, но тази професия никак не ме привлича, даже малко ме плаши. Те обаче ми казват, че могат да преценят по-добре от мен. Не знам как да постъпя.

**Тина:** Аз вярвам, че всеки човек има своя съдба и ще стане това, което му е писано. Важното е да разгадая правилно знаците на моето бъдеще. Мисля, че най-добре ще ми помогне астролог или ясновидец.

---

Нека оценим различните варианти. Всяко предложение има и плюсове, и минуси.

---

## Избирам сам, без да се интересувам от мнението на когото и да е

Добре е, че искаш сам да поемеш отговорността за своето бъдеще - това е много важно условие за успешна трудова кариера. Наистина, ти най-добре знаеш какво искаш, но за да успееш в работата, важни са не само желанията, но и възможностите. А хората често се заблуждават за своите възможности - някои се надценяват, други се подценяват. Затова мнението и оценката на хората, които те познават добре, може да ти помогне да изградиш по-реалистична представа за себе си. Освен това, подкрепата на твоите близки и приятели е важно условие за успеха ти.

## Избирам известна личност, на която искам да приличам, и ѝ подражавам във всичко

Изборът на успешен модел, който да следваш, е добър начин да си изясниш какво точно искаш и как можеш да го постигнеш. За да успееш да постигнеш такъв успех е необходимо да разбереш какви качества са необходими и гали ти ги притежаваш. Още по-важно е обаче да си наясно какви усилия полага тази личност и как се е подготвила за своята кариера - тези неща обикновено остават скрити за публиката, която вижда само бляскавите резултати.

## Приемам мнението на родителите (близките) си и професията, която те искат за мен

Тук има различни възможности:

*Родителите ти искат да имаш същата професия като тяхната.* Те познават добре тази професия и могат да ти окажат голяма помощ при подготовката за нея и при започването на работа, особено ако имате семеен бизнес.

*Родителите ти искат за теб професия, която те много харесват, но не са успели да придобият.* В този случай нещата са различни - родителите ти очакват от теб да постигнеш техните неосъществени мечти и не могат да ти помогнат, както в първия вариант.

*Родителите ти искат за теб професия, която те харесват и за която смятат, че имаш качества.* Мнението им е важно, защото твоите родители познават добре твоите способности и характер. Но понякога се случва и родителите да се заблуждават, затова е полезно да потърсиш оценка за възможностите си и от други твои познати или от специалисти. Нужно е също сам да изпробваш с какво се справяш добре.

И в трите случая е важно да изясниш какви са твоите желания и да ги разграничиш от желанията на твоите родители. Защото ти си човекът, който ще трябва да постигне тези професионални цели. Помощта и подкрепата на твоите близки е важна, но не трябва да бъде единственият фактор при избора на твоята професия.

## Вслушвам се в съветите на учителите си

Учителите ти може да знаят много за твоите способности и умения за учене, затова тяхното мнение ще ти помогне да опознаеш по-добре както силните, така и слабите си страни. Освен това, те могат да ти дадат ценни съвети и да ти окажат помощ при подготовката ти за кандидатстване в гимназията или в университета. Както и в другите случаи обаче, мнението на учителите ти не може да замести твоето решение.



## Консултирам се със специалист, който да ми каже коя професия е най-подходяща за мен

Към какви специалисти можеш да се обърнеш за такава помощ:

**Консултант по професионално ориентиране (нарича се още кариерно ориентиране или професионално консултиране):** Този специалист може, с помощта на различни тестове, да определи какви са твоите „професионално значими качества“ - това са твоите способности и личностни характеристики, които имат връзка с успешното извършване на различни трудови дейности. Той може да ти даде също информация за света на професиите и пазара на труда, и да ти помогне да определиш своите професионални предпочитания. Заедно бихте могли да разработите план за твоето професионално развитие. Накратко, консултантът по професионално ориентиране ще ти помогне в процеса на избор на професия. Но той не може и не трябва да направи избора вместо теб по няколко много важни причини: Няма една-единствена подходяща професия за даден човек - има повече или по-малко подходящи дейности. Професионалният успех зависи от много различни фактори - не само от способностите на човека и от неговия характер, но също така от целите и амбициите му, от положените усилия, от подкрепата, която ще успее да привлече. И, не на последно място, от късмета и от начина, по който ще стигне до успеха в една и съща професия може да се стигне по различни начини и чрез различна комбинация от качества и външни обстоятелства. Ти си този, който трябва да се подготви за избраната професия и да работи така, че да има успех в нея, затова отговорността е твоя и не бива да я прехвърляш върху друг.

**Психолог или психотерапевт:** Психологът може да изследва твоите способности и личностни характеристики, за да бъдеш наясно какъв потенциал притежаваш. Психотерапевтът може да ти помогне да повишиш самочувствието си и да преодолееш своите психо-социални проблеми, които пречат на професионалното ти развитие и на трудовата ти реализация.

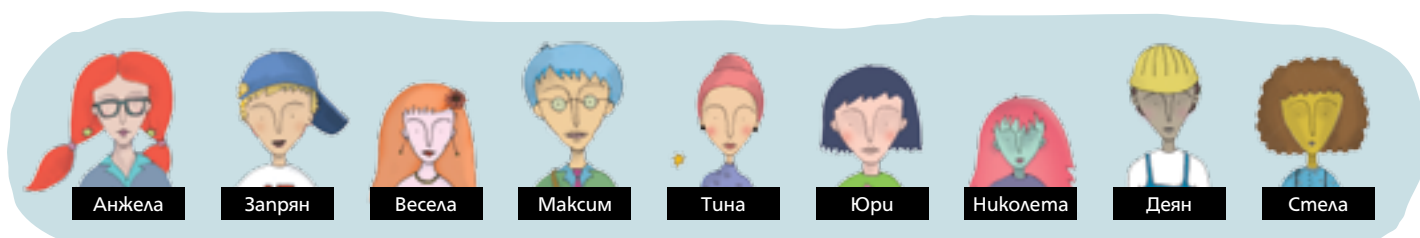
**Астролог, ясновидец и др.** Много хора се обърчат към такива услуги, когато трябва да вземат трудно решение с надеждата, че те ще решат проблемите им вместо тях самите. Но това не е възможно.

**В заключение, всяка помощ може да ти бъде от полза, но изборът трябва да направиш сам, защото ти си този, който трябва да го осъществи.**

Целта на настоящия наръчник е да ти помогне да направиш по-добър професионален избор, като ти даде полезна информация, насоки за собствени проучвания и програма за избор на професия в пет лесни стъпки.

## КОЯ ПРОФЕСИЯ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩА ЗА МЕН?

Това е един от най-важните въпроси в живота на всеки човек. Отговорът е труден и много често се оказва грешен. Има данни, че над 70% от българите не са доволни от избраната професия и от трудовата си кариера. Някои обвиняват за това образователната система, други - икономиката на България, трети - работодателите. Всички тези фактори без съмнение оказват голямо влияние върху резултатите от труда и удовлетвореността на работещите. Но не по-малко важни са изборът на подходяща професия, добрата подготовка за нея и положените усилия в работата.



## ДИСКУСИЯ:

**Максим:** Най-важното е професията да ми харесва, за да работя с удоволствие.

**Весела:** Добра за мен е всяка професия, с която ще мога да стана известна.

**Деян:** Подходяща за мен е всяка професия, с която ще мога да си намеря работа. Когато няма кой да ме подкрепя финансово, шансовете ми за добра кариера са нулеви.

**Анжела:** Предполагам, че най-важното е да имаш талант за професията, за да си най-добрият.

**Стела:** За мен няма подходяща професия, защото имам заболяване. Добре са тези, които са здрави и талантливи. Аз не мога да се състезавам с тях.

**Юри:** Най-подходяща за мен е тази професия, за която има кой да ми помага да се подготвя и да навляза в работата.

**Тина:** Смятам, че добра е тази специалност, за която ще ме приемат да уча в университета.

Подходяща за теб е тази професия, с която ще можеш да се справиш много добре, ще ти бъде приятно да извършваш и ще ти осигури нещата, от които имаш нужда и които ценяш.

Обикновено това не е само една професия, а една или повече групи от професии и дейности. Ще можеш да се справиш добре с тези професии, за които имаш заложби (способности и личностни характеристики). А за да ти бъде интересно и приятно да работиш, и да се чувстваш удовлетворен, професията ти трябва да отговаря на твоите предпочитания и да ти осигурява нещата, които са важни за теб.



#### **Зона 1:**

Тези професии са най-подходящите за теб. Колкото по-голяма е тази зона, толкова повече дейности можеш да извършваш и толкова по-голям избор имаш.

**Зона 2:** Това са професиите, с които имаш потенциал да се справиш добре, но не ти харесват. Ако промениш предпочитанията си, би могъл да включиш и тях в зона 1.

**Зона 3:** За тези професии заложбите ти са по-малки, отколкото на повечето хора. Затова, ако избереш професия от тази зона, ще ти бъде по-трудно да я извършваш и ще трябва да полагаш повече усилия, за да можеш да се справиш.

**Зона 4:** С тези професии нито ще се справиш добре, нито ще ти е интересно да ги вършиш. Ако избереш професия от тази зона вероятно скоро ще се почувстваш неудовлетворен и ще започнеш да мислиш за смяна на работата. Така ще се наредиш в групата на онези 70%, които са недоволни от професията си.

Може би и ти, като повечето младежи (и възрастни), не си съвсем наясно какви професии включват при теб тези четири зони. Затова в следващата част на наръчника сме подготвили различни упражнения и задачи, чрез които ще ти помогнем да изследваш и определиш тези зони за себе си.

*„Трудностите поражда  
у човека способности,  
необходими за тяхното преодоляване“  
У.Филипс*

Стела смята, че на тези, които имат по-големи заложби и идеално здраве, успешната трудова кариера е сигурна. Докато за хората, които не са така талантиливи или пък имат някакво заболяване, перспективите са работа са песимистични. Деян пък твърди, че без материална подкрепа от семейството не можеш дори да мислиш за хубава професия. Наистина, някои хора имат изключителен талант, при други способностите са по-скромни, а трети имат вродени увреждания или заболявания. Това гарантира ли на първите успешна трудова кариера? Изхвърля ли последните от пазара на труда? Вярно е, че талантът и способностите над средното ниво поставят техните притежатели в по-благоприятна изходна ситуация. По-облагодетелствани са и онези млади хора, които могат да разчитат на финансова и професионална помощ от своите близки. Наистина е добре да имаш по-големи възможности, но те не са решаващи за постигане на успех и щастие. В Америка има една ученическа традиция - всяка година от випуска на завършващите средното си образование се избира младежът или девойката с най-голям шанс да успее в живота. Според статистиката обаче, 80% от избраните не постигат очаквания успех. Това показва, че повечето от хората, които имат голям потенциал, не успяват да го използват добре. Всъщност много хора са постигнали забележителни успехи в работата и в живота си, тръгвайки от изключително неблагоприятна изходна ситуация - тежко заболяване, физическо увреждане, бедност. Трудностите не само че не са били пречка за тях, но са им помогнали да развият своите способности, умения и характер.



Ето два примера за хора с много тежки проблеми, които са успели да ги преодолееят и да постигнат забележителни професионални успехи.

### **Парализираният алпинист, който работи в банка и катери върхове**

*През 1990г. българинът Иван Кожухаров бил на 27 години, студент по икономика, току-що взел последните си изпити, когато при изкачване на връх Пти Дрю (3733 м) в Алпите го застигнал силен каменопад - най-голямата каменна лавина в историята на върха. При инцидента загинали няколко души, а Иван бил на косъм от смъртта със счупен прешлен и обездвижени ръце и крака. Останал на лечение в Швейцария, където живее и работи и до днес. Лекарите го определили като „безнадежден случай“ и прогнозирали, че ще прекара живота си в болничното легло.*

*Но, след месеци на усилена рехабилитация, Иван започнал да използва инвалидна количка и да си служи виртуозно с компютъра, чукайки по клавиатурата само с кокалчетата на китките си. Записал и завършил с много висок успех специалност финанси в Швейцария. Междувремежно овладял перфектно френски, немски, английски и руски език. Впечатлени от силата на неговия характер и от знанията му, го назначили на работа в една женевска банка, където се занимава с кредити и субсидии. Но и това не сложило край на безграничните му амбиции. Разработил собствен проект за развитие на средния бизнес, по който вече се работи.*

*Иван Кожухаров е единственият парализиран алпинист в света, който продължава да катери върхове. Разбира се, прави го с помощта на българските си приятели алпинисти и на специални приспособления. Така Иван докосва скалите на Мальовица, Вихрен, лети с парашут над Витоша. Сега е на път да реализира поредната си мечта - да изкачи най-високия връх в Алпите Монблан.*

### **Къде ще стигнеш зависи не от мястото, от което тръгваш, а от теб**

*В една студена януарска нощ, в малко градче, се родило чернокожо момиченце. Родителите му били тийнейджъри, имали случайна връзка и не искали бебето. Затова го оставили на грижите на баба му, която живеела във ферма и била толкова бедна, че сама шиела всичките му дрехи, а детето нямало дори собствено легло. На 9-годишна възраст, когато вече живеело при майка си в гето за чернокожи, момичето било изнасилено за първи път от свой братовчед и в следващите 5 години то било жертва на постоянно насилие от страна на различни близки на семейството мъже. На 14-годишна възраст девойката родила бебе с неизвестен баща, което малко по-късно починало. Преместила се да живее със семейството на баща си. Той, за разлика от майка ѝ, бил предприемчив и трудолюбив човек, който имал собствена бръснарница и малко магазинче за хранителни стоки. В дома му царяла строга дисциплина, а изискванията към дъщеря му били много високи - тя трябвало да учи усилено и да носи само отлични оценки. След като завършила гимназия, започнала работа като радио-водещ. Междуременно учела в университета специалност „Реторика и драма“.*

*Днес, на 56-годишна възраст, я определят като „най-популярната телевизионна личност“, „най-влиятелната жена в шоу-бизнеса“, „най-богатата афро-американка на ХХ век“. Състоянието ѝ през 2010г. се оценява на повече от 2 милиарда долара. Голяма част от парите си тя отделя за благотворителност - най-вече за осигуряване на образование на младежи в неравностойно положение. Използва славата и влиянието си, за да се противопостави на насилието срещу деца и расовата дискриминация. Приятелят ѝ Куинси Джоунс я описва като човек, който „внася светлина в тъмните пространства“.*

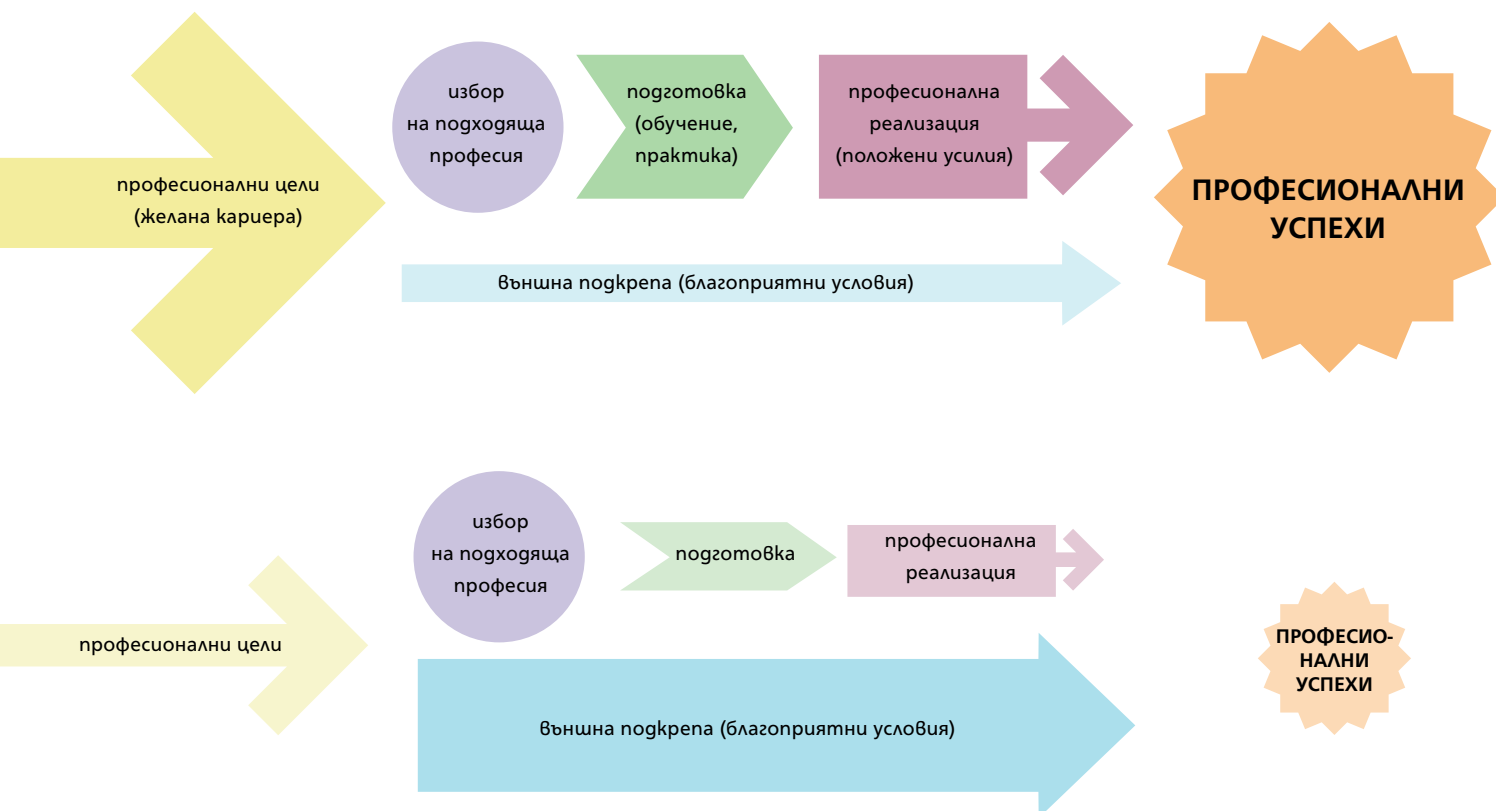
*Името ѝ е Опра Уинфри и от 24 години води собствено ток шоу в САЩ, което е едно от най-гледаните в света. В него тя кани не само известни личности, но по-често обикновени хора, които разказват за своите проблеми. Сюжетите и дискусиите обикновено са лични и емоционални и засягат много широк кръг от въпроси, които вълнуват всички хора. Специално внимание обръща на темите, свързани с нейните лични преживявания - сексуално насилие, расова дискриминация, социални проблеми. Така тя е успяла да превърне своя нещастен личен опит в източник на своята сила.*

*Как Опра Уинфри обяснява своя феноменален успех? Тя вярва в личната отговорност и голямата роля на образованието. Убедена е, че човек може сам да променя себе си и обстоятелствата около себе си. Съветва младите хора да дават размах на мечтите си, защото скромните мечти водят до скромни резултати.*

По книгата на Хелън Гарсън „Опра Уинфри Биография“ (2008),  
София: Издателска къща „Жануа „98“

*„Какъвто и талант да имаш,  
той не струва нищо,  
ако не го използваш“  
М. Паньол*

Професионалните успехи зависят не само от твоя потенциал, а от това как го използваш. Зависят от това колко далече искаш да стигнеш и какви трудности си готов да преодолееш. Всъщност изборът на подходяща професия е само едно от условията за успешна трудова кариера. Другите важни фактори са: поставяне на високи цели, подходяща подготовка и положени усилия в работата. Подкрепата от близките, добрата икономическа ситуация и голямото търсене на работна ръка на пазара на труда са допълнителни фактори, които помагат, но не са решаващи.



*“Ако напредваш без усилие,  
значи вървиш надолу”  
Закон на Пиърсън*

Както е показано на схемите по-горе, при една и съща професия, ако си поставиш по-малки цели, подготвиш се по-зле и полагаш по-малко усилия в работата, професионалните ти успехи ще бъдат много по-малки, дори ако имаш по-голяма външна подкрепа и ако работиш в много по-благоприятна икономическа ситуация.

# 5

## ЛЕСНИ СЪПКИ

ЗА ИЗБОР НА ПРОФЕСИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ТРУДОВАТА КАРИЕРА

# 1

## ПЪРВА СЪПКА ОПРЕДЕЛИ КАКВИ СА ТВОИТЕ ЗАЛОЖБИ

Възможността на даден човек да извършва различни трудови дейности (нарича се още „професионална пригодност“), се определя от неговите заложби и от придобитата квалификация. Заложбите на човека включват неговите способности, здравословно състояние и личностни характеристики.

### КАКВИ СА МОИТЕ СПОСОБНОСТИ?

„Човек може да установи какви способности има, само когато се опита да ги приложи“ Сенека

Всеки човек притежава вродени способности<sup>7</sup>, които може да развива чрез обучение, тренировки или упражнения. В таблицата по-долу е даден списък на различните способности на човека и примерни дейности, за извършването на които е необходимо високо ниво на съответните способности. Срещу всяка дейност с „X“ отбележи отговора, който се отнася за теб.

ПРЕДСТАВИ СИ, ЧЕ ТРЯБВА ДА ИЗВЪРШИШ ОПИСАНИТЕ ПО-ДОЛУ ДЕЙНОСТИ	Как ще се справиш?				Примерни професии, за извършването на които е необходимо да имаш високо ниво на тези способности
	много по-зле от моите върст- ници	горе- году като други- те	бих могъл много по-добре, ако се занимавам повече	много по-добре от повечето мои върстници	
	1	2	3	4	
<b>ЕЗИКОВИ СПОСОБНОСТИ</b>					
Да напишеш съчинение, разказ или проект					писател, редактор, преводач,
Да разкажеш нещо с твои гуми или да дебатираш					журналист, учител по български или чужд език, коментатор
<b>ЛОГИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ</b>					
Да решиш математическа или логическа задача					математик, физик, химик,
Да изчислиш бързо колко ти струват покупките					програмист, статистик, счетоводител, финансист
<b>ПРОСТРАНСТВЕНИ СПОСОБНОСТИ</b>					
Да се ориентираш по непознат маршрут					дизайнер, художник-аниматор,
Да направиш рисунка или чертеж на 3-D фигура					скулптор, картограф, машинист, шофьор, кранист, навигатор
<b>МУЗИКАЛНИ СПОСОБНОСТИ</b>					
Да изпееш или изсвириш музикално произведение					композитор, певец, музикант,
Да запомниш и възпроизведеш точно мелодия					диригент, тонрежисьор, музикален педагог или критик
<b>ФИЗИЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ</b>					
Да участваш в спортно състезание					спортист, акробат, танцьор,
Да научиш и възпроизведеш нов танц или игра					хореограф, спасител, войник, физически работник
<b>СПОСОБНОСТИ ЗА ИЗВЪРШВАНЕ НА ПРЕЦИЗНИ ДЕЙНОСТИ</b>					
Да изработиш ръчно нещо точно и качествено					художник, хирург, зъболекар,
Да направиш ръчно нещо изящно и красиво					часовникар, реставратор, шивач, гримьор, заварчик
<b>ЛИЧНОСТНИ СПОСОБНОСТИ (ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ)</b>					
Да убедиш другите да направят каквото ти искаш					психолог, социален работник,
Да успокоиш разстроен човек					детски учител, мениджър, търговец, актьор, консултант

Ако имаш отговори в колона 4 - това са твоите най-силни страни. Ако имаш отговори в колона 3 - значи имаш потенциал, който все още не си развил. Най-добре за теб ще бъде, ако избереш професии, за изпълнението на които са необходими способности, които си оценил с 3 и 4, защото с тях ще можеш да се справиш най-добре. Там, където си дал отговор в колона 2, ще бъдеш на средно ниво. Ако избереш професия, в която се използват умения, за които имаш оценка от колона 1, ще ти бъде по-трудно да се справиш, отколкото на повечето хора. Затова, ако много държиш на тази професия, ще трябва да компенсираш липсата на способности с повече усилия и помощ отвън. При извършване на повечето трудови дейности се използва не една, а няколко способности.

**Примери:**

В работата на архитекта са необходими освен пространствени, също логико-математически способности и умения за извършване на прецизни дейности. Ако пише книги или води телевизионно предаване за архитектура, тогава ще са му необходими и езикови способности. А ако преподава в университета, освен всички изброени дотук способности, ще са му необходими и личностни способности.

Добрият DJ има нужда не само от музикални, но също от личностни способности (за да усеща настроението на публиката и да знае как да ѝ влияе емоционално), пространствени способности (за да може да работи с техника) и езикови способности (за да говори на публиката).

В работата на мениджъра са необходими много добри логико-математически способности (тези способности са необходими във всяка по-сложна дейност), а също така личностни способности (за да може да ръководи и мотивира своите подчинени и да взаимодейства с партньорите си).

**Задача 1**

Дај пример за професии, в които се използват едновременно следните способности:

Музикални и физически способности: .....

Езикови и личностни способности: .....

Пространствени и логико-математически способности: .....

**Задача 2**

Дај примери за професии, в които можеш да използваш всички свои способности с оценки 4 и 3

.....

.....

В някои професии има по-строги изисквания за качествата на зрението, слуха, вниманието, възприятията, бързината на реакциите, здравословното състояние. Това са професии, при които от действията на изпълняващия ги зависи здравето и живота на повече хора (шофьор, машинист, летец и др.)



Ако не си съвсем наясно какви способности притежаваш или искаш и специалист да оцени твоя потенциал, можеш да се обърнеш към консултант по професионално ориентиране или към психолог. Тези специалисти, с помощта на тестове и други методи за изследване, могат да направят диагностика на твоите професионално значими качества.

Оценките ти в училище също могат да бъдат показател за твоите способности. Но ако оценките ти не са високи, това още не значи, че нямаш способности, а че нямаш знания и умения. Възможно е да имаш способности, които още не си развил. Трябва да имаш предвид обаче, че при кандидатстване за обучение в гимназия или университет се изискват определени знания, а не се измерват потенциалните способности. При кандидатстване за работа също се изискват знания и умения.



Можеш да научиш повече за това какви способности имаш като извършваш различни дейности - в училище, в извънкласни мероприятия, на ученически стаж, като работиш почасово или през ваканцията срещу заплащане или като доброволец.

# КАКВА Е МОЯТА ЛИЧНОСТ?

„В живота се преуспява  
предимно с характер“  
Е.Жирарден

Освен от способностите, знанията и уменията, успехът зависи и от това доколко характеристиките на личността отговарят на особеностите и изискванията на работата. В таблицата по-долу са дадени някои основни характеристики на човешката личност<sup>8</sup> чрез двойки от противоположни прилагателни. Всеки човек притежава тези характеристики, но в различна степен. Например, някои хора са много общителни, други са много затворени - това са крайностите, а между тях има различни степени. Тези характеристики са независими една от друга - има хора, които са общителни и емоционално стабилни, и други, които са общителни и високо тревожни, и т.н.

Оцени себе си, като поставиш „X“ върху пунктирната линия в колона 3 - на мястото, което според теб отговаря най-точно на твоята личност. Например:

общителен.X..... затворен (ще означава, че си много общителен)  
 общителен..... X..... затворен (ще означава, че си умерено общителен)  
 общителен.....X..... затворен (ще означава, че си нито много общителен, нито много затворен)  
 общителен.....X..... затворен (ще означава, че си умерено затворен)  
 общителен..... X. затворен (ще означава, че си много затворен)

Примерни професи, за които тази характеристика е подходяща	ЛИЧНОСТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ			Примерни професи, за които тази характеристика е подходяща	
	1	2	3		4
<i>по-разнообразни дейности, в които е необходимо да се общува активно с хора (клиенти, колеги или подчинени):</i> мениджър, политик, лекар, учител, социален работник, екскурзовод, консултант, търговец, административно обслужване на клиенти	общителен		.....	затворен	<i>дейности, които се извършват самостоятелно, които изискват по-голямо съсредоточаване и задълбочаване</i> математик, физик, химик - научен работник, изследовател, архитект, писател, художник, програмист, архивист, счетоводител, техник
<i>дейности с по-голямо напрежение и стрес, отговорност и риск, трудно предсказуеми:</i> мениджър, политик, машинист, летец, авиодиспечер, хирург, полицаи, пожарник, прокурор, съдия, финансист, брокер	емоционално стабилен		.....	с висока тревожност	<i>по-спокойни и еднообразни дейности, с малка отговорност, без напрежение и риск:</i> библиотекар, архивист, служител в музей, градинар, куриер, камериер, чистач, работник на поточна линия
<i>ръководни и организационни дейности</i> бизнесмен, мениджър, специалист на свободна практика, изследовател, творец	активен, инициативен, оригинален, изобретателен		.....	пасивен, изпълнител, предпочитащ познатото	<i>изпълнителски дейности</i> служител или работник в голяма организация
<i>сложни дейности, самостоятелна работа:</i> бизнесмен, мениджър, високо квалифициран специалист, творец, спортист	организиран, с висока самодисциплина		.....	неорганизиран, със слаб самоконтрол	<i>по-прости и лесни дейности, ясни правила, зададено темпо и външен контрол</i> оператор на машина, служител в голяма организация
<i>дейности, в които може да постига успех, да се изявява:</i> бизнесмен, мениджър, високо квалифициран специалист, творец, спортист	амбициозен, целенасочен		.....	неамбициозен, безгрижен	<i>по-свободни и неангажиращи дейности, без голямо напрежение и високи изисквания:</i> портиер, горски работник, работник в услугите
<i>дейности, в които има лична изява и конкуренция:</i> предприемач, политик, инд. спортист, творец, занаятчия, специалист на свободна практика, търговец, журналист	конкурентен, състезателен		.....	търсец сътрудничество	<i>дейности, в които е необходимо сътрудничество и взаимодействие:</i> мениджър, служител в голяма организация или в комплексна дейност - военен, колект.спорт
<i>ръководни дейности:</i> мениджър и ръководител от високо, средно и ниско ниво	лидер, водач		.....	последовател	<i>изпълнителски дейности:</i> наемен работник или служител

В колона 1 са дадени примерни дейности, с които ще можеш да се справиш добре, ако притежаваш записаната в колона 2 характеристика в голяма степен. А в колона 5 са дадени примерни дейности, с които ще можеш да се справиш добре, ако притежаваш записаната в колона 4 характеристика в голяма степен. В случай, че поставиш X в средата на пунктирната линия, ще можеш едновременно да се справиш и с дейностите от колона 1 и с дейностите от колона 5.

### Задача 3

Дај примери за професии, които са подходящи за твоите личностни характеристики

---

---

---

---

---

---

Някои от личностните характеристики са условие за постигане на успех във всяка професия - това са организираността, високата самодисциплина, активността, амбициозността, целенасочеността. Тези качества са особено необходими при извършване на сложни изследователски, творчески или управленски дейности, които изискват да се вложат много усилия за продължителен период от време, за да могат да бъдат постигнати значими резултати.



Ако не си наясно какви личностни характеристики притежаваш, можеш да се обърнеш към консултант по професионално ориентиране или към психолог. Тези специалисти, с помощта на тестове, могат да изследват каква е твоята личност.



Можеш да научиш повече за своите личностни качества, като извършваш различни дейности - в училище, в извънкласни мероприятия, на ученически стаж, като работиш почасово или през ваканцията срещу заплащане или като доброволец.

# 2

## ВТОРА СЪПКА ИЗЯСНИ КАКВИ СА ТВОИТЕ ПРЕДПОЧИТАНИЯ

*“Искацията прави  
повече от можещия”  
Г. Мурей*

След като вече си наясно какво би могъл да работиш, следващият важен въпрос, на който трябва да си отговориш, е какво би искал да работиш. Ако работата отговаря на твоите желания и предпочитания, тя ще ти бъде по-интересна и приятна, отколкото ако работиш само по задължение. Така ще си по-мотивиран да работиш, а това е важно условие, за да постигнеш по-висока производителност и по-добри резултати. Това от своя страна ще ти гарантира по-сигурна заетост и ще ти донесе по-голяма удовлетвореност не само от работата, но и от живота.

### КАК ДА СЕ ОРИЕНТИРАМ СРЕД ТОЛКОВА МНОГО ПРОФЕСИИ?

Ричард Нелсън Боулс, един от най-добрите специалисти по професионално ориентиране в САЩ, казва следното: “Когато гойде време за избор или смяна на професията, повечето от нас биха искали да могат да седнат в нещо като вълшебен ресторант и да си изберат от менюто с възможности. Това е голям проблем, защото не съществува такъв ресторант, а и списъкът от възможности е почти безкраен.”<sup>9</sup> Освен че списъкът с възможни професии е много дълъг, той непрекъснато се променя - едни професии изчезват, а се появяват съвсем нови и непознати досега дейности. В резултат от развитието на производствените технологии, значително се променят трудовете задачи дори и в традиционни и съществуващи отдавна професии. По тази причина, докато специалистите подготвят списъка на съществуващите професии и дейности, той вече е остарял.

Задачата се усложнява допълнително и от това, че длъжностите и трудовете задачи в различните фирми не са еднакви, заради различната организация на труда и заради използването на различни производствени технологии. Например, длъжностите в една малка фирма съществуват от няколко професии, докато в една голяма организация е възможно задачите на една професия да са разпределени между няколко различни длъжности. Освен това, трябва да имаш предвид, че наименованията и списъците на професиите в различните държави не са еднакви, макар че се разработват в съответствие с методологията на Международната стандартна класификация на длъжностите (ISCO-88) на Международната организация на труда.

Но не бързай да се отчайваш! Въпреки че не можеш да намериш пълен и актуален списък на всички професии по света, все пак има списъци, които макар че не са съвсем подробни и точни, могат ти помогнат да се ориентираш в света на професиите.

Официалният списък на професиите за България се нарича Национална класификация на професиите и длъжностите (НКПД-2005). Класификацията съдържа наименованията на около 5000 професии, групирани според вида на изпълняваната работа и необходимото образователно-квалификационно ниво.

Можеш да я намериш в сайта на Министерството на труда и социалната политика:  
<http://www.mlsp.government.bg/class/store/listclass.asp>

Адаптиран за целите на професионалното ориентиране списък на професиите и длъжностите можеш да ползваш на адрес:  
<http://most-learning.net>



Най-добрият начин да се запознаеш подробно с дадена професия е да направиш собствено проучване. Само така можеш да събереш точна и актуална информация и да изясниш всичко, което е важно за теб. Това ще ти помогне да направиш добър професионален избор, базиран на вярна и подробна информация, а не на случайно-сти и външни влияния.

*(Примерен въпросник за проучване на професия виж на 50-51 стр.)*



## ВИДОВЕ ПРОФЕСИИ И ТРУДОВИ ДЕЙНОСТИ, ГРУПИРАНИ ПО РАЗЛИЧНИ КРИТЕРИИ

Според обекта на дейността	<p>Професии, които са насочени към:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>хората</u>: деца, младежи, възрастни, стари; здрави, болни;</li> <li>• <u>живата природа</u>: растения, животни; диви, декоративни, селскостопански;</li> <li>• добиване, създаване, преработване или ремонтване на <u>материални обекти</u>: суровини, продукти, машини, апаратура, сгради, съоръжения;</li> <li>• създаване, преработване или възпроизвеждане на <u>идеи и информация</u>;</li> <li>• създаване или възпроизвеждане на <u>звучи, музика, ритъм</u>;</li> <li>• създаване на <u>визуални обекти и образи</u>: рисунки, дизайн, снимки, филми.</li> </ul>
Според средствата на труда и вида на изразходваните сили	<p>Професии с преобладаващ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физически труд;</li> <li>• ръчен труд;</li> <li>• механизирани труд (с използване на инструменти и машини);</li> <li>• автоматизиран труд (с използване на компютърни програми);</li> <li>• интелектуален (умствен) труд;</li> <li>• писане, реч, мимика, жестове;</li> <li>• взаимодействие с други хора.</li> </ul>
Според степента на самостоятелност	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изпълнителски професии, с ясни задачи и правила, без голяма отговорност;</li> <li>• дейности с голяма отговорност и необходимост да се взимат самостоятелни решения;</li> <li>• творчески професии, при които се създават нови идеи, продукти, проекти.</li> </ul>
Според условията на труд	<p>Професии, които се извършват:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на закрито: в офис, производствено помещение, магазин, учебна зала и др.</li> <li>• на открито: на улицата, в гората, на полето, на плажа, в морето и др.</li> <li>• при необичайни условия: под земята, под водата, във въздуха и др.</li> </ul>
Според необходимото образование и квалификация	<p>Професии, изискващи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• висше образование, степен "магистър";</li> <li>• висше образование, степен "бакалавър";</li> <li>• средно професионално образование;</li> <li>• без изисквания за професионална квалификация.</li> </ul>

### Задача 4

Дај примери за професии, които притежават следните характеристики:

1. Насочени са към живата природа, с преобладаващ физически и ръчен труд, извършвани на открито:

2. Насочени към преработване на суровини и продукти чрез използване на инструменти и машини:

# КАКВА РАБОТА БИХ ИСКАЛ ДА ИМАМ?

Прег теб е списък с различни характеристики на трудовите дейности. Оцени колко важна за теб е всяка от тези характеристики за бъдещата ти работа, като поставиш „X“ в съответната колона. В най-ясната колона са дадени примери за професии, които притежават тази характеристика.

Допиши още професии върху пунктирната линия.

ВАЖНО ЛИ Е ЗА ТЕБ БЪДЕЩАТА ТИ РАБОТА да притежава тази характеристика	не ис- кам та- кава рабо- та	не е ва- жно	ва- жно е, но не мно- го	мно- го е ва- жно	Примери за професии, които притежават тази характеристика
	1	2	3	4	
<b>СПОРЕД РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ РАБОТАТА</b>					
да бъде доходна (да ти осигурява високо заплащане и допълнителни бонуси)					банкер, мениджър, програмист, адвокат .....
да бъде престижна (уважавана, да ти осигурява високо социално положение)					лекар, университетски преподавател .....
да ти осигурява известност и слава					певец, актьор, писател, журналист, политик .....
да ти дава власт и влияние (да участваш във вземането на важни решения)					политик, мениджър, бизнесмен, съдия .....
да бъде насочена към опазване на околната среда					еколог, озеленител, лесоинженер, биолог .....
да подобрява живота на хората					лекар, политик, социален работник .....
да бъде насочена към развитие на науката и увеличаване на знанието					учен, изследовател, преподавател .....
да бъде насочена към развитие на културата и изкуството					писател, художник, музикант, режисьор .....
да бъде насочена към запазване на историческото наследство и традициите					историк, етнолог, занаятчия, фолклорист .....
<b>СПОРЕД ОБЕКТА НА ДЕЙНОСТТА</b>					
да работиш с хора (деца или възрастни)					детска учителка, продавач, мениджър .....
да работиш с живата природа (растения или животни)					фермер, ветеринарен лекар, озеленител .....
да работиш с материални обекти: материали, стоки, машини, апаратура, сгради					готвач, стругар, строител, шофьор, бижутер .....
да работиш с идеи, информация, числа					счетоводител, учен, проектант .....
да работиш с музика, ритъм					певец, музикант, танцьор, музиковег .....
да работиш с визуални обекти: рисушки, дизайн, снимки, филми					художник, дизайнер, аниматор, режисьор .....
<b>СПОРЕД СРЕДСТВАТА НА ТРУДА И ВИДА НА ИЗРАЗХОДВАНИТЕ СИЛИ</b>					
да полагаш физически усилия, да изразходваш физическа енергия					спортист, балетист, общ работник, товарач .....
да майсториш, да създаваш или поправяш нещо със собствените си ръце					скулптор, шивач, автомонтъор, фризьор .....
да използваш в работата си инструменти или машини, да управляваш автомобили					шофьор, кранист, монтажник, музикант .....
да работиш с компютър					офис-сътрудник, програмист, уеб дизайнер .....
да извършваш умствена (интелектуална) работа					учен, писател, проектант, мениджър, юрист .....
да е свързана с писане, говорене, използване на мимика или жестове					учител, актьор, журналист, консултант .....

ВАЖНО ЛИ Е ЗА ТЕБ БЪДЕЩАТА ТИ РАБОТА да притежава тази характеристика	не искам такава работата	не е важно	важно е, но не много	много е важно	Примери за професии, които притежават тази характеристика
	1	2	3	4	
да има активно взаимодействие с други хора					мениджър, политик, продавач, консултант .....
<b>СПОРЕД СТЕПЕНТА НА САМОСТОЯТЕЛНОСТ</b>					
да бъде изпълнителска, с ясни задачи и правила, тбез голяма отговорност					работник в производството, куриер, чистач .....
да бъде ръководна или самостоятелна, да носиш отговорност и да взимаш сам решенията какво, как и кога да работиш					мениджър, специалист на свободна практика .....
да бъде творческа, да създаваш нови и оригинални продукти, теории или проекти					писател, учен, дизайнер, проектант .....
<b>СПОРЕД УСЛОВИЯТА И РЕЖИМА НА ТРУД</b>					
да има много добри условия на труд (да е чисто, удобно и комфортно)					банков служител, топ мениджър, дипломат .....
да бъде спокойна, без голямо напрежение и напo- варване					библиотекар, служител в музей, градинар .....
да има изненади, емоции, риск					полицай, автомобилен състезател, брокер .....
да има състезание, конкуренция					спортист, певец, политик, предприемач .....
да има постоянно и редовно работно време					служител, работник .....
да е свързана с много движение или пътуване					екскурзовод, геолог, стюардеса, шофьор .....

Ако имаш отговори в колона 4 - това са характеристиките на работата, които са най-важни за теб. Твоята удовлетвореност и ангажираност в работата ще бъде най-голяма, ако избереш професия, която притежава всички тези характеристики.



Ако се затрудняваш да определиш своите ценности и професионални предпочитания (което е напълно естествено за млад човек без трудов стаж), можеш да научиш повече за себе си като изпробваш различни видове дейности - в училище, в извънкласни мероприятия, на ученически стаж, като работиш почасово или през ваканцията срещу заплащане или като доброволец.

# 3

## ТРЕТА СЪПКА ИЗБЕРИ КАКВА КАРИЕРА ИСКАШ ДА ИМАШ

*“Този, който е навсякъде,  
е никъде”  
Сенека*

### ИМА ЛИ РАЗЛИКА МЕЖДУ ПРОФЕСИЯ, РАБОТА И КАРИЕРА?

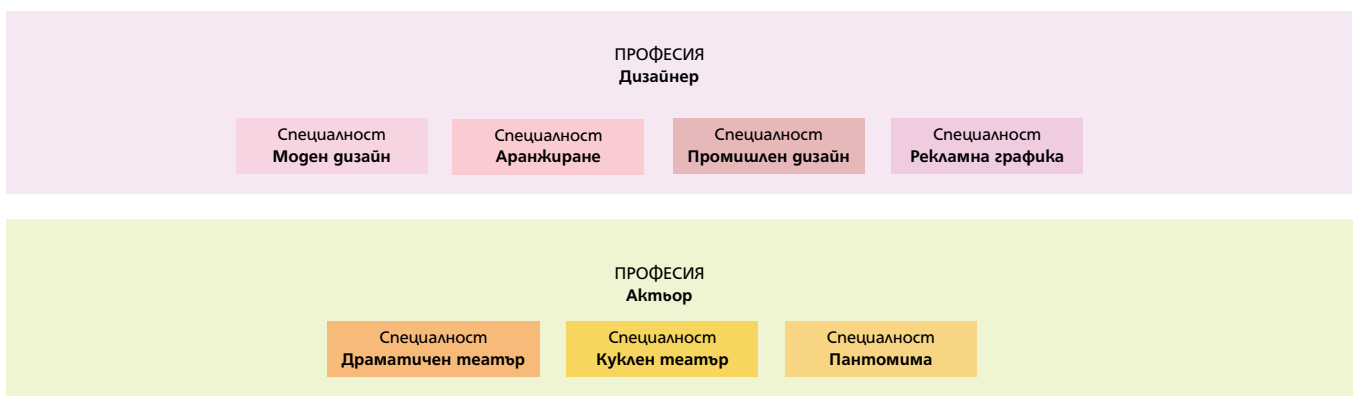
А сега ще гадем определения на някои основни понятия, които е важно да знаеш, когато избираш професия и мислиш за своята трудова кариера.

**ПРОФЕСИЯ** (използва се и терминът професионална квалификация) е съвкупността от знания и умения, необходими за упражняване на определен вид трудова дейност.

**Специалността** е съвкупност от знания и умения за конкретен вид трудова дейност. Една професия може да включва няколко специалности.

Специалността може да бъде придобита в резултат на получено образование в професионална гимназия или професионална паралелка в СОУ, колеж или университет. Някои професии могат да се овладеят и само чрез практика.

#### примери



#### Задача 6

Дай пример за професия и специалности

**РАБОТА** е конкретната длъжност (работното място), което човек заема, конкретните дейности, които извършва, и за които получава заплащане.

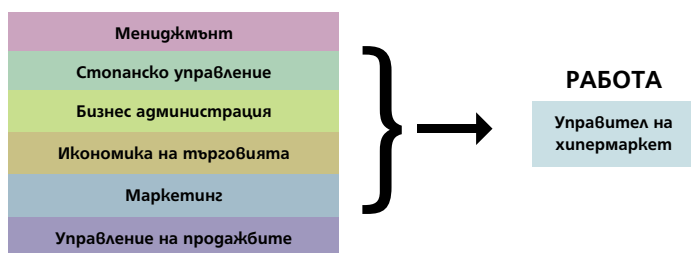
#### Връзка между професия (специалност) и работа:

- Наименованията на професията (специалността) и работата може да съвпадат, но може и да са различни.
- С една и съща професия (специалност) обикновено може да се извършват различни видове работа.
- Една и съща работа може да се върши от хора с различни (професии) специалности.

примери

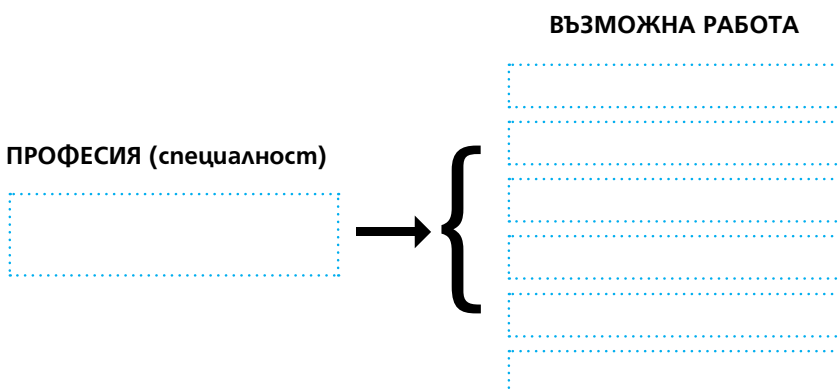


Възможни специалности:



Задача 6

Дај пример за професия (специалност) и възможната работа, която може да се извършва с нея



Освен различни професии, хората избират и различни типове трудова кариера. Един тип трудова кариера обединява различни професии и дейности

**КАРИЕРАТА** (трудовата кариера) обхваща групи професии, които се различават по:

- характера и сложността на трудовите задачи;
- необходимото ниво на образование и практически знания;
- степента на отговорност и самостоятелност в работата;
- общественото положение на професията;
- това, което професията дава на работещия: доходи, известност, власт и др.

(Повече за типовете кариера виж на 41-48 стр.)

# ЗАЩО ТРЯБВА ДА ПЛАНИРАМ КАРИЕРАТА СИ ОЩЕ ОТСЕГА?

*“Когато човек не знае  
към кое пристанище е тръгнал,  
за него нито един вятър  
не може да бъде по пътен”  
Сенека*

За да има успех в работата си, човек трябва да бъде наясно къде иска да стигне. Това означава да избере не само професията си, но също какъв вид работа би искал да има, на какво ниво и с каква самостоятелност и отговорност; какво би искал да му даде работата и какво е готов да ѝ даде той. Много рядко обаче младите хора си поставят далечни цели. В повечето случаи те мислят не за трудовете си кариера, нито дори за бъдещата си работа, а само за образованието, които искат да получат. И много често се случва да учат не това, което са искали, а това, което са ги приели да учат. След като завършат образованието си, в повечето случаи те оставят трудовете им кариера да се развива сама. Започват работа там, където ги вземат, с оправданието, че има безработица и не могат да избират работата си; и че не те, а работодателите решават кого и на каква длъжност да назначат.

*“Който иска да направи нещо  
- намира средства,  
който не иска да го направи  
- намира причини”  
арабска поговорка*

Ако се огледаш около себе си обаче, ще си гадеш сметка, че едни хора почти винаги успяват да постигнат каквото искат, а на други все нещо им пречи. Защо е така, дали усехт е въпрос на късмет и предопределение? Обикновено си представяме пътя на успешните хора като низ от благоприятни ситуации и голям късмет. Проучването на биографиите на хора, които са постигнали забележителни успехи в работата си, показва обаче, че те имат мечти и цели, и работят упорито за постигането им. Възползват се от всяка благоприятна възможност, сами активно търсят помощ и подкрепа. Не се отказват, когато срещнат пречки и трудности, а полагат усилия, за да ги преодолеят. Когато сбъркат, не се отчайват, а се учат се от грешките си.

## Силата на мечтата (Приказка за бедното момче, което намерило съкровище)

Хайнрих Шлиман е роден през 1822 г. в малко селце в северна Германия, в семейството на беден пастор. Бащата често разказвал на момчето предания, приказки и легенди, между които и историята на древна Троя и как тя била опожарена и разрушена. Когато Хайнрих бил на 7 г., за Коледа получил подарък “Илюстрирана история на света”. Там били нарисувани сцени от Омировата Илиада – Еней, който бяга от горящата Троя, хванал сина си за ръка и понесъл баща си на гръб. По това време учените смятали, че Троя не е съществувала наистина, а е само мит. Хайнрих обаче не бил съгласен. “Когато порасна, ще намеря Троя и царското съкровище” казал той, а баща му се засмял.

Училищното образование на Шлиман завършило още когато бил на 14 г. и той станал чирак в балакалница, където 5 години работел от сутрин до вечер. На 19 г. заминал за Хамбург, за да постъпи като юнга на пътуващ за Венецуела кораб. По-нататъшният му живот бил изпълнен с приключения и различни занимания. Започнал да учи нови езици по създадена от самия него система и за няколко години научил английски, френски, холандски, испански, португалски, италиански, руски, шведски, полски и гръцки. Благодарение на езиковите си познания, на своята инициативност и схватливост, и на способността си да се възползва от всеки щастлив случай, Шлиман имал шеметна търговска кариера. От дребен търговец той успял да се издигне до придворен доставчик и да създаде своя собствена търговка къща. Пътувал много и търгувал из целия свят.

На 41-годишна възраст той вече бил натрупал такова богатство, за каквото не бил и мечтал. Тогава решил да се оттегли от търговската си дейност, за да осъществи желанието, за което не спрял да мисли през целия си живот - откриването на Троя. Не е ли това приказка? Човек, постигнал най-големи успехи в търговията, изгаря всички мостове зад себе си, за да тръгне подир мечтите на своето детство. Човек, незнаещ почти нищо друго, освен стиховете на Омир, да се опълчи против целия научен свят, за да извика своето „вярвам“!

Сега цялата енергия, благодарение на която бедният чирак се превърнал в милионер, се насочила към осъществяването на голямата му цел. В тази работа Шлиман хвърлил без остатък всичките си сили и цялото си богатство. 10 години по-късно, след множество проучвания и продължителни разкопки, Шлиман най-после държал в ръцете си и златното съкровище на троянския цар Приам. Така самоукният археолог доказал съществуването на легендарната Троя, дал на науката множество безценни открития и осъществил мечтата на своя живот.

По книгата на К.В.Керам  
“Богове, гробници и учени” (1978),  
София: Български художник

## Стефани Джоан Анджелина Джерманота

Познато ли ти е това име? А Лейди Гага? Сега вече се сети, нали.

Лейди Гага стана известна с излезлия през 2008 г. албум „The Fame“. Първите две песни от албума, Just Dance и Poker Face, станаха международни хитове. До този момент Лейди Гага има повече от 35 милиона дигитални продажби на сингли и повече от осем милиона продадени албума.

Но това не е случайност, щастлива съдба или чист късмет. Зад успеха на Лейди Гага се крие много упоритост, труд и желание за развитие.

Стефани Джоан Анджелина Джерманота е родена през 1986 г. в Ню Йорк. Още от съвсем малка се увличала по музиката и театъра. Започнала да свири на пиано от 4-годишна. На 11г. постъпила в католическо училище, а на 13 г. написала първата си балада. На 17г. била приета в училището по изкуства в Нюйоркския университет. Там подобрявала текстописките си умения като съчинявала есета и аналитични доклади по теми като изкуство, религия и социално-политически ред. По-късно напуснала училището и се съсредоточила върху музикалната си кариера.

## Амбиция, късмет, желание и малко талант

Така Стивън Кинг, световноизвестният автор на хоръри, обяснява своя успех. Вече близо 40 години всяка негова книга става бестселър: Кери, Мъртвата зона, Мизъри, То, Нощна смяна, Сияние и много други. Голяма част от романите му са филмирани за киното и телевизията. През 2010 г. Кинг е на трето място по доходи от творчеството си за последната година сред писателите в света. Как е стигнал до този успех?

Отгледан е от самотна майка, която непрекъснато се местела от град на град. Започнал да пише своите първи истории на 7 г. Първите му разкази били почти изцяло преписани от комиксите, които четял. Майка му го насърчила да напише нещо свое. Кинг разказва, че при тази покана го завладяло мощно чувство за възможностите, които се разкриват пред него. „Сякаш ме бяха въвели в огромна сграда, пълна с безброй заключени врати и ми бяха позволили да отключа всяка една. Вярвах, и все още вярвам, че вратите са повече, отколкото човек би могъл да отвори през целия си живот.“

Оттогава Стивън започнал да пише сам истории. Някои от тях изпращал за публикуване в различни списания. Когато получил първият отказ, нанизал разказа на един забит в стената пирон. Когато станал на 14 г., пиронът на стената вече не издържал тежестта на набодените откази. Но това не го спряло да продължава да пише. Имал и малки успехи. Един от разказите си отпечатал в 40 екземпляра и продал на своите съученици, за което след това бил извикан в кабинета на директора и смъмрен. Задължили го да върне парите на съучениците си, а разказът му бил конфискуван.

За първи път публикували негов разказ, когато бил на 20 г., а полученият хонорар бил 35 долара. След това публикували от време-навреме и други негови разкази в различни списания. Завършил колеж по педагогика, откъдето излязъл с учителска диплома. Междувременно се оженил и му се родили 2 деца. За да се издържа, Кинг работел в предачно-тъкачна фабрика, в библиотека, в пералня, като гробар, 2 години като преподавател. След работа продължавал да пише разкази и да работи върху идеите си за романи. Финансовото състояние на семейството не било никак добро - често се случвало да им спират телефона заради неплатени сметки.

Големият успех дошъл, когато Кинг бил на 24 г., с публикуването на романа му Кери, за който получил хонорар от 400 хиляди долара. Това се случило след 17 години усилено писане, десетки съчинени истории и цял куп откази. След като станал известен писател, той продължил да пише всеки ден по 10 страници. „Ако искате да станете писател - казва Стивън Кинг - преди всичко трябва да правите две неща: да четете много и да пишете много. Няма начин да ги заобиколите, поне аз не знам такъв. Няма преки пътища.“

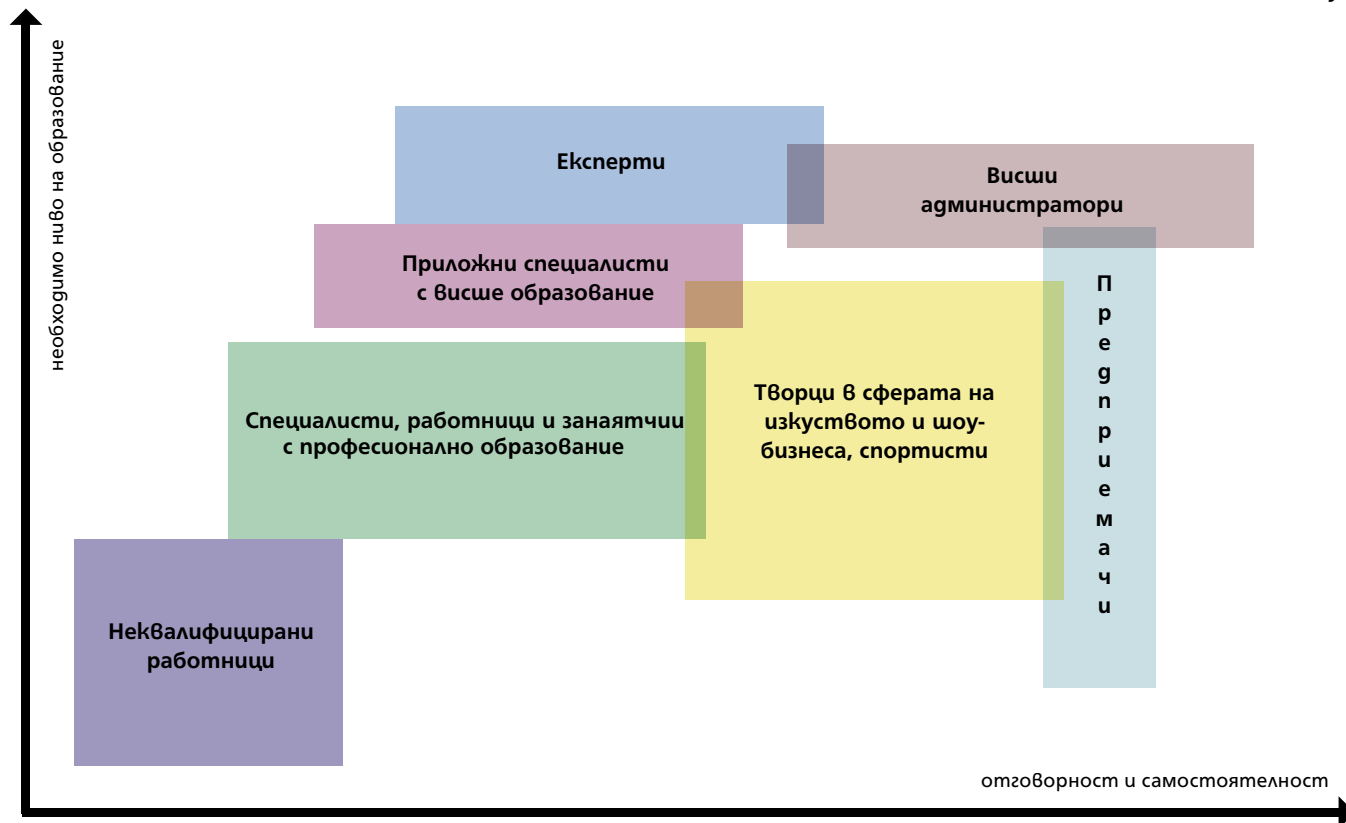
По книгата на Стивън Кинг  
“За писането. Мемоари на занаята.”  
София: Изд.Весела Люцканова





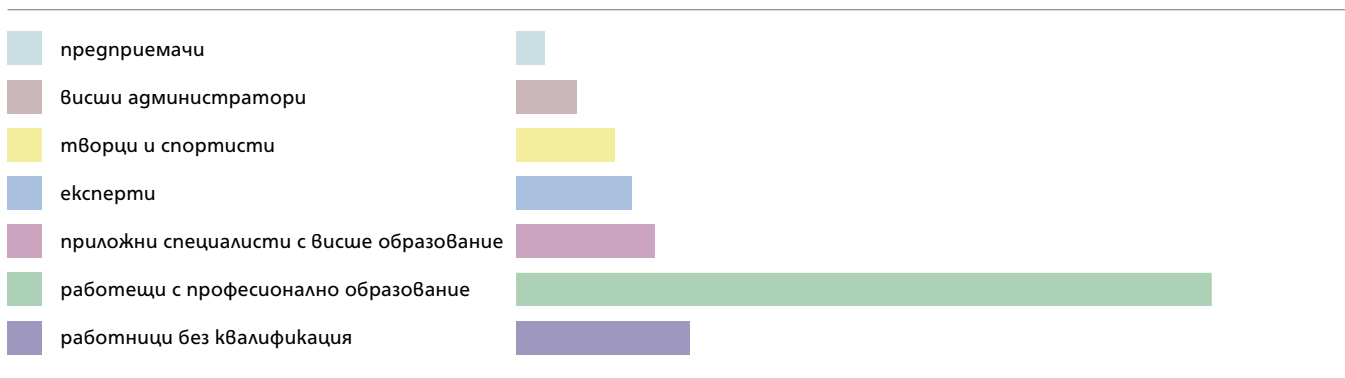
# КАКВИ ВИДОВЕ КАРИЕРА СЪЩЕСТВУВАТ?

“Когато мислиш за това,  
което можеш да получиш,  
не забравяй това,  
което можеш да загубиш”  
Ж. Ж. Русо



По-горе са показани различните типове кариера, разположени на графиката според необходимото ниво на формално образование и степенята на отговорност и самостоятелност в работата. В действителност границата между различните типове кариера не е толкова ясно определена.

Трудовата кариера на един човек може да бъде комбинация от няколко типа кариера (например: експерт + висш администратор; експерт + предприемач; специалист с професионално образование + предприемач и др.) Някои типове кариера са съвместими и могат да бъдат упражнявани едновременно, макар че даден човек обикновено се справя по-добре в един тип кариера и по-зле в друг, тъй като подготовката и личностните му характеристики са по-подходящи за една роля и по-неподходящи за други. Други типове кариера са несъвместими (например: неквалифициран работник + експерт).



Точен брой на заетите в различните типове кариера е трудно да се намери. Все пак статистическите наблюдения върху пазара на труда<sup>10</sup> дават възможност да се определи приблизителното съотношение. Най-много хора упражняват кариерата на специалисти и работници с професионално образование, следвани от неквалифицираните работници и приложните специалисти с висше образование. Най-малко са работещите като предприемачи, висши администратори и творци.

# ЕКСПЕРТИ

## Какви дейности извършват

Експертите са най-висококвалифицираните специалисти. Те провеждат изследвания, създават научни теории, производствени технологии и приложни методи. Извършват работа, която изисква много висока компетентост, провеждат консултации, обучават студенти. Експерти работят във всички области и могат да имат различни специалности. Експертът може да бъде математик, физик, химик, биолог, геолог, информатик, филолог, педагог, историк, социолог, психолог, икономист, финансист, юрист, лекар, агроном, архитект, инженер, специалист по сигурност и отбрана и др.

## Какви заложби са необходими

За успех в кариерата на експерт, освен специфичните способности за конкретната професия, е необходимо много високо ниво на логико-математическите и езиковите способности, самодисциплина, целенасоченост и упоритост, тъй като трудовете задачи на експерта са сложни и изискват задълбочена и продължителна работа.

## Каква квалификация е необходима

На експерта е необходима висока компетентност в съответната професионална сфера, много задълбочени познания, които е необходимо непрекъснато да бъдат актуализирани през целия трудов живот. Висшето образование е задължително, минимум степен „магистър“, а още по-добре „доктор“. (Повече за степените на висшето образование можеш да прочетеш на 58 стр.) Дипломите от престижни университети дават голямо предимство за намиране на работа като експерт. Изключение правят някои дейности в сферата на информатиката, компютърните науки и други професии, в които технологиите се развиват толкова бързо, че университетското образование често изостава от нуждите на практиката. В тези случаи е възможно практическият опит и доказаните реални трудови резултати да бъдат приети от работодателите вместо високия образователен ценз.

## Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

Степенята на самостоятелност на експерта може да бъде по-малка или по-голяма, в зависимост от това дали работи като служител в организация или като специалист на свободна практика. И в двата случая отговорността му като специалист е много голяма.

## Какво може да даде тази кариера на работещия

Работата на експерт е престижна и уважавана и дава високо обществено положение. Може да бъде много доходна, макар че доходите при различните специалности варират. Ако избереш специалност, която отговаря на твоите способности и предпочитания, работата на експерт дава най-добри възможности да правиш нещо интересно, да изявяваш и развиваш способностите и личността си, да създаваш и твориш, да учиш и да обучаваеш другите, да работиш за развитие на науката и знанието, за подобряване на живота на хората или за опазване на околната среда.

## Примери (реални личности или герои от книги и филми)

Стивън Хокинг (математик и физик), доктор Хаус (лекар), Индиана Джоунс (археолог)

ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				

# ВИСШИ АДМИНИСТРАТОРИ

## Какви дейности извършват

Висшите администратори извършват управленски дейности в различни институции, стопански или обществени организации. Те планират, организират, ръководят и контролират хората и производствените процеси. Ръководители и администратори има във всяка организация и във всяка икономическа сфера.

## Какви заложби са необходими

За успех в тази кариерата е необходимо високо ниво на логико-математическите и езиковите способности, а също и на личностните способности, защото работата им изисква добро познаване и разбиране на човешкото поведение. Необходими са също лидерски умения, общителност, емоционална стабилност, организираност и висока самодисциплина, тъй като трудовете задачи на висшия ръководител са сложни, осъществяват се във взаимодействие с различни хора и често се извършват в условията на голям стрес.

## Каква квалификация е необходима

За успешна кариера като висш администратор са необходими два вида компетентности: (1) умения за управление и (2) професионална компетентност в конкретната икономическа сфера, в която работят. Най-подходящи са специалностите мениджмънт, бизнес администрация, публична администрация, подходящи са също специалности от областта на стопанските, правните или социалните науки, като икономика, право, политически науки, социология и др. Необходимо е висше образование - степен „магистър“ или „бакалавър“. (Повече за степените на висшето образование можеш да прочетеш на 58 стр.) Може да има и втора специалност в специфичната област, в която работи. Допълнителните квалификации са плюс, но най-големият плюс е опитът и положителните резултати в управлението. При висшите администратори, за разлика от експертите, по-подходящи са широките познания от различни професионални области, отколкото задълбочената, но по-тясна професионална компетентност. Описани са и немалко случаи на хора с много успешна кариера от този тип, които преминават цялата йерархична стълба в организацията, издигайки се от най-нискоквалифицираната работа до длъжността мениджър.

## Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

Отговорността в работата на висшите администратори е най-голяма в сравнение с останалите типове кариера, тъй като те участват във вземането и осъществяването на най-важните решения на ниво фирма, институция, държава.

## Какво може да даде тази кариера на работещия

Работата на висш администратор е престижна и уважавана и дава много високо обществено положение. Може да бъде много доходна, особено в частния бизнес. Тази кариера дава най-голяма власт и влияние, и възможност да работиш за подобряване на живота на хората или за опазване на околната среда. В някои случаи може да ти донесе голяма известност.

## Примери

Лъчезар Цоцорков (изпълнителен директор на „Асарел-Медет“, мениджър на 2009 г. за България), Вера Анкова (генерален директор на Българска национална телевизия), Борис Велчев (главен прокурор на България), Христо Григоров (председател на Български червен кръст)

ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				

## ПРЕДПРИЕМАЧИ

### Какви дейности извършват

Предприемачите са хора, които предприемат нещо и го осъществяват на практика. Това не са просто хора, които имат идеи, а хора, които успяват да превърнат идеите в работеща система. Те са инициатори и създатели на бизнес-организации или на обществени организации, или променят и разширяват съществуващ бизнес. Например, един експерт може да изобрети нова технология за безжична комуникация; предприемачът е този, който ще бъде инициатор и двигател за организиране на производство и продажба на нов вид мобилни телефони. А висшият мениджър ще ръководи фирмата, когато бизнесът се разрасне. Възможно е всички тези роли да бъдат изпълнявани от един човек, особено докато фирмата е малка.

### Какви заложби са необходими:

За успехът на предприемача от най-голямо значение са личностните характеристики активност, инициативност, изобретателност, организираност, висока самодисциплина, амбициозност и целенасоченост. От полза би било високо ниво на логико-математическите и личностните способности, защото работата им изисква добро разбиране на икономическата ситуация и на човешкото поведение. От полза биха били също добри лидерски умения, общителност, емоционална стабилност, тъй като всеки бизнес изисква взаимодействие с хора и работа в условия на конкуренция.

### Каква квалификация е необходима

Високото образование би било полезно в работата на предприемача, но то не е решаващо за успеха му. Най-важни са практическите бизнес умения. Предприемаческата ефективност не се учи нито в училище, нито в университета. Тя може да бъде усвоена от успешни предприемачи или от личен опит чрез проби и грешки. Биографиите на най-успешните предприемачи показват, че те обикновено започват да правят бизнес от най-ранна възраст, а някои напускат училище или университета, за да развият своя бизнес. За предприемача най-важно е да знае как на практика се случват нещата в сферата, в която иска да работи.

### Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

Работата на предприемача се характеризира с най-голяма самостоятелност в сравнение с останалите типове кариера, тъй като той сам си поставя целите и сам избира начините, по които да ги постигне. Разбира се, трябва да се съобразява с реалните възможности и ограничения на конкретната ситуация.

### Какво може да даде тази кариера на работещия

Успешната кариера на предприемач би могла да донесе много голямо богатство и влияние. Най-богатите хора на планетата са от групата на предприемачите. Но шансовете за успех не са големи и са трудно предсказуеми. На практика много малка част от предприемачите успяват да станат много богати.

### Примери

Бил Гейтс (основател на „Майкрософт“), Доналд Тръмп (строителен предприемач)

ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				

# ТВОРЦИ В СФЕРАТА НА ИЗКУСТВОТО И ШОУ-БИЗНЕСА, СПОРТИСТИ

## Какви дейности извършват

Този тип кариера е характерна за творците и артистите, които създават произведения в сферата на литературата, изобразителното, музикалното, танцовото, театралното, филмовото или цирковото изкуство, участват във филми, телевизионни предавания, представления, концерти, шоу програми. Подобен тип кариера имат и професионалните спортисти.

## Какви заложби са необходими

Важно условие за успех в тази кариера е наличието на талант за съответната дейност: езикови способности за писателите, пространствени способности и умения за извършване на прецизни дейности за творците в сферата на визуалните изкуства, физически способности за балетистите, танцьорите, цирковите артисти и спортистите; музикални способности за композиторите, диригентите, певците, танцьорите; личностни способности за актьорите и т.н. Тук попадат както дейности, при които се работи самостоятелно и в уединение (писател, композитор, художник), така и дейности, при които се работи с много хора (диригент, режисьор) или дейности, които се извършват пред публика (актьор, певец, танцьор, спортист). Затова необходимите личностни характеристики могат да бъдат доста различни - от затворен до общителен, по-малко или повече емоционално стабилен, от конкурентен до търсещ сътрудничество с другите хора, от последовател до лидер. Значими успехи постигат само творците, артистите и спортистите, които са способни да положат големи усилия, за да развият и поддържат заложбите си, и да работят усилено, в някои дейности при много голямо напрежение.

## Каква квалификация е необходима

Обикновено навлизането в този тип кариера става рано (с изключение на писателската и режисьорската дейност, където е възможно начало както в младежка, така и в по-зряла възраст). Подготовката за успешна кариера от този тип кариера започва от съвсем ранна възраст чрез редовни упражнения или тренировки, и чрез участие в конкурси, представления или състезания. Училищните и извънкласните дейности дават много добри възможности за това. Формалното образование и дипломите от престижни учебни заведения не са толкова важни за успеха, колкото редовните упражнения и тренировки, и продължителната усилена работа в очакване на благоприятни възможности, които трябва да бъдат използвани ефективно.

## Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

Степенята на самостоятелност може да бъде по-голяма или по-малка в зависимост от професията (по-самостоятелна е работата на писателя, художника, композитора) и от това дали работи на свободна практика или в организация. Творците и артистите имат голяма морална отговорност, защото тяхното творчество може да окаже силно влияние за формиране на нагласите и ценностите на много хора, особено на младежите. В този тип кариера има голям риск от публичен неуспех.

## Какво може да даде тази кариера на работещия

Успешната кариера от този тип би могла да донесе много големи доходи и слава. А чрез своята известност творците, артистите и спортистите могат да допринесат много за подобряване на живота на хората и опазване на природата. Най-известните и най-харесваните хора са от тази група. Но и тук шансовете за успех никак не са големи - по-голямата част от желаещите да имат такава кариера не успяват да постигнат забележителни успехи.

## Примери

Стефани Майър (писателка, автор на поредицата фентъзи романи „Зграч“), Риана (певица, актриса, модел), Слави Трифонов (водител на ТВ шоу), Димитър Бербатов (футболист)

ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				

## ПРИЛОЖНИ СПЕЦИАЛИСТИ С ВИСШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

### Какви дейности извършват

Приложните специалисти с висше образование извършват различни по характер дейности, които изискват сравнително висока професионална компетентост, но не толкова висока, колкото е необходима на експертите. За тях не е необходимо да следят всички новости в своята професионална област, а да познават добре определени методи, които да прилагат на практика. Приложният специалист може да бъде филолог, информатик, икономист, учител, медицинска сестра, служител в администрацията и услугите и др.

### Какви заложби са необходими

Необходимо са добри логико-математически способности, както и високо ниво на специфичните за съответната професия способности - езикови, пространствени или личностни. За да имаш успех в този тип кариера, е необходима още организираност и самодисциплина, защото трудовите задачи не са лесни за изпълнение и изискват сериозно отношение към работата и последователни усилия.

### Каква квалификация е необходима

За професиите в тази група е необходимо висше образование - най-ниската степен "бакалавър". (Повече за степените на висшето образование можеш да прочетеш на 58 стр.) За този тип кариера трудно можеш да се подготвиш още от училище, защото дейностите, които тя включва, не са част от учебната програма и не би могъл да ги извършваш без да имаш завършено необходимото за съответната професия висше образование. Важно е образованието да дава много добри практически умения, но не е необходимо да се търси най-престижното учебно заведение.

### Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

В професиите от този тип кариера отговорността също е висока, но е значително по-малка, отколкото при висшите администратори и експертите. Степенята на самостоятелност на приложния специалист може да бъде по-малка или по-голяма, в зависимост от това дали работи като служител в организация (по-често) или като специалист на свободна практика (по-рядко).

### Какво може да даде тази кариера на работещия

Успешната кариера от този тип би могла да донесе стабилни доходи и добро обществено положение. Успехът тук е по-предсказуем и по-сигурен - ако имаш търсена квалификация и работиш сериозно, шансовете ти да си намериш работа и да постигнеш добри резултати са много големи.

### Примери

Имената на хората с такава кариера не са широко известни, но това са твоите учители, медицинските сестри в болницата и др.

ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				

# СПЕЦИАЛИСТИ, РАБОТНИЦИ И ЗАНАЯТЧИИ С ПРОФЕСИОНАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ

## Какви дейности извършват

Работещите от тази група извършват различни по характер дейности, по-сложни или по-прости, които не изискват висше образование. Тук влизат много различни професии от различни области: техници (компютърен, строителен, електротехник, машинен), административни служители (офис-секретар, данъчен служител, митничар, полицейски служител, касиер), заети с услуги за населението (готвач, сервитьор, фризьор, козметик, екскурзовод, кондуктор, пожарникар), квалифицирани работници в селското стопанство (зеленчукопроизводител, животновъд, градинар), в производството (миньор, металург, механик), в строителството (фаянсаджия, монтажник, водопроводчик), занаятчи (часовникар, ключар, обущар), оператори на машини, водачи на транспортни средства (шофьори, машинисти, кранисти).

## Какви заложби са необходими

Необходимо е високо ниво на специфичните за съответната професия способности - пространствени, физически, личностни или способности за извършване на прецизни дейности. За постигане на добри резултати в работата са необходими също организираност и самодисциплина, както и сериозно отношение към трудовете задължения.

## Каква квалификация е необходима

За професиите от тази група не е необходимо висше образование. Някои от професиите изискват по-висока, а други - по-ниска степен на професионално образование. (Повече за степените на професионалното образование можеш да прочетеш на 57 стр.) Например за професиите проектант на компютърни мрежи, оптик, летец се получава професионално образование от най-високата IV степен. За професиите дизайнер, електротехник, строителен техник, администратор в хотелиерството - III степен. За професиите машинен оператор, електромонтьор, бояджия, готвач, фризьор - II степен. За професиите касиер, заварчик, шивач, работник в производството, камериер - I степен. При някои от професиите, изискващи или степен, квалификацията може да се придобие и само от практиката. Има и дейности, при които не се изисква професионална квалификация, но се изискват много добри езикови или компютърни умения (например за работа в кол център или за работа с интернет приложения). Най-добрата подготовка за този тип кариера може да се получи в професионална гимназия или паралелка за професионално обучение. От полза е и упражняването на професията още по време на обучението, защото така се получава по-добра връзка между теоретичното обучение и практиката, а резултатът е много по-висока професионална компетентност.

## Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

В някои от професиите от този тип кариера отговорността е висока, в други е много по-малка. Има и професии с висока степен на физически или финансов риск (пилот, шофьор, счетоводител). Степенята на самостоятелност може да бъде много различна, в зависимост от това дали работи като служител в организация или като специалист на свободна практика.

## Какво може да даде тази кариера на работещия

Много от професиите в тази група биха могли да донесат много добри доходи, без да са много отговорни и ангажиращи, други осигуряват емоции и риск, пътуване, независимост. Успехът е по-предсказуем и по-сигурен - ако имаш добра квалификация и работиш сериозно, шансовете ти да си намериш работа и да имаш добър доход са много големи.

## Примери

Имената на работещите в тази група не са публично известни, но това са хората, които те обслужват в магазина, закусвалнята, градския транспорт, произвеждат купуваните от теб стоки.

ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				



# НЕКВАЛИФИЦИРАНИ РАБОТНИЦИ

## Какви дейности извършват

Работещите от тази група извършват прости и рутинни дейности, при които се използват основно ръчни инструменти и често изпълняваната работа изисква физическо усвие (уличен продавач, чистач, мияч на стъкла, куриер, носач, събирач на смет, общ работник в производството, селското стопанство, пакетировач, товарач и др.)

## Какви заложби са необходими

Професиите от тази група поставят най-малки изисквания към способностите на работещите. Изключение правят професиите, които включват тежки физически дейности, изискващи физическа сила и добро здравословно състояние.

## Каква квалификация е необходима

За професиите от тази група не е необходима професионална квалификация или предварителна подготовка. Трудните задачи лесно и бързо могат да бъдат усвоени в практиката.

Младежите, които работят по време на обучението си в училище или в университета, най-често извършват дейности от тази група или от по-горната група, тъй като не притежават квалификация за по-сложни и по-отговорни дейности.

## Каква е степенята на отговорност и самостоятелност в работата

Дейностите, които извършват работещите в тази група, са изпълнителски, с най-ниска степен на отговорност и самостоятелност.

## Какво може да даде тази кариера на работещия

Работата в този тип кариера е най-непрестижна, непривлекателна, безинтересна и като правило най-ниско платена. В повечето случаи тя е временна или сезонна, много често е в сивата икономика, което означава работа без договор и без осигуровки при заболяване, злополука и безработица.

## Примери

Имената на работещите в тази група не са публично известни, но това са хората, които продават вестници, събират боклука, почистват улиците, носят писмата.

### ДАЙ ОЦЕНКА ЗА СЕБЕ СИ

	не	не мога да преценя	да, малко	да, много
	1	2	3	4
Искаш ли да имаш такава кариера?				
Притежаваш ли качества за такава кариера?				



Ако сега ти е трудно да прецениш каква кариера би искал да имаш, използвай всяка възможност, за да изпробваш в кои дейности се справяш и се чувстваш най-добре: организиране, ръководене или мотивиране на хора, изявяване пред публика, намиране на информация, ремонт на техника и т.н. Има безброй възможности за експериментирание в училище, в извънкласните занимания, по време на учебния стаж или на временната работа.



За да се подготвиш най-добре за желаната от теб кариера, от най-голяма полза ще ти бъде помощта на работещи, които вече са постигнали успехи в същия тип кариера. Те могат да ти дадат полезна информация и съвети, да те обучават. Ако сред твоите познати няма такива хора, можеш да потърсиш контакт с подходящи специалисти чрез писма или по интернет, да изследваш биографиите им или да прочетеш написани от тях книги, в които споделят опита си. Работещите в друг тип кариера не могат да ти окажат помощта, от която имаш нужда, и дори могат да те объркат или демотивират.

# 4

## ЧЕТВЪРТА СЪПКА ИЗБЕРИ ПРОФЕСИЯ И ОЦЕНИ ДОБЪР ЛИ Е ИЗБОРЪТ ТИ

*“Благословен е този,  
който е намерил  
своята работа”  
Т. Карлайл*

Можеш да направиш добър професионален избор само ако разполагаш с достатъчно информация. Най-добрият начин да се запознаеш с дадена професия е да направиш собствено проучване. Само така ще можеш да събереш информацията, която е важна за теб, и ще си сигурен, че е точна и актуална.

• **Ако все още не си избрал професия**, потърси списъци на професии и дейности в наръчници и сайтове. Но обърни внимание дали това са списъци на всички професии от всички квалификационни нива или са списъци само на специалностите за висше образование (какви-то се публикуват най-често). Освен това погледни каква е дължината на списъка. Ако той съдържа по-малко от 2 000-3 000 професии, значи е прекалено кратък и в него липсват основни професии. Ако съдържа 20 000 професии, тогава е прекалено дълъг и ще ти е трудно да се ориентираш, вероятно в него има еднакви професии, но с различни наименования. От значение е също през коя година е съставен списъкът - ако е разработен преди повече от 5-10 години, в него ще липсват най-актуалните професии. Важна е и гържавата, в която е разработен, защото наименованията на професиите и тяхното съдържание в различните страни не съвпадат напълно.

Националната класификация на професиите и длъжностите в Република България (НКПД-2005) можеш да намериш на адрес: <http://www.mlsp.government.bg/class/store/listclass.asp>

Адаптиран за целите на професионалното ориентиране списък на професиите и длъжностите можеш да ползваш на адрес: <http://most-learning.net>

• **Ако се колебаеш между няколко професии**, проучи всяка от тях и след това направи сравнение. Така ще можеш да прецениш коя е най-подходяща за теб.

• **Ако вече си избрал бъдещата си професия**, ще ти бъде от полза да събереш повече информация за нея. По-добре е да направиш това предварително, отколкото след като завършиш образованието си и започнеш работа.

## КАК ДА НАПРАВЯ ПРОУЧВАНЕ ЗА ДАДЕНА ПРОФЕСИЯ?

*“Във всички неща успехът  
зависи от предварителната подготовка -  
без нея неуспехът е сигурен”  
Конфуций*

### Избери не какво искаш да учиш, а какво искаш да работиш!

Много често младите хора избират специалността и учебното заведение (гимназия или университет), а не бъдещата си работа. Не забравяй, че ученето е различно от работата, учебните дейности са различни от трудовите дейности. Това че обучението по дадена специалност ти се струва интересно и приятно, все още не значи, че трудовата ти кариера с тази специалност ще бъде успешна. Затова, когато избираш професия, трябва да направиш много сериозно предварително проучване.

След като се спреш на една или повече професии, направи подробно проучване за всяка от тях. За някои професии може да се намери информация в наръчници, списания, книги, уеб сайтове, форуми. Най-полезна обаче ще ти бъде информацията от първа ръка - ако проведеш разговор с човек, който има такава професия и, което е още по-важно, който има успех в нея. От този работещ професионалист можеш да научиш какви задачи ще извършваш, от какво зависи успехът в тази професия, какви качества са необходими, в какви условия ще работиш, какво може да ти даде тази професия, лесно ли е да намериш такава работа, какви са перспективите пред професията, кой е най-добрият начин да се подготвиш и да навлезеш в тази професия. За да получиш по-точна информация, е добре да не използваш само един източник, а да говориш с няколко работещи професионалисти.

На следващата страница е даден примерен въпросник за проучване за професия.

# ПРИМЕРЕН ВЪПРОСНИК ЗА ПРОУЧВАНЕ ЗА ПРОФЕСИЯ (ПЪРВИ ВАРИАНТ)

Попълни необходимата информация. Там където е даден списък от възможни характеристики, подчертай онези характеристики, които се отнасят за проучваната професия.

**НАИМЕНОВАНИЕ НА ПРОФЕСИЯТА:** .....

**Какви са трюговите задачи (какво ще работя)?**.....

**Възможни типове кариера с тази професия:** експерт / висш администратор / предприемач / творец / артист в шоу-бизнеса / спортист / приложен специалист с висше образование / специалист, работник или занаятчия с професионално образование / неквалифициран работник

**Дейността е насочена към (обекти на дейността):** хората - деца, възрастни / живата природа - растения, животни / материални обекти - материали, стоки, машини, апаратура, сгради, съоръжения / идеи, информация, числа / музика, ритъм / визуални обекти - рисунки, дизайн, снимки, филми.....

**Средства на труда и вид на изразходваните сили:** физически труд / ръчен труд / механизирен труд с използване на инструменти и машини / автоматизиран труд с използване на компютърни програми / интелектуален (умствен) труд / писане, реч, мимика, жестове.....

**Необходими способности:** езикови способности / логико-математически способности / пространствени - за ориентиране в пространството и координация, за рисуване и чертане / музикални/ физически способности / способности за извършване на прецизни дейности / личностни способности

**Подходящи личностни характеристики:** общителен - затворен / емоционално стабилен, активен - пасивен, инициативен - изпълнител, новатор - предпочита познатото / с висока самодисциплина, организиран / амбициозен, целенасочен / конкурентен - търсещ сътрудничество / лидер-последовател

**Заплащане:** много ниско / ниско / средно / високо / много високо .....

**Възможни резултати от работата:** високо социално положение / известност / власт / опазване на околната среда / подобряване живота на хората / развитие на науката / развитие на културата / съхраняване на историческото наследство и традициите.....

**Степен на самостоятелност:** изпълнителска работа с ясни задачи и без голяма отговорност / работа със средна степен на отговорност и самостоятелност / работа с голяма отговорност - ръководна или самостоятелна / творческа работа .....

**Условия и режим на труд:** с много добри условия на труд / спокойна работа с малко напрежение и натоварване / работа с риск и емоции / работа с конкуренция и състезание / с постоянно и редовно работно време / с много движение и пътуване

**Перспективи за бъдещето на професията:** перспективна и развиваща се професия / търсена на пазара на труда / професия с намаляващо търсене на пазара на труда .....

**Необходима квалификация:** не е необходима квалификация / професионално образование - I степен, II степен, III степен, IV степен / висше образование - „професионален бакалавър“, „бакалавър“, „магистър“, „доктор“ / практически умения .....

**Кои специалности са подходящи?** .....

**Къде мога да получа подходящо образование?**.....

**Друга важна информация:**.....

## ПРИМЕРЕН ВЪПРОСНИК ЗА ПРОУЧВАНЕ ЗА ПРОФЕСИЯ (ВТОРИ ВАРИАНТ)

Попълни необходимата информация за проучваната професия. Отговори на всички въпроси (Този въпросник е подобен на предишния, но с отворени въпроси, вместо със загадени характеристики, от които да избиращ. Избери този въпросник, който ти допада повече.)

НАИМЕНОВАНИЕ НА ПРОФЕСИЯТА: .....

Какви са трудовите задачи (какво ще работя)?.....

.....

.....

Каква кариера мога да имам с тази професия?.....

.....

Какви качества трябва да имам, за да се справям добре? .....

.....

.....

Какво е средното заплащане?.....

Какво може да ми даде тази работа?.....

.....

.....

Каква е степента на самостоятелност и отговорност? .....

.....

Какви са условията и режима на труд?.....

.....

Какви са преспективите за бъдещето на професията?.....

.....

Какво ниво на образование е необходимо?.....

.....

Кои специалности са подходящи? .....

.....

Къде мога да получа подходящо образование? .....

.....

.....

Друга важна информация: .....

.....

# КАК ДА ОЦЕНЯ ИЗБРАНАТА ОТ МЕН ПРОФЕСИЯ?

*Лишени от прозорливост са не хората,  
които не са достигнали целта си,  
а тези, които са преминали покрай нея”  
Ларошфуко*

След като вече си събрал подробна информация за професиите (една или повече), които те интересуват, следващата стъпка е да оцениш доколко тези професии са подходящи за теб. Най-подходящи за теб ще бъдат тези професии, за които имаш заложби (високо ниво на способности и подходящи личностни характеристики) и които отговарят на твоите ценности и професионални предпочитания.

Попълни своя профил, за да си наясно по какви критерии ще оценяваш професиите. За да можеш да се справиш добре с работата си, тя трябва да отговаря на т. I и II, а за да ти харесва и да се чувстваш удовлетворен от работата и от трудовата си кариера, тя трябва да отговаря на т. III и IV.

## ПРОФИЛ НА

име: .....

### I. Способности

Запиши 3-те си най-силни способности (виж от таблицата на 26 стр.)

1. ....
2. ....
3. ....

### II. Личностни характеристики

Запиши 3-те си най-изявени личностни характеристики (виж от таблицата на 28 стр.)

1. ....
2. ....
3. ....

### III. Ценности и професионални предпочитания

Запиши 5-те най-важни за теб характеристики на работата (виж таблицата на 32-33 стр.)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### IV. Трудова кариера

Запиши най-предпочитания от теб тип трудова кариера (виж от 40-46 стр.)

.....

### V. Избрани професии

Запиши избраните от теб или от твоите близки професии

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. .... | 4. .... |
| 2. .... | 5. .... |
| 3. .... | 6. .... |

На следващата страница ще можеш да оцениш доколко избраните професии са подходящи за теб.

## ТАБЛИЦА ЗА ОЦЕНКА ДОКОЛКО ИЗБРАНИТЕ ПРОФЕСИИ СА ПОДХОДЯЩИ ЗА МЕН

№	ПРОФЕСИЯ	I. Имам ли способности за тази професия? (от 0 до 6)	II. Притежавам ли необходимите личностни характеристики? (от 0 до 6)	III. Отговаря ли тази професия на моите ценности и предпочитания? (от 0 до 10)	IV. Ще мога ли с тази професия да имам желаната от мен трудова кариера? (от 0 до 2)	Обща оценка (от 0 до 24)
1						
2						
3						
4						
5						

Можеш да използваш дадената по-горе таблица, за да направиш оценка на избраните от теб професии (в профила ти на 50 стр.) Колкото по-висока е общата оценка, толкова по-подходяща за теб е професията. Най-добър избор са професиите с оценка между 19 и 24 точки. Между 18 и 12 точки изборът е сравнително добър. Ако общата оценка е по-ниска от 12 точки, професията не е много подходяща за теб, а ако е под 6 точки, професията е съвсем неподходяща за теб.

Ако се колебаеш между няколко професии, с помощта на таблицата можеш да направиш сравнение между тях. Най-подходяща за теб ще бъде професията, която е събрала най-много точки.

### пример:

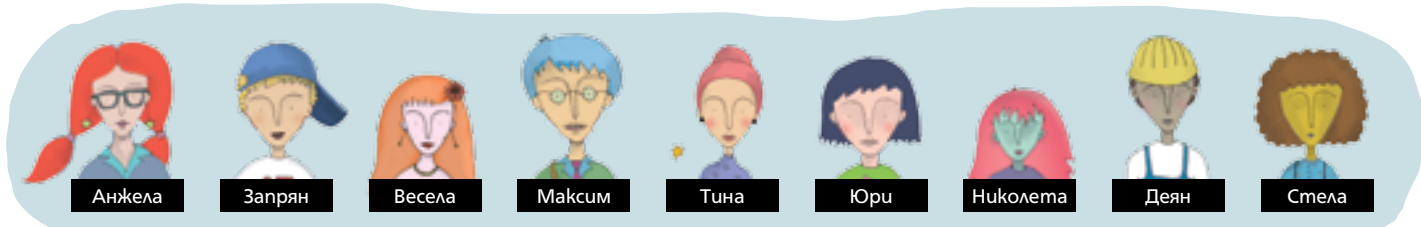
№	ПРОФЕСИЯ	I. Имам ли способности за тази професия? (от 0 до 6)	II. Притежавам ли необходимите личностни характеристики? (от 0 до 6)	III. Отговаря ли тази професия на моите ценности и предпочитания? (от 0 до 10)	IV. Ще мога ли с тази професия да имам желаната от мен трудова кариера? (от 0 до 2)	Обща оценка (от 0 до 24)
1	лекар	5	2	10	2	19
2	архитект	6	5	4	2	17
3	цигулар	1	4	3	1	9
4	зигаро-мазач	4	6	2	0	12

В дадения по-горе пример най-подходяща за младежа, попълнил таблицата, е професията "лекар". Професията "архитект" също е подходяща, но тя е по-малко желана от него, макар че той има по-големи способности за нея, отколкото за професията "лекар". Най-неподходяща е професията "цигулар", защото той нито има способности за нея, нито му харесва много. Професията "зигаро-мазач" също не е подходяща, защото общата ѝ оценка е ниска, освен това с тази професия младежът няма да може да има желаната от него трудова кариера.

# 5

## ПЕТА СЪПКА ПЛАНИРАЙ ПОДГОТОВКАТА СИ ОЩЕ СЕГА

“На човек,  
който знае къде отива,  
светът дава път”  
Д. Джордан



### ДИСКУСИЯ:

#### КАК ДА СЕ ПОДГОТВЯ ЗА БЪДЕЩАТА СИ ТРУДОВА КАРИЕРА?

**Запрян (VI клас за Втора година):** Няма какво толкова да се подготвям - все ще намеря нещо да се издържам. Може да стана футболист - казвали са ми, че имам талант. А ако не намеря, нашите ще ми помагат.

**Деян (16 год., не учи):** Аз вече работя - каквото намеря и където ме вземат. Никога не съм имал време да се подготвям, защото трябваше да работя, за да се издържам.

**Николета (VII клас):** Родителите ми искат да стана адвокат. Все още не се подготвям специално за тази професия. Уча си уроците в училище - имам петици и четворки. Друго не правя засега, смятам, че още е рано да се подготвям за работа. Сега ще кандидатствам в езикова гимназия, но ме плаши това, че, ако ме приемат, ще трябва да уча много.

**Стела (VII клас):** Не се подготвям, защото не мога. Не съм добре със здравето.

**Весела (IX клас):** Искам да стана певица или актриса, и то много известна. Сигурна съм, че скоро всички ще говорят за мен. Подготвям се като ходя на уроци по пеене, когато имам време. Запознавам се с влиятелни хора и се грижа за външния си вид, защото той е най-важен в шоу-бизнеса.

**Анжела (X клас):** Аз се подготвям бъдещата си работа още от първи клас като уча и изкарвам високи оценки по всички предмети. За да имам знания и отлична диплома, с които да ме приемат да уча в престижен университет. Само така мога да получа качествено висше образование. Освен това уча допълнително английски и математика, защото тези знания ще са ми необходими каквато и професия да избира. Не виждам смисъл още като ученичка да започвам работа.

**Юри (X клас):** Подготвям се за архитект още от V клас - ходя на уроци по рисуване, уча в професионална гимназия. Интересувам се от работата на архитекта и от архитектурните забележителности. Помагам на баща ми в неговото архитектурно бюро.

**Максим (XI клас):** Подготвям се сериозно по предметите, които ме интересуват и с които искам да се занимавам в работата си - математика, информатика, информационни технологии. Уча и сам неща извън учебната програма. Ходя на състезания и олимпиади. От няколко години имам и трудов стаж като програмист.

**Тина (XII клас):** Още не съм решила каква професия ще имам и още не се подготвям за работа. Харесват ми професиите лекар, археолог, писател. Смятам да кандидатствам в университета и ако ме приемат, ще продължа да уча. А ако не ме приемат, тогава ще започна да се готвя за работа.

Анжела, Максим и Юри смятат, че е необходимо да се подготвиш за бъдещата си работа още от училище и те самите го правят. Реално те се подготвят за високо квалифицирана, високо платена и престижна работа. Тина и Весела имат големи планове, но на практика не се подготвят за тях. А Запрян и Стела нямат нито планове, нито се подготвят за бъдещата си работа.

Подготовката на Анжела е най-подходяща за кариерата на висш администратор, на Максим и Юри - за експерт. Ако иска да стане предприемач, Максим трябва да изгради и бизнес умения. А за да бъде успешен администратор, Анжела има нужда от умения за управление на хора. Но, ако иска да има кариера на експерт, Анжела трябва да избере една област и да се подготви по-задълбочено в нея. Родителите на Николета са избрали за нея кариера на експерт, но тя самата няма желание за нея. Тина пък си фантазира, че работи като експерт, но на практика се подготвя за приложен специалист с висше образование, и то не достатъчно сериозно - така че има риск да започне да работи като неквалифициран работник. Весела мечтае за артистична кариера, но засега развива само уменията си за общуване, което не е достатъчно за успех в тази силно конкурентна сфера.

Деян вече работи като неквалифициран работник, но тъй като е отговорна личност и се отнася сериозно към работата, вероятно скоро ще стане квалифициран работник или дори специалист. А перспективите пред Запрян са също да стане неквалифициран работник, да бъде безработен на социални помощи или да отиде в затвора, ако се изкуши да се издържа с продажба на дрога или с кражби. Стела пък още отсега се е отказала от трудова кариера.



Подготовката за различните видове кариера включва различни знания и умения, и започва по различно време. Трудовата кариера в науката, изкуството и спорта започва много рано, още в училище, чрез откриване и развиване на способностите и участие в конкурси, състезания, олимпиади. Това са единствените трудови дейности, които могат да се упражняват още преди навършване на 18 години без специално разрешение от инспекцията по труда. Нещо повече, ако подготовката и развитието на такъв тип кариера не започне още в ранна възраст, след това пропуснатото време не може да бъде наваксано.

Програмата в средното училище и различните извънучилищни дейности създават най-благоприятни условия за подготовка и дори за начало на кариера на експерт, творец, артист и спортист. Докато възможностите за подготовка за другите типове кариера са много по-малки, особено за кариерата на предприемач. Специалисти и работници с професионално образование се подготвят от системата за професионално образование - в професионална гимназия или колеж, а след навършване на 16 години - в центрове за професионално обучение на възрастни. Системата на висшето образование подготвя най-добре експерти, сравнително добре - висши администратори и приложни специалисти. А предприемачите, творците и артистите се проявяват и подготвят основно в практиката.

Затова, в зависимост от кариерата, която искаш да имаш, не трябва да разчиташ само на учебната програма в средното, професионалното или висшето образование. А трябва сам да търсиш начини да допълваш подготовката си чрез неформално и самостоятелно обучение, както и чрез изпробване на различни дейности и трудов опит в реалната икономика. (Повече за формалното, неформалното и самостоятелното обучение виж на 56-59 стр.)

НЕОБХОДИМИ КОМПЕТЕНТНОСТИ	КЪДЕ МОГАТ ДА СЕ ПРИДОБИЯТ	ТИПОВЕ ТРУДОВА КАРИЕРА						
		Експерти	Висши администратори	Предприемачи	Творци, артисти и спортисти	Приложни специалисти	Специалисти с проф. образование	Неквалифицирани работници
<b>Общообразователна подготовка и ключови компетентности:</b> български език, чужди езици, природни и обществени науки, компютърни умения, умения за общуване и взаимодействие с други хора	в системата на средното образование, чрез извънкласни занимания и чрез самостоятелно учене	+++	+++	++	+	+++	++	+
<b>Специализирана допълнителна подготовка в конкретната сфера:</b> математика, физика, рисуване, музика, пеене, спорт, балет, театрално майсторство и др.	в системата на средното образование, чрез извънкласни занимания и чрез самостоятелно учене	++			+++	+	+	
<b>Професионално образование</b>	в системата на професионалното образование				+	+	+++	
<b>Висше образование</b>	в системата на висшето образование	+++	+++	+	+	+++		
<b>Практически знания и умения</b>	чрез практикуване на съответните дейности и трудов опит	++	+++	+++	++	++	++	+
<b>Бизнес умения и умения за управление на хора</b>	чрез формално или неформално обучение, от успешни бизнесмени, от собствен трудов опит		+++	+++		+	+	
<b>Умения за управление на трудовата кариера:</b> отговорност, активност, инициативност, лична ефективност, умения за кандидатстване за работа	чрез неформално или самостоятелно обучение, от собствен опит	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+

+++ много важно и необходимо

++ важно и необходимо

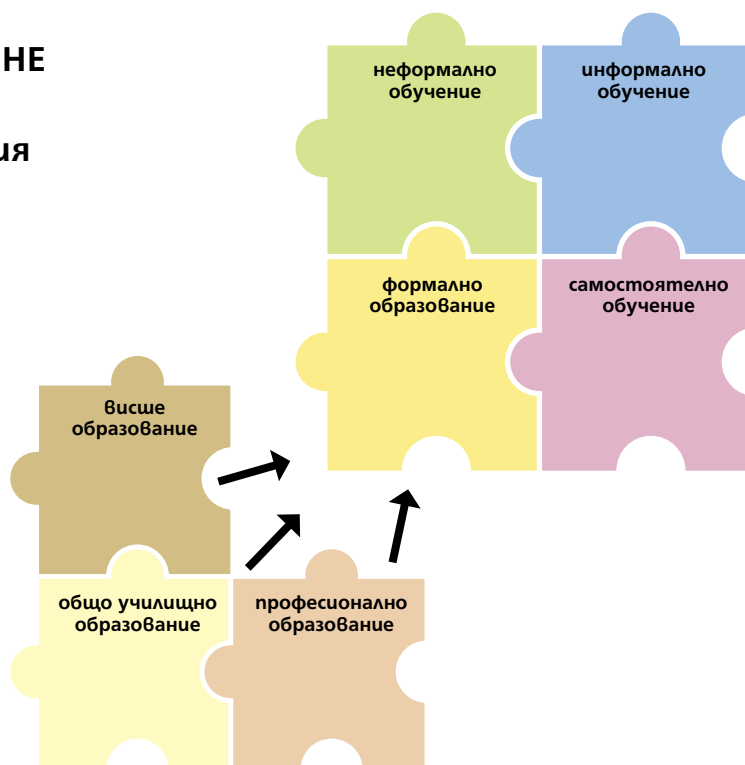
+ полезно

# КАК ДА ПОЛУЧА ПОДХОДЯЩО ОБРАЗОВАНИЕ?

*“Голямата цел  
на живота не е знанието,  
а действието”  
Т. Хъксли*

Подходящо е това образование, което те подготвя добре за желаната от теб кариера. А, както видяхме, за успех в работата са необходими различни знания и умения. Някои от тях могат да бъдат придобити в училище и в университета, други - чрез допълнителни уроци или занимания извън формалната учебна програма, чрез самостоятелно учене или чрез трудов опит.

## РАВНИЩА НА УЧЕНЕ за придобиване на знания и умения



**Формалното образование** се провежда в институциите за образование (училища, гимназии, колежи и университети) и завършва с получаване на официално признати документи (свидетелство, удостоверение или диплома). Формалното образование в България включва системата на общото училищно образование, системата на професионалното обучение и системата на висшето образование.

**Неформалното обучение** представлява организирана форма на учене, но извън институциите за образование или формалните образователни програми. То може да се провежда под формата на курсове, образователни екскурзи, образователни игри и др. Обикновено не завършва с издаване на официално признат документ.

**Информалното обучение** протича докато човек изпълнява различни дейности, без да има за цел да учи. Осъществява се по време на общуването с връстници и в семейството, при извършване на домакинска или наемна работа, доброволен труд, занимания с хоби. Информалното обучение е най-ефективно, когато осмисляме, анализираме и правим изводи от своя опит в различните дейности.

При **самостоятелното учене** човек сам придобива знания и умения, без участието на преподавател, извън рамките на формалната образователна система и на неформалното учене. Това става чрез четене на книги, учебници, списания, ръководства, информация от интернет; гледане на телевизионни образователни програми, включване в различни дейности с цел придобиване на умения и опит.

## ФОРМАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ В БЪЛГАРИЯ

Формалната образователна система в България включва училищното образование, професионалното обучение и висшето образование. Структурата ѝ е изградена в съответствие с Международната стандартна класификация на образованието ISCED-97, приета от ЮНЕСКО през 1997г.

### УЧИЛИЩНО ОБРАЗОВАНИЕ

Училищното образование започва на 6/7 годишна възраст.  
Според съдържанието на подготовката е общо и професионално.  
До 16-годишна възраст то е задължително.  
Основен нормативен документ: Закон за народната просвета.

Степени на образование

**Основното образование** се осъществява на два етапа:

- начален - от I до IV клас и
- прогимназиален - от V до VIII клас

**Средното образование** е от X до XII клас

Видове училища

Училищата са:

- Начални** - от I до IV клас;
- Прогимназиални** - от V до VIII клас;

**Основни** - от I до VIII клас;

**Гимназии** - от IX до XII клас;

**Средни общообразователни** - от I до XII клас;

**Профилирани гимназии** с интензивно преподаване на чужди езици (влиза се след завършване на V клас); с изучаване на естествени науки, математика, хуманитарни науки (влиза се след завършване на V клас);

**Професионални училища и гимназии** (от VII, VIII или IX клас до XII клас) с продължителност на обучението до 3 или до 4 години;

**Спортни;**

**Училища по изкуства и култура;**

**Специални** за деца със специални образователни потребности и хронични заболявания.

### ПРОФЕСИОНАЛНО ОБУЧЕНИЕ

Формите на професионално обучение са: дневна, вечерна, заочна, кореспондентска, индивидуална, самостоятелна и дистанционна.

Степени на професионална квалификация

**Първа** (най-ниска) – от първа степен са професиите, включващи прости и повтарящи се дейности, извършващи се при постоянни условия (спругар, деловодител, общар; работник в производството, селското стопанство и озеленяването и др.);

**Втора** - професии, включващи дейности с комплексен характер, извършвани при изменящи се условия (монтьор на телекомуникационни системи, строител, сервитьор-барман, сладкар, козметик, машинен оператор в производството и др.);

**Трета** - професии, включващи дейности с комплексен характер, извършвани при изменящи се условия, както и поемане на отговорности за работата на други лица (компютърен аниматор, оперативен счетоводител, фермер, техник, моделиер-технолог на облекло, социален работник, екскурзовод, охранител, спасител и др.);

**Четвърта** (най-висока) - професии, включващи широк кръг дейности с комплексен характер, извършвани при изменящи се условия, както и поемане на управленски отговорности за работата на други лица и за разпределяне на ресурси (фирмен мениджър, фитнес-инструктор, спортен масажист, военен сержант и др.).

Видове учебни заведения

**Професионални училища** за придобиване на първа и втора степен;

**Професионални гимназии** за обучение в първа, втора, трета или четвърта ст.;

**Професионални колежи** (различни са от колежа от системата на висшето образование) за придобиване на четвърта степен след завършено средно образование, с продължителност до 2 години;

Професионално обучение може да се осъществява също в **спортни училища, училища по изкуствата** и в отделни **паралелки** на ОУ, СОУ, специални училища.

**Центрове за професионално обучение** (ЦПО) на лица, навършили 16 години за придобиване на първа, втора и трета степен.

## ВИСШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Приемът за обучение във висшите учебни заведения става след завършено средно образование, при условия, определени от обучаващата институция.

Формите на обучение са редовна, заочна, вечерна и дистанционна.

Степени на висшето образование

**Професионален бакалавър** (най-ниска): за придобиване на тази степен се изискват 180 кредита (*кредитите* са оценка на задълженията, които студентите трябва да изпълнят по дадена дисциплина, и включват лекции, практически и семинарни упражнения, самостоятелна работа, положени изпити) и срок на обучение 3 год. Осигурява специализирана професионална подготовка по професионални направления и специалности. Завършият тази степен може да продължи образованието си в степен Магистър само в същото професионално направление. (примерни специалности: зъботехника, телекомуникационни технологии, бизнес администрация, счетоводство и контрол, хотелиерски мениджмънт и др.)

**Бакалавър**: изискват се 240 кредита и 4 год. обучение. Осигурява широкопрофилна подготовка по професионални направления и специалности (английска филология, биотехнологии, икономика, психология, бизнес администрация, електроника, поп и джаз пеене, треньор по футбол, живопис, филмова и ТВ режисура и др.);

**Магистър**: изискват се 300 кредита (включително придобитите по степените професионален бакалавър или бакалавър) и 5г. обучение. Осигурява задълбочена фундаментална подготовка, съчетана с профилиране в определена специалност (британска и американска литература, биотехнологии, икономика на търговията, клинична психология, бизнес администрация, електроника, музикознание, спортен мениджмънт, живопис, филмово и ТВ изкуство и др.)

**Доктор** (най-висока): обучението се извършва по научни специалности и по индивидуален учебен план.

Видове висши училища

**Колежи**: обучават за придобиване на образователно-квалификационна степен Професионален бакалавър.

**Университети**: обучават Бакалаври, Магистри и Докторанти по широк кръг специалности от професионални направления в поне три от четирите основни области на науката - хуманитарни, природни, обществени и технически.

Университетът може да е и с по-тесен профил, но тогава наименованието му трябва да отразява неговата специфика.

**Специализирани висши училища**: могат да обучават Бакалаври, Магистри и Докторанти в една от основните области на науката, изкуствата, физическата култура и военното дело.

Право да извършват обучение и да издават дипломи имат само висшите училища, които са получили *акредитация* от Националната агенция за оценяване и акредитация. Извършва се *институционална акредитация* на учебното заведение и *програмна акредитация* на обучението по различните специалности.

Регистър на акредитираните висши училища в България и оценки за качеството на предлаганото от тях обучение можеш да видиш в сайта на МОМН на адрес:

[http://www.minedu.government.bg/left\\_menu/registers/vishe/registar.html](http://www.minedu.government.bg/left_menu/registers/vishe/registar.html)

Професионалното обучение и висшето образование се извършват по специалности. Специалностите са групирани в професионални направления, а те - в области на образование.

При професионалното обучение списъкът на специалностите, по които може да се провежда обучение, се регламентира от държавата и наименованията на специалностите са еднакви във всички учебни институции. Можеш да видиш пълния Списък на професиите за професионално образование и обучение в сайта на Министерството на образованието, младежта и науката (МОМН) на адрес:

[http://www.minedu.government.bg/opencms/export/sites/mon/top\\_menu/vocational/spisak\\_poo\\_2010.pdf](http://www.minedu.government.bg/opencms/export/sites/mon/top_menu/vocational/spisak_poo_2010.pdf)

При висшето образование в България държавата регламентира само списъка на областите на висше образование и включените в тях професионални направления. А висшите учебни заведения определят сами наименованията и учебните програми на специалностите. Т.е. в различните университети и колежи специалностите могат да се различават като наименование и като съдържание на обучението.

На следващата страница е даден обобщен списък на областите на образование и професионалните направления за професионалното обучение и за висшето образование.

ОБЛАСТИ НА ОБРАЗОВАНИЕ	Професионални направления	Професионално обучение	Висше образование
Хуманитарни науки	Филология		✓
	История и археология		✓
	Философия		✓
	Религия и теология	✓	✓
Педагогически науки	Теория и управление на образованието		✓
	Педагогика		✓
	Педагогика на обучението по...		✓
Социални, стопански и правни науки, администрация	Социология, антропология и науки за културата		✓
	Психология		✓
	Политически науки		✓
	Социални дейности	✓	✓
	Обществени комуникации и информационни науки	✓	✓
	Право		✓
	Администрация и управление	✓	✓
	Икономика, финанси, банково и застрахователно дело	✓	✓
	Търговия, маркетинг	✓	✓
Туризм, хотелиерство, ресторантьорство	✓	✓	
Природни науки, математика и информатика	Физически науки		✓
	Химически науки		✓
	Науки за земята	✓	✓
	Математика		✓
	Информатика и компютърни науки	✓	✓
Технически науки, техника, производство и преработка	Машиностроене, металообработване	✓	✓
	Електротехника, електроника и автоматика	✓	✓
	Комуникационна и компютърна техника	✓	✓
	Енергетика	✓	✓
	Транспорт, корабоплаване, авиация	✓	✓
	Производствени технологии за текстил, облекло, обувки	✓	✓
	Производствени технологии за хартия, пластмаси, стъкло	✓	✓
	Архитектура, строителство, геодезия	✓	✓
	Проучване, добив и обработка на полезни изкопаеми	✓	✓
	Металургия	✓	✓
	Химични технологии	✓	✓
	Биотехнологии	✓	✓
	Хранителни технологии	✓	✓
Аграрни науки и ветеринарна медицина	Растениевъдство, растителна защита, озеленяване	✓	✓
	Животновъдство	✓	✓
	Ветеринарна медицина	✓	✓
	Горско стопанство	✓	✓
	Рибно стопанство	✓	✓
	Екология и опазване на околната среда	✓	✓
Здравеопазване, здравни и хигиенни услуги, спорт	Медицина		✓
	Стоматология		✓
	Фармация		✓
	Обществено здраве, здравни грижи		✓
	Фризьорство	✓	
	Козметика и масаж	✓	✓
Изкуства	Спорт	✓	✓
	Изобразителни - изящни изкуства, приложни изкуства	✓	✓
	Музикални, танцови, сценични изкуства	✓	✓
	Театрално и филмово изкуство	✓	✓
Сигурност и отбрана	Аудиовизуални техники, произв. на медийни продукти	✓	✓
	Национална сигурност		✓
	Военно дело	✓	✓
	Защита на собствеността и личността	✓	

Как да получиш качествено образование? Къде е по-добре да учиш - в България или в чужбина? Много български младежи искат да учат в чужбина с очакването, че ще получат по-добра професионална подготовка и най-вече навявайки се с такава диплома да намерят по-лесно работа в чужбина. Разбира се, качеството на предлаганото обучение е от голямо значение. Затова трябва да се стремиш да получиш най-доброто обучение за твоя кариера, който искаш да имаш. А най-точният критерий за високо качество на обучението е успешната трудова реализация на завършилите.

Но обучението е двустранен процес, резултатите от който зависят и от двете страни - от учебната институция и от обучаващия се. Много важно е обучаващият се да участва активно в процеса на обучение - да използва добре всяка възможност за учене и за придобиване на практически опит, да учи и самостоятелно, да бъде възникателен към преподавателите си.

## А АКО НЕ МЕ ПРИЕМАТ ДА УЧА ЖЕЛАНАТА СПЕЦИАЛНОСТ?

*“Провалът е част  
от личното развитие”  
Х. Смит*

Голяма част от младежите кандидатстват в университета едновременно по няколко специалности, които се различават много както по съдържание на учебната програма, така и по бъдещата работа, само защото приемният изпит е един и същ. Много често се случва някой да бъде приет не в специалността, която най-много харесва, а в някоя друга. Ако това се случи на теб, трябва да проучиш много сериозно какви перспективи ти дава специалността, в която си приет да учиш, и да обмислиш внимателно дали тя отговаря на твоите заложби и професионални предпочитания.

Имай предвид, че приемният изпит за повечето специалности няма пряка връзка с необходимата професионална компетентост. Например, в Софийския университет с изпит по български език и литература се кандидатства за специалностите философия, психология, културология, педагогика, социални дейности и др. А в учебните програми на тези специалности няма дисциплина “български език и литература”. Езиковите способности са необходими за тези професии, но те не са единствените необходими за тях способностите. Следователно, това че си издържал приемния изпит за обучение по дадена специалност в университета, не е гаранция, че ще можеш да се справиш добре с работата си в бъдеще, нито че тя ще ти харесва. Ако специалността, в която си приет, не отговаря на твоите желания и възможности, по-добре е да приемеш неуспеха си и да се подготвиш по-сериозно за следващия приемен изпит. А ако решиш да започнеш обучение по специалност, в която са те приели, това трябва да стане само след сериозно проучване и обмисляне, а не по стечение на обстоятелствата.

Защото да вложиш немалко усилия и 3-5 години от живота си, само за получиш диплома за висше образование, която няма да използваш, е много лоша инвестиция. Това е не само загубено време в най-продуктивната ти възраст, но също така натрупан негативен опит и разочарование. Често се срещат хора, които имат различни дипломи за придобити специалности, по които обаче никога не са работили. Една такава диплома може да бъде основание за самочувствие, но след няколко години без практика по съответната професия, тя става само къс хартия. Това се дължи на факта, че - поради промяната на технологиите, методите на работа и нормативната база - професионалните знания остаряват много бързо - средно за 5 години, а в някои области много по-бързо. Работодателите не ценят професионална квалификация, придобита преди години, която никога не е използвана.

### пример

При кандидатстване за работа за длъжността “счетоводител” жена на 31 години посочва, че притежава диплома за завършено преди 7 години висше образование, степен магистър, по специалността “Счетоводство” от УНСС. Но няма стаж по специалността си, работила е 1 година в кол център, 4 години като продавач в 3 различни фирми и 2 години е била безработна. Шансовете ѝ да бъде назначена на работа като счетоводител са на практика нулеви, защото - въпреки че има диплома - тя не е съумяла да я използва. Получила е образование за една кариера, а работи в друга, където се извършва много по-ниско квалифициран труд. Вероятно тази жена няма качества или не е готова да полага усилията, които са необходими за успешна кариера на експерт или на приложен специалист с висше образование. Следователно, 5-те години обучение в университета са ѝ донесли само гордостта от получената диплома от престижен университет, но не са помогнали за развитието на трудова ѝ кариера.

*“И най-бавният човек,  
ако не губи от погледа целта си,  
върви по-бързо от този,  
който блуждае безцелно”*  
Лесинг

А сега, след като премина през всички стъпки за оценка на твоя капацитет, избор на професия, кариера и образование, ти остава да направиш план за своята подготовка. Този план трябва да включва твоите най-далечни професионални цели и да описва пътя, по който можеш да стигнеш до тях.

#### ПЛАН ЗА МОЯТА ТРУДОВА КАРИЕРА

Име: ....., ..... клас

Каква кариера искам да имам?

.....  
.....  
.....

Каква професия искам да имам?

.....  
.....  
.....  
.....

Какво образование ми е необходимо? Къде мога да го получа?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Какви други знания и умения са ми необходими? Как мога да ги придобия?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Какъв трудов опит ми е необходим? Как да навляза в работата?

.....  
.....  
.....



**ПЛАН ЗА МОЯТА ТРУДОВА КАРИЕРА**

**Име:** Анжела, X клас

**Каква кариера искам да имам?**

*Коледия се между кариерата на експерт и висш администратор - и двете ми харесват. Но, като се замисля, по-подходяща за мен е кариерата на висш администратор. Защото бих искала да работя в голяма организация и да бъда ръководител, да общувам с много хора. За мен е важно да участвам във вземането на важни решения, да се справям с различни проблеми и да работя за подобряване живота на хората. Предпочитам да се занимавам с разнообразни задачи от различни области, отколкото да се задълбочавам само в една сфера.*

**Каква професия искам да имам?**

*Бих искала да работя като администратор и ръководител в държавна, европейска или международна институция. Например в министерство в България, в Европейската комисия или др.*

**Какво образование ми е необходимо? Къде мога да го получа?**

*Най-подходяща за избраната от мен работа е специалността публична администрация. Това е една интердисциплинарна специалност, в която се изучават различни науки: икономика, политически науки, право, управление, история, социология, информатика, психология. Но смятам, че би било добре да я съчетая с по-тясно и специализирано обучение в областта на социологията. Така че планирам на завърша бакалавърска програма „Публична администрация“ в СУ, УНСС, НБУ, и магистърска програма „Трудови пазари и развитие на човешките ресурси“ в СУ, „Социология“ в УНСС или „Социология и публични отношения“ в НБУ.*

**Какви други знания и умения са ми необходими? Как мога да ги придобия?**

*Най-важни за избраната от мен кариера и работа са чуждоезиковите знания по английски, немски, френски, испански, би било добре да знам и други европейски езици, а също и някои неевропейски - китайски, арабски. Но тъй като научаването на толкова много чужди езици изисква много време и усилия, ще се съсредоточа върху изучаването на френски и испански в извънкласни курсове. Необходими са ми също много добри умения за общуване и за управление на хора (лидерски умения). За да ги изградя, трябва да се включвам в различни дейности в училище и извън него, свързани с организиране, срещи, разговори, съвместни игри и занимания*

**Какъв трудов опит ми е необходим? Как да навляза в работата?**

*Най-важни за избраната от мен кариера и работа са чуждоезиковите знания по английски, немски, френски, испански, би било добре да знам и други европейски езици, а също и някои неевропейски - китайски, арабски. Но тъй като научаването на толкова много чужди езици изисква много време и усилия, ще се съсредоточа върху изучаването на френски и испански в извънкласни курсове. Необходими са ми също много добри умения за общуване и за управление на хора (лидерски умения). За да ги изградя, трябва да се включвам в различни дейности в училище и извън него, свързани с организиране, срещи, разговори, съвместни игри и занимания.*

**ТЪРСЕНЕ НА РАБОТА**  
**КАНДИДАТСТВАНЕ**  
**ЗА РАБОТА**  
**ЗАПОЧВАНЕ НА РАБОТА**

# ДОБРЕ ЛИ Е ДА РАБОТЯ, ДОКАТО УЧА?

Ние, авторите на този наръчник, подкрепяме мнението, че трудовият опит е от полза за интелектуалното, социалното и професионалното развитие на младите хора. "Например в САЩ 70% от учениците над 16-годишна възраст са включени в пазара на труда и заемат работни места. Откъсването на младежите от сферата на труда ги лишава от най-естествения източник за социално самооутвърждаване. Това, от своя страна, налага необходимостта от създаване на социални отдушници... които не винаги са приемливи за обществото."<sup>11</sup>

Но за младите хора под 18 години са полезни само тези трудови дейности и условия на труд, които не вредят на здравето им и на тяхното психично, социално и нравствено развитие. Затова законите на всяка страна налагат ограничения върху труда на непълнолетните и забраняват най-тежките форми на труд и детската експлоатация.

Каква част от тийнейджърите в България работят и какви трудови дейности извършват? Има данни, че около 5% от младите хора под 19 години работят. Но тази информация не е пълна и точна, защото децата и младежите работят предимно в личното стопанство и семейния бизнес, или в „сивата икономика“, където се работи без да се спазва трудовото законодателство и без да се сключват договори в писмена форма. Немалък е и броят на тийнейджърите, които са въввлечени в извършване на криминални дейности и сексуална експлоатация.

Съгласно Конвенция № 182 на Международната организация на труда, най-тежките форми на детския труд, които са забранени и не трябва да бъдат допускани никъде по света, са следните:

- насилствен труд и гържане в робство;
- принуждаване към просия;
- проституция, порнографски изяви и производство на порнографски материали;
- включване в незаконни дейности като кражби, производство и търговия с наркотици, и др.;
- работа, която може да увреди здравето на децата и да попречи на нормалното им развитие.

## НА КАКВА ВЪЗРАСТ МОГА ДА ЗАПОЧНА РАБОТА?

Съгласно Кодекса на труда (основният закон, регламентиращ трудовите отношения в България), **минималната възраст за започване на работа е 16 години.**

По изключение могат да се наемат на работа и младежи от 15 до 16 години за извършване на дейности, които са по-леки и не са опасни или вредни за здравето и нормалното им развитие, и чието изпълнение не би било пречка за редовното посещение на училище. На учебнически длъжности в цирка могат да се назначават навършили 14 години момичета и навършили 13 години момчета. А за участие във филми и театрални представления могат да се наемат деца и тийнейджъри под 15 години. **Младежите на възраст под 16 години могат да полагат труд само с изричното съгласие на своите родители или настойници.**

Трудът на **младежите под 18 години** е под специалната закрила на българското законодателство. Те **могат да бъдат назначавани на работа само след обстоен медицински преглед и след като работодателят получи разрешение от Инспекцията по труда за всеки отделен случай.** Работодателят е задължен също да осигури безопасни и здравословни условия на труд, а трудовите задачи трябва да бъдат подходящи за възможностите и степента на зрялост на младежите. Това се отнася както за ежедневната заетост по безсрочни трудови договори, така и за сезонната и почасовата работа. При неспазване на тези изисквания, на работодателите се налагат сериозни наказания.

За работниците под 18 години, които са назначени на трудов договор:

- Максималната продължителност на работното време е 7 часа на ден при 5-дневна работна седмица или общо 35 часа на седмица;
- Забранен е нощният труд (от 20 до 06 часа);
- Забранен е извънредният труд (извън установеното работно време);
- Платеният годишен отпуск е не по-малко от 26 работни дни.

# КАКВИ ВИДОВЕ ПЛАТЕНА РАБОТА МОГА ДА ИЗВЪРШВАМ?

Съществуват 2 основни вида договори за работа: трудов договор и граждански договор. Те се различават по режима на труд, степенна на самостоятелност и социалното осигуряване. Всеки може да работи по повече от един договор, стига да е в състояние да извърши всички договорени задачи.

## С трудов договор

При сключване на трудов договор се работи под ръководството и контрола на работодателя, на осигурено от него работно място и трябва да се спазва определено работно време. (По трудов договор може да се извършва работа като "обслужващ в заведение за бързо хранене", "работник за опаковане на подаръци", "служител в офис" и др.)

Има различни възможности за работа на трудов договор:

- на пълен работен ден (максимум 7 часа до 18-годишна възраст и 8 часа след навършване на 18 год.)
- на непълен работен ден - почасова заетост (например 6 часа, 4 часа, 2 часа или др.)
- временна / сезонна заетост (например за 1 месец, за 3 месеца или др.)

## С граждански договор (договор за изработка)

Чрез гражданския договор се възлага извършването на определена работа, като възложителят се интересува само от крайния резултат и крайния срок. А изпълнителят сам организира работата и я извършва в избрано от него място и в удобно за него време, например в дома си. Сам поема и риска от евентуални загуби и щети. (По граждански договор може да се извършват задачи като "изработване на уеб сайт", "въвеждане на база данни" и др.)

## СРАВНЕНИЕ МЕЖДУ ТРУДОВИЯ И ГРАЖДАНСКИЯ ДОГОВОР

	Трудов договор	Граждански договор
Сключва се въз основа на	Кодекса на труда	Закона за задълженията и договорите
Страни по договора	Работодател и Работник (Служител)	Възложител и Изпълнител
В какви случаи се сключва	Когато се предоставя работна сила	За постигане на определен резултат: изработване на продукт или извършване на услуга
Режим на труд	Работникът (служителят) има зъдължително работно време и определено работно място	Изпълнителят няма определено работно време и определено работно място
Заплащане	Работникът (служителят) получава месечна заплата	Договаря се обща сума, която може да бъде изплатена наведнъж или на части
Наказания	При закъснение или отсъствие от работа на работника (служителя) могат да бъдат налагани дисциплинарни наказания	Не се налагат дисциплинарни наказания, а само финансови санкции при неизпълнение на договора като количество, качество или срок
Отпуски	Работникът или служителят има право на платен годишен отпуск	Не се полага платен годишен отпуск
Болнични	При заболяване на работника (служителя) се изплаща обезщетение (болнични)	При заболяване на работника (служителя) не се изплаща обезщетение (болнични)
Регистрация в НОИ	Трудовият договор задължително се регистрира от работодателя в Националния осигурителен институт	Не се изисква регистрация на договора в Националния осигурителен институт

# КАКВИ ПРАВА И ЗАДЪЛЖЕНИЯ ЩЕ ИМАМ КАТО РАБОТЕЦ?

Когато започнеш работа, твоите права и задължения ще бъдат записани в договора за работа. Той задължително трябва да бъде сключен в писмена форма преди започване на работата и подписан от работодателя (възложителя) и от теб. Много е важно предварително да разбереш каква точно ще бъде твоята работа и какви ще бъдат изискванията към теб. Не се притеснявай да задаваш въпроси на работодателя (възложителя) и да искаш да прочетеш договора, който ще трябва да подпишеш. Разумно е да се консултираш със специалист, ако ти е трудно да разбереш условията на договора. След като договорът бъде подписан, той не може да бъде променян едностранно от работодателя (възложителя), а само с твое съгласие.

## При работа на трудов договор

В трудовия договор задължително трябва да бъдат посочени длъжността и характера на работата, началото и продължителността на договора, месечната заплата, работното място, работното време, размерът на платения годишен отпуск.

В зависимост от времетраенето си, трудовият договор може да бъде:

- безсрочен (без краен срок);
- срочен (например за 1 месец, 3 месеца, 6 месеца или др.);
- със срок за изпитване (до 6 месеца) - когато работодателят иска да провери дали работникът (служителят) ще може да се справя с работата.

### Права на работника (служителя):

Да получава всеки месец договореното възнаграждение, ако добросъвестно е изпълнил трудовите си задачи и е отработил пълно работно време;

Да работи в безопасни и здравословни условия на труд;

Да ползва полагащите му се дневни и седмични почивки, и платен годишен отпуск;

В случай на заболяване (временна нетрудоспособност) да получи обезщетение (болнични);

В случай на трудова злополука да получи обезщетение за временната или постоянна загуба на работоспособност;

Да бъде уведомен от работодателя с писмено предизвестие при прекратяване на трудовия му договор (с изключение на договора със срок за изпитване), в случай че е изпълнявал задълженията си добросъвестно.

### Задължения на работника (служителя):

Да се явява навреме на работа и да бъде на работното си място до края на работното време;

Да се явява на работа в състояние, което му позволява да изпълнява възложените задачи и да не употребява през работното време алкохол или други упойващи вещества;

Да изпълнява работата си в изискваното се количество и качество, като спазва техническите и технологичните правила;

Да спазва правилата за безопасна работа;

Да изпълнява законните нареждания на работодателя;

Да пази имуществото, с което работи, да пази материалите, енергията и паричните средства, които му се предоставени за изпълнение на трудовите задачи;

Да бъде лоялен към работодателя, като не злоупотребява с неговото доверие и не разпространява поверителни сведения, да пази доброто име на фирмата;

Да спазва вътрешните правила, приети в предприятието, и да не пречи на другите работници и служители да изпълняват трудовите си задължения.

## При работа на граждански договор

В гражданския договор задължително трябва да бъде записано какво трябва да бъде извършено от изпълнителя и в какъв срок. В случай, че изпълнителят не представи желания резултат като количество и качество в определения срок, той дължи на възложителя финансова неустойка.

# КАК МОГА ДА СЕ ЗАЩИТЯ, АКО ПРАВАТА МИ СА НАРУШЕНИ?

Винаги, когато извършваш някаква работа извън дома си, трябва да сключиш договор с работодателя или възложителя на работата. Ако не сключиш договор, ти ще работиш в така наречената "сива икономика". Това означава, че няма да си защитен от законите на страната, в която работиш, и няма да можеш да ползваш всичките си права.

Ако ти предлагат да работиш без договор или в случай, че работодателят не изпълнява задълженията си по сключения с теб трудов договор (иска от теб да работиш по-дълго от определеното работно време, не ти осигурява здравословни и безопасни условия на труд, не ти изплаща навреме изработеното възнаграждение и др.) или те е уволнил неправомерно, можеш да се обърнеш за съдействие към контролните органи, към съда или към синдикалните организации на работниците и служителите.

## Главна инспекция по труда (ГИТ)

София, бул. Дондуков №3

интернет адрес: <http://www.gli.government.bg/>

Горещ телефон: 0700 17 670

Това е институцията, която извършва цялостен контрол за спазване на трудовото законодателство в България. Тя извършва проверки на работните места и налага парични глоби на работодателите при установени нарушения. На горещия телефон или на място можеш да получиш консултации по всички въпроси, засягащи трудовите отношения и условията на труд. Там можеш да подадеш сигнал за нарушение, по който инспекторите по труда ще извършат проверка.

Можеш да се обърнеш за консултации и съдействие и към синдикатите - това са организациите, които защитават трудовите и социалните права и интересите на работещите.

## Конфедерация на независимите синдикати в България (КНСБ)

София, пл. Македония №1

интернет адрес: <http://www.knsb-bg.org/>

тел. (02) 987 70 65

## Конфедерация на труда ПОДКРЕПА (КТ Подкрепа)

София, ул. Ангел Кънчев №2

интернет адрес: <http://www.podkrepa.org/>

тел. (02) 987 68 82

Освен при нарушаване на твоите трудови права, защита можеш да потърсиш и в случай, че станеш жертва на **дискриминация**, докато кандидатстваш за работи или по време на работа.

Съгласно Закона за защита от дискриминация е забранена всяка пряка или непряка дискриминация, основана на пол, раса, народност, етническа принадлежност, гражданство, произход, религия или вяра, образование, убеждения, политическа принадлежност, лично или обществено положение, увреждане, възраст, сексуална ориентация, семейно положение, имуществено състояние. Дискриминация е всяко по-неблагоприятно третиране на лице на основата на посочените признаци.

При обявяване на свободно работно място или при наемане на работа, работодателят няма право да поставя изисквания, които да поставят в по-неизгодна позиция някои кандидати, заради тяхната етническа принадлежност, възраст, пол, заболяване и др. Няма право дори да изисква информация за тези характеристики, например за семейното положение, сексуалната ориентация, религията и т.н.

При проява на дискриминация спрямо теб можеш да подадеш сигнал или жалба до

## Комисията за защита от дискриминация

София, бул. Драган Цанков №35

интернет адрес: <http://www.kzd-nondiscrimination.com/>

тел. (02) 807 30 30

# КАКВА ПОЛЗА ЩЕ ИМАМ ОТ УЧАСТИЕ В СТАЖАНТСКА ПРОГРАМА?

Целта на стажуването (производствената практика) е придобиване на професионален опит в реална работна среда. Стажантските програми съчетават работа и обучение чрез изпълнение на конкретни трудови задачи под наставничеството на опитни професионалисти. Чрез стажуването ти ще можеш да повишиш своята професионална компетентност, да изградиш професионални знания и умения. Затова стажът е много полезен за професионалното развитие на всеки млад човек. Освен практически знания и професионален опит, стажът ще ти даде възможност да изпробваш различни дейности и така да опознаеш по-добре своите силни и слаби страни, и да разбереш коя работа ти харесва.

Стажантските програми са предназначени предимно за ученици в професионални гимназии и студенти. Има и стажантски програми за млади специалисти без опит, които са завършили професионално или висше образование - целта на тези програми е да им помогне за техния старт в професията.

Стажът се провежда във фирми, публични институции или научноизследователски центрове.

Стажът може да бъде неплатен или платен, при който стажантът получава заплащане за свършената от него работа. Продължителността на стажантските програми е най-често между 1 и 3 месеца.

В много случаи за включване в стажантска програма също трябва да се кандидатстваш и то при доста голяма конкуренция, както при започване на работа.

## Задача 8

Потърси в интернет или по друг начин стажантска програма, която е подходяща за теб

Организация, която ръководи доброволческата програма:.....

Какви са изискванията към кандидатите?.....

Какво ще работя като доброволец?.....

Какво ще имам възможност да опозная и науча?.....

Каква е продължителността на програмата?..... Кога започва?.....Къде?.....

# ЩЕ ИМАМ ЛИ ПОЛЗА ДА РАБОТЯ КАТО ДОБРОВОЛЕЦ БЕЗ ПАРИ?

Доброволството е подобно на стажуването, но за него е характерно това, че се извършват обществено полезни дейности. Те са насочени към решаване на социални проблеми в различни области: опазване на природата, подобряване на жизнената среда, грижи за деца без родители, за болни или възрастни хора и др. Доброволството също дава възможност за придобиване на практически опит в различни дейности и изграждане на полезни умения. Чрез доброволните дейности ще можеш да подобриш най-вече своите ключови компетентности: езикови умения, обществени и граждански компетентности, социални, организационни и лидерски умения. Доброволните дейности обикновено се организират от нестопански организации (фондации и сдружения). Доброволците не получават заплата, но всички разходи за пътуване, нощувки, храна и други разходи за извършване на планираните дейности се покриват от организацията.

Европейската доброволческа служба - ЕДС (EVS) дава възможност за включване на млади хора между 18 и 30 години в международни доброволчески дейности на територията на Европейския съюз и извън него. Повече информация можеш да получиш на сайта на Националния център "Европейски младежки програми и инициативи": <http://www.youthbg.info/>

## Задача 9

Потърси в интернет или по друг начин доброволческа програма, която ти гоната

Организация, в която се провежда стажът:.....

Какви са изискванията към кандидатите?.....

Какво ще работя като стажант?.....

Какво ще имам възможност да опозная и науча?.....

Каква е продължителността на стажа?.....Кога започва?.....

Къде ще се провежда?.....Ще получа ли заплащане? Какво?.....



# ЗАПОЧВАНЕТО НА ХУБАВА РАБОТА ЗАВИСИ ЛИ ОТ МЕН?

*“Имам 2 висши образования, а не мога да си намеря работа.”*

*“Подготвих документи на 10 места, но не ми се обадиха нито веднъж.”*

*“Вече 3 години съм безработен...”*

Сигурно си чувал такива оплаквания. Много хора, които не могат да си намерят работа, обвиняват за безработицата си икономиката на страната, политиците, работодателите, образователната система, родителите си, даже историята. От какво всъщност зависи намирането на работа?

Вярно е, че има много фактори, които не са под контрола на отделния човек. Състоянието на икономиката оказва влияние върху нивото на безработица в регионален, национален и международен мащаб. Колкото по-голяма е безработицата, толкова по-трудно е намирането на работа, повече хора кандидатстват за едно работно място и конкуренцията е по-голяма. А развитието на отделните отрасли на икономиката оказва влияние върху търсенето на различните професии.

Намирането на работа зависи обаче в най-голяма степен от самия кандидат. В първата част на наръчника подчертахме колко важни за успешната трудова кариера са изборът на подходяща професия и придобиването на необходимата квалификация. Всъщност подготовката за намиране на добра работа започва още в детството, много преди младият човек да потърси първата си работа. Тази подготовка се извършва чрез развиване на заложбите, завършване на определено образователно ниво, придобиване на професионална квалификация, ключови компетентности и практически опит.

## За да започнеш работа, трябва да преминеш през следните етапи:

- Проучване на пазара на труда и събиране на информация каква работна ръка се търси в момента, с каква квалификация, какво е заплащането и др. *(Откъде можеш да намериш информация за свободни работни места виж на 72 стр.);*
- Намиране на подкрепа и използване на различните възможности за подпомагане на търсещите работа *(Повече за организациите, които оказват помощ на търсещите работа и за предоставяните от тях услуги виж на 72 стр.);*
- Избор на подходящи начини за кандидатстване за работа *(Какви подходи за кандидатстване съществуват, каква е тяхната ефективност и приложимост виж на 73 стр.);*
- Подготовка на необходимите документи за кандидатстване за работа *(Какви са тези документи и как да ги напишеш добре виж на 73-79 стр.);*
- Явяване на интервю с работодателя *(Как да се подготвиш и как да се държиш на интервюто за работа, как да преодолееш притесненията виж на 80-81 стр.);*
- Сключване на договор за работа *(Какви видовете договори за работа има виж на 86 стр.)*

Когато започнеш да търсиш работа, може да не успееш да намериш бързо. Това не трябва да те отчайва - напротив, трябва да се подготвиш за изискванията и конкуренцията на пазара на труда. **За да може твоят професионален капацитет да се реализира е необходимо да изградиш добри умения за кандидатстване за работа.** Личната активност, инициативността и доброто себе-представяне могат да компенсират в голяма степен както слабото търсене на пазара на труда, така и липсата на достатъчно квалификация и трудов опит.

## ПРИМЕРЕН ВЪПРОСНИК ЗА ПРОУЧВАНЕ ЗА ДЛЪЖНОСТ (РАБОТНО МЯСТО)

НАИМЕНОВАНИЕ НА ДЛЪЖНОСТТА:.....

Организация-работодател: в кой отрасъл работи, какви дейности извършва, колко е голяма, мнение на работещи в нея и на обществеността .....

.....

Описание на трудовите задачи: .....

.....

Какви са изискванията към професионалната квалификация, допълнителните умения и стажа:.....

.....

Има ли специални исквания към здравословното състояние .....

.....

Какви са изискванията към способностите и личностните характеристики:.....

.....

Начин на кандидатстване за работа: какви документи се изискват, провеждат ли се изпити и др.

.....

Какъв е режимът на труд и почивка: продължителност на работното време, работи ли се на смени или на ненормиран работен ден и др.....

.....

Икономически условия на труд: заплащане, бонуси, вид договор, осигуровки, отпуск, транспорт

.....

Санитарно-хигиенни условия на труд: температура, шум, вибрации, прах, напрежение на зрението и слуха и др. ....

.....

Какви са перспективите за увеличаване на заплащането и професионален растеж: .....

.....

Друга важна информация .....

.....

# КАК ДА НАМЕРЯ ИНФОРМАЦИЯ ЗА СВОБОДНИ РАБОТНИ МЕСТА?

Когато решиш да започнеш работа - временна или постоянна - първата стъпка е да намериш информация за свободни работни места. Трябва да знаеш, че в България не съществува единна база данни за всички свободни позиции в даден момент. Така че, ако искаш да събереш повече информация, трябва да проучиш повече източници.

## Сайтове за работа

Освен голям брой обяви за работа в България и в чужбина, тук можеш да намериш полезни съвети, информация за състоянието на пазара на труда и за възможностите за допълнителна квалификация. Ето някои от най-посещаваните български сайтове за работа (класирани по броя на обявите в тях):

[www.az.government.bg](http://www.az.government.bg) (е-трудова борса на държавната Агенция по заетостта)  
[www.jobs.bg](http://www.jobs.bg)  
[www.zaplata.bg](http://www.zaplata.bg)  
[www.rabota.bg](http://www.rabota.bg)  
[www.bestjobs.bg](http://www.bestjobs.bg)  
[www.jobtiger.bg](http://www.jobtiger.bg)  
[www.bst.dir.bg](http://www.bst.dir.bg) (специализиран филиал за учащи и студенти към Агенцията по заетостта в София)

## Обяви във вестници

Макар че интернет обявите все повече ги изместват, обяви за работа могат да бъдат намерени и в печатните средства за масова информация - както в ежедневниците и седмичниците, така и в специализираните вестници за обяви.

## Обяви на място и в сайтовете на фирмите

Често свободните работни места в магазини и заведения за обществено хранене се обявяват чрез съобщение на витрината. А фирмите обикновено публикуват в своите сайтове какви специалисти търсят в рубриката „Карриери“.

## Познати

Роднините, приятелите и познатите са много важен източник за получаване на информация и помощ за започване на работа, който в никакъв случай не трябва да се пренебрегва. Голяма част от работните места, не само в България, но и в другите страни, не се обявяват публично, а се попълват от кръга на познатите или на препоръчаните от познати или от работещи във фирмата.

# ОТКЪДЕ МОГА ДА ПОЛУЧА ПОМОЩ ЗА ЗАПОЧВАНЕ НА РАБОТА?

Съществуват различни организации, които предоставят услуги на търсещите работа. Ще ти бъде от полза да знаеш кои са тези организации и каква е помощта, която можеш да получиш от тях. Добре е да знаеш също какво нямат право да извършват тези организации, за да не станеш жертва на измама.

## Агенция по заетостта (АЗ) и нейните териториални поделения Бюрата по труда

София, бул. Дондуков №3  
интернет адрес: <http://www.az.government.bg/>  
тел. (02) 987 70 65

Агенцията по заетостта е институцията, която осъществява държавната политика за подпомагане на безработните и насърчаване на заетостта в България. Тя има 250 поделения в различни градове на цялата страна (105 Бюра по труда и 145 филиала). Списък на бюрата по труда и филиалите с техните адреси можеш да видиш в сайта на АЗ. Търсещите работа могат да се регистрират в Бюрата по труда по местоживеене, за да получат **безплатни** услуги за започване на работа: информация, консултации, насочване към работни места, включване в програми и мерки за подпомагане.

Безработните младежи от групите в неравностойно положение могат да получат допълнителна помощ за повишаване на квалификацията си, стажуване, започване на временна или постоянна работа. Към тези групи, които са по-малко конкурентноспособни на пазара на труда, се отнасят младежите с увреждания и хронични заболявания, отпадналите от училище без да завършат основно или средно образование, сираците, самотните майки, майките на деца до 3 години и др.

Като търсещи работа в бюрата по труда могат да се регистрират не само безработни, но също така учащи, които желаят да работят през свободното си време.

## Сайтове за работа и сайтове за обяви

В тези сайтове не само можеш да намериш обяви за работа, но можеш да пуснеш своя обява или да попълниш свое CV като търсещ работа. Ползвай сайтове, в които тези услуги са **безплатни**.

## Частни трудови посредници (агенции за подбор на персонал)

Частните трудови посредници са фирми, които извършват подбор на персонал по заявки на работодатели и оказват съдействие на одобрените кандидати при сключването на договорите за работа. За да има дадена организация право да извършва посредническа дейност за България или чужбина, тя трябва да получи регистрация в Министерството на труда и социалната политика. Списъкът на регистрираните фирми, които имат право да извършват посредническа дейност, е публикуван в сайта на Агенцията по заетостта. За търсещите работа услугите на посредническите фирми са **безплатни** (те нямат право да искат заплащане за посредническата си дейност от търсещите работа под каквато и да е форма). Когато набира персонал по заявка на работодател, посредническата фирма трябва да предостави на всеки кандидат подробна и точна информация за изискванията към кандидатите за работа, условията на труд, предлаганото възнаграждение и осигуровки, необходимите познания по езика на приемащата държава (ако работата е в друга страна) и всички други специфични изисквания.

# КОЙ Е НАЙ-УСПЕШНИЯТ НАЧИН ДА СЕ КАНДИДАТСТВА ЗА РАБОТА?

Съществуват различни начини за търсене и кандидатстване за работа. Всеки от тези начини има своите плюсове и минуси. Трудно е да се предвиди кой от тях ще бъде най-успешен. Но едно е сигурно - колкото повече различни начини използваш, толкова по-голям е шансът ти да започнеш работа.

## Кандидатстване по обяви за работа, публикувани в интернет или във вестници

Това е най-удобният и най-разпространеният начин. Недостатъкът му е, че всички го използват, обявите стават известни на много хора и конкуренцията е най-голяма. Този начин е най-подходящ за кандидати с висока квалификация и търсени от работодателя характеристики. Ако ти не отговаряш на всички поставени в обявата изисквания, трябва да положиш повече усилия при подготовката на документите си за кандидатстване (*как да подготвиш добре документите си за работа виж на 74-79 с.*)

## Кандидатстване по информация за работно място от познати

Можеш да направиш проучване сред своите близки и познати дали фирмата, в която работят, търси работна ръка. Трябва да имаш предвид, че много от работодателите не публикуват обяви за работа, а предпочитат да назначат служители, за които имат някаква информация от хора, които ги познават, и могат да ги препоръчат и да гарантират за тях. При този начин на кандидатстване конкуренцията за работното място е много по-малка. Освен това ще имаш препоръка от свой познат.

## Кандидатстване в избрани от теб фирми, без да има обявени свободни работни места

В този случай сам избираш фирми, в които би искал да работиш - защото си чувал добри неща за тях или защото искаш да работиш в определена сфера - и кандидатстваш за работа, независимо че те не са обявили свободни работни места. Така няма да имаш конкуренция. Освен това няма да има поставени изисквания и ти можеш сам да избереш как да се представиш, като акцентираш върху своите силни страни. Този подход може да бъде успешен обаче, само ако съумееш да привлечеш вниманието на ръководството на фирмата с интересно предложение. Ако само изпратиш CV с искане да ти намерят подходяща работа, бъди сигурен, че няма да получиш никакъв отговор (*как да подготвиш добре документите си за работа виж на 74-79 стр.*).

## Публикуване на собствена обява за търсене на работа

Би могъл да публикуваш и собствена обява за работа в сайт за обяви. Обявата трябва да бъде кратка и ясна, но да съдържа достатъчно информация за работата, която търсиш и за твоята квалификация, опит и силни страни.

### Добри примери за обяви за търсене на работа:

- *“Момиче с опит търси почасова работа като детегледачка на дете от 1 до 5 години”*
- *“Търся работа като помощник счетоводител. Работа със счетоводен софтуер Микроинвест. 5 години стаж като помощник счетоводител-фактурист. Бърз компютърен машинопис. Висше икономическо образование. УНСС-София.”*

### Лоши примери за обяви за търсене на работа:

- *“23-годишен, висше образование, компютър, приличен английски, търси работа.”* (Не е ясно каква специалност има и каква работа търси, не посочва какви компютърни програми ползва и дава госта неопределена оценка за познанията си по английски. Остава работодателя да гадае каква работа би могъл да му възложи. А в условия на висока безработица никои работодател няма да си направи този труд.)
- *“Студент търси сериозна работа: Студент в ПУ с Sprachdiplom der KMK Stufe 2, много добри PC-Kenntnisse, Englisch, Erfahrung, търси сериозна работа с разумно Bezahlung!* (Кандидатът вероятно иска да бъде оригинален и се надява по този начин да направи впечатление. Но резултатът е, че обявата му е неразбираема.)

# С КАКВИ ДОКУМЕНТИ СЕ КАНДИДАТСТВА ЗА РАБОТА?

Работодателят може да поиска от кандидатите за работа следните документи:

- трудовата автобиография (CV);
- мотивационно писмо;
- копие от диплома за завършено образование и допълнителни квалификации;
- медицинско свидетелство;
- препоръки от преподаватели или бивши работодатели;
- документи, доказващи трудовия стаж (например копие от трудовата книжка);

Обикновено работодателят си съставя първоначална представа за кандидатите от техните документи и най-вече от трудовата автобиография и мотивационното писмо. Първото пресяване на кандидатите за дадена позиция се извършва на базата на техните документи. И само тези, които работодателят сметне за подходящи, биват поканени на интервю. Ето защо, успешното започване на работа зависи в много голяма степен от оформлението и съдържанието на трудовата автобиография и мотивационното писмо. **Целта на тези документи е да убедят работодателя, че кандидатът е подходящ за съответната позиция.** Това обаче трябва да стане с действителни аргументи, а не с измислени факти, защото в практиката лесно се установява какви са реалните възможности на кандидата.

# КАК ДА НАПИША АВТОБИОГРАФИЯ (CV), АКО НЯМАМ СТАЖ?

Трудовата автобиография (нарича се още CV) трябва да бъде ясна, добре оформена и написана без правописни грешки. Тя трябва да даде ясна представа за образованието и опита на кандидата.

Автобиографията се представя във вид на таблица и съдържа следните данни:

## Лични данни

Трите имена, адрес, телефон, e-mail, дата на раждане. Ако пропуснеш да напишеш телефона и своя e-mail, работодателят няма да може да се свърже с теб, в случай че иска да те покани на интервю.

## Образование и допълнителни квалификации

Прието е най-напред да се посочи последното, най-високото завършено образование и да се върви назад към по-ниските нива. Необходимо е да изпишеш не само съкращението на учебното заведение, а пълното му наименование, за да стане ясно какъв е неговият профил и какво се изучава в него, тъй като съкращенията не са разбираеми за тези, които не са учили в твоето училище или университет. Ще ти бъде от полза да опишеш и всички допълнителни извънкласни и извънучилищни курсове и обучения, които си преминал.

## Трудов опит

И тук е прието най-напред да се посочи последната месторабота и да се върви назад. Изписва се наименованието на организацията-работодател, сферата на дейност, длъжността, която си заемал и какви са били задачите и отговорностите ти.

Ако досега не си работил, можеш да посочиш учебен стаж, работа като доброволец, участие в училищни или извънучилищни дейности (например участие в организирането на благотворителен концерт, разработване и поддържане на училищен сайт и др.)

## Лични умения и компетенции

Описват се всички лични умения, независимо къде са придобити: в училище, в работата или през свободното време. Не е необходимо да имаш дипломи, за да докажеш всичките си умения, но трябва да можеш да дадеш примери къде си ги развил и използвал. Тук се отнасят: чуждоезиковите, компютърните, социалните, организационните, техническите, артистичните и други специфични умения. Ако нямаш трудов стаж, опиши по-подробно личните си умения - така работодателят ще добие по-точна представа какво можеш да правиш.

## Интереси

Може да опишеш съвсем накратко какви са твоите професионални интереси (например моден дизайн) и личните предпочитания, хоби, любими занимания (например планинско колоездене, отглеждане на цветя). Това е начин работодателят да получи по-жива представа за теб.

## Лица за контакти, препоръки

Тук можеш да впишеш имената и телефоните на твои преподаватели или бивши ръководители, които биха могли да дадат положителна оценка за твоите способности, знания, умения, професионална квалификация, личностни характеристики, стил и ефективност на работа.

### Примерна трудова автобиография

Това е CV на Василена (името ѝ е променено), която току-що е завършила средното си образование, кандидатствала е Икономика в УНСС, но не са я приели. Догодина има намерение да кандидатства отново по същата специалност. Сега си търси работа, защото има нужда от пари. Избрала е позицията продавач-консултант, защото смята, че опитът в търговията ще ѝ бъде от полза, когато стане икономист. Освен това се интересува от мода, харесва ѝ да разглежда дрехи, приятна ѝ е обстановката в луксозните бутици и обича да работи с хора. Да видим как Василена ще се постарее да убеди работодателя, че е подходяща за длъжността.

## АВТОБИОГРАФИЯ

### Лични данни

Име: Василена Иванова Димитрова  
Дата на раждане: 08.12.1991г.  
Адрес: София, бул.Скобелев 330  
Телефон /моб.телефон: 333 6661 / 0888 888 888  
E-mail: vasilena.dimitrova@amb.bg

Позиция,  
за която кандидатствам Продавач-консултант в бутик за дамски дрехи

Образование  
1997 - 2010 68 Средно общообразователно училище - София  
Профилирана паралелка с английски език

Допълнителна квалификация  
2007 - 2009 Младежка школа "Талант"  
Курс по актьорско майсторство  
2002 - 2005 Дом на културата "Искър"  
Курс по изобразително изкуство

Професионален опит  
2007, 2008, 2009 Организиране на Коледни благотворителни търгове в училище  
Организатор и водещ:  
- участие в подготовката на украсата;  
- посрещане на гостите;  
- водене на програмата.  
10.2008 - 05.2009 Младежка неправителствена организация "Днес и утре"  
Проект за превенция на зависимости  
Доброволец  
- подготовка и представяне на презентации пред по-малки ученици;  
- изнасяне на представления пред ученици и родители.

Допълнителни умения  
Езици: Английски - отлично  
Немски - добри познания  
Компютърни умения: MS Office, Photoshop  
Internet приложения  
Шофьорска книжка: Категория В  
Други умения: Много добри комуникативни умения  
Художествени и артистични умения  
Организаторски умения

Интереси Икономика, търговия, мода, аксесоари, реклама  
Фотография, туризъм

Тъй като няма професионална квалификация, тя описва опита си от извънкласни дейности.  
Посочва, че има интереси в сферата, в която кандидатства за работа - това може в голяма степен да компенсира липсата на трудов стаж.

Няма задължителен формат на трудова автобиография, така че могат да се видят различно оформени CV - по-кратки или по-подробни. По-году е даден европейският формат на CV, който е препоръчителен за страните от Европейския съюз.

## Europass автобиография

За повече информация: <http://europass.cedefop.europa.eu>



### Europass автобиография

#### Лична информация

Собствено (и) име (на) /  
Фамилия(и)

Адрес  
Телефон

Факс  
E-mail

Националност

Дата на раждане

Пол

#### Предпочитана длъжност / Сфера на работа

#### Трудов стаж

Дати

Заемана длъжност или позиция  
Основни дейности и отговорности  
Име и адрес на работодателя  
Вид на дейността или сферата на  
работа

#### Образование и обучение

Дати

Наименование на придобитата  
квалификация  
Основни предмети/застъпени  
професионални умения  
Име и вид на обучаващата или  
образователната организация  
Ниво по националната  
класификация

### Приложете снимка.

#### Собствено име, Презиме, Фамилия.

ул., №, гр./с., пощ. код, държава

Мобилен  
телефон:

Добавете отделен параграф за всяка длъжност, която сте заемали, като започнете с последната.

Добавете отделен параграф за всеки курс на обучение, който сте завършили, като започнете с последния.

## Лични умения и компетенции

Майчин (и) език (езици)

Посочете майчин език (ако е приложимо, посочете втори майчин език)

Чужд (и) език (езици)

Самооценяване

Европейско ниво (\*)

Език

Език

Разбиране		Разговор		Писане	
Слушане	Четене	Участие в разговор	Самостоятелно устно изложение		

(\*) Единни европейски критерии за познания по езици

Социални умения и компетенции

Опишете тези компетенции и посочете къде са придобити

Организационни умения и компетенции

Опишете тези компетенции и посочете къде са придобити.

Технически умения и компетенции

Опишете тези компетенции и посочете къде са придобити.

Компютърни умения и компетенции

Опишете тези компетенции и посочете къде са придобити.

Артистични умения и компетенции

Опишете тези компетенции и посочете къде са придобити.

Други умения и компетенции

Опишете тези компетенции и посочете къде са придобити.

Свидетелство за управление на МПС

Посочете дали притежавате свидетелство за МПС и за кои категории.

Допълнителна информация

Тук включете всякаква допълнителна информация, която може да е уместна, напр. лица за контакти, препоръки и др

Приложения

Опишете всички приложения.

## ЗА КАКВО СЛУЖИ МОТИВАЦИОННОТО ПИСМО?

Мотивационното писмо е нещо повече от молба за работа. То дава възможност на кандидатите да привлече вниманието на работодателя и да посочи своите предимства. Затова е полезно да приложиш и мотивационно писмо към CV-то си, дори да не се изисква. Особено полезно е мотивационното писмо на кандидатите, които нямат голяма квалификация и опит. За разлика от CV-то, формата на мотивационното писмо е свободна. Това ти дава възможност да включиш избрана от теб информация, която ще те представи в най-добра светлина. Но ще можеш да постигнеш това, само ако напишеш мотивационното писмо добре. С лошо написано мотивационно писмо можеш да развалиш впечатлението за себе си.

Съдържането на мотивационното писмо трябва да дава отговори на следните въпроси:

### • Какво ми харесва в тази работа

Анкетите сред работодателите<sup>12</sup> показват, че за тях най-важна е мотивацията за работа, надеждността и точността на служителите, а професионалната квалификация и опитът са на по-заден план. Ако харесваш работата, за която кандидатстваш, и имаш силно желание да я вършиш, това е голям плюс.

### • Защо смятам, че съм подходящ за тази работа

Не е достатъчно само да го заявиш, необходимо е да посочиш конкретни аргументи - данни за твоето образование, умения, лични качества, идеи - като подчертаеш своите силни страни.

### • С какво бих могъл да бъда от полза за организацията

С това ще привлечеш вниманието на работодателя. За да можеш да направиш интересни конкретни предложения, трябва да потърсиш информация за дейността на фирмата.

### • Какво ми харесва в организацията-работодател

На работодателя със сигурност ще му бъде приятно да прочете това. Но трябва да избягваш общите приказки и преслените ласкателства.

Мотивационното писмо трябва да бъде кратко - с дължина около 1/2 до 2/3 страница.



### Примерно мотивационно писмо

Това е мотивационното писмо на Василена (автобиографията ѝ можеш да прочетеш на 75 стр.)

Чрез него тя ще се опита да допълни и подсили информацията от своето CV и да убеди работодателя, че нейната кандидатура е много подходяща.

## МОТИВАЦИОННО ПИСМО

Василена Димитрова  
гр.София, бул.Скобелев 330  
Тел: 0888 888 888  
E-mail: vasilena.dimitrova@amb.bg

15.09.2010 г.

УВАЖАЕМИ ГОСПОДИНЕ / ГОСПОЖО,

Бих искала да кандидатствам по обявата за длъжността "Продавач-консултант" в бутик за дамски дрехи на "Мода дизайн" ООД, публикувана jobs.bg.

Това, което ме мотивира да кандидатствам по обявената от Вас позиция, е възможността да работя в магазин за дамско облекло. Много бих искала да работя в областта на търговията с модни стоки и най-вече с маркови дамски дрехи. Интересувам се от мода и непрекъснато следя модните тенденции. Още повече ме привлича възможността да работя в бутиков магазин, в който на клиентите се предлагат уникални и модни съвети.

Макар че все още нямам трудов опит, тъй като само преди 3 месеца завърших средното си образование, съм убедена, че бих могла да се справя отлично с работата, защото съм енергична, организирана и силно мотивирана да работя. Обичам да общувам с хора и се справям много добре, когато трябва да обяснявам и убеждавам. Развих тези свои качества в курса по актьорско майсторство и в извънкласните дейности и проекти, в които активно се включвах като ученичка. Моята цел ще бъде не само да продавам повече стоки, но също така да помагам на клиентките да изберат дреха, която подхожда най-добре на тяхната фигура и стил, така че да останат с най-добри впечатления от обслужването в бутика и да го посещават редовно. Владеем перфектно английски (писмено и говоримо) и немски на добро ниво, което ще ми даде възможност да обслужвам качествено и клиенти чужденци. Притежавам добри художествени способности, които ще ми бъдат от полза при подготвянето на стоките в магазина и аранжирането на витрината. Готова съм да се уча и имам силно желание да се развивам професионално в областта на търговията.

Посещавала съм Вашия бутик многократно, още преди да прочета обявата Ви. Това, което ми направи най-силно впечатление, беше, че дрехите са с много високо качество и отговарят на най-актуалните световни модни тенденции. Много ми харесва вътрешният дизайн на магазина, а продавачките са много любезни, отзивчиви и компетентни. Ако моята кандидатура бъде одобрена, с радост ще се присъединя към този чудесен екип.

На разположение съм за евентуална среща при желание от Ваша страна. Благодаря Ви предварително за отделеното време. Прилагам автобиография.

С уважение,  
Василена Димитрова

### Задача 10

Прочети мотивационното писмо на Василена и отговори на следните въпроси:

- Какво ѝ харесва в работата? .....
- Защо смята, че е подходяща за нея?.....
- С какво тя ще бъде от полза за работата? .....
- Какво ѝ харесва в бутика?.....
- Смяташ ли, че ще я вземат на работа? .....

**Задача 11**

Изброй колкото можеш повече свои положителни качества. Може да потърсиш помощ от свои приятели и близки. Така ще имаш информация за бъдещите си мотивационни писма.

- |         |          |          |          |
|---------|----------|----------|----------|
| 1. .... | 6. ....  | 11. .... | 16. .... |
| 2. .... | 7. ....  | 12. .... | 17. .... |
| 3. .... | 8. ....  | 13. .... | 18. .... |
| 4. .... | 9. ....  | 14. .... | 19. .... |
| 5. .... | 10. .... | 15. .... | 20. .... |

## КАКВО ОЗНАЧАВА ЕВРОПЕЙСКИ ПАСПОРТ (EUROPASS)?

През 2004г. в Европейския съюз е създаден "Европейският паспорт" (Europass) - комплект от документи, който описва по унифициран и разбираем за всички европейски страни начин образованието, квалификацията и уменията на отделната личност. Документите предоставят възможност за проследяване на компетентностното развитие на личността през целия живот. Знанията и уменията, придобити чрез формално, неформално и самостоятелно учене се вписват в различните Europass документи. Цялостният комплект може да предостави информация за образованието, обучението, трудовия опит и мобилността на всеки гражданин.

**Europass документите нямат задължителен характер. Целта им е да се улесни комуникацията между работодатели, кандидати за работа, образователни институции и студенти във всички европейски страни.**

Европейският паспорт включва следните 5 елемента:

- 1) **Europass автобиография** (виж на 76-77стр.)
- 2) **Езиковият паспорт** е документ, който се прилага към CV-то. Той е направен с цел да могат да се опишат по-точно и по-подробно езиковите компетенции. Освен самооценката на езиковите знания и умения, ползателят може да попълни всички дипломи и сертификати, които да потвърдят неговите знания, като по този начин направи пълно представяне на езиковите си компетенции. Допълнително може да впише и своя езиков опит.
- 3) **Europass мобилност документ** – представлява описание на всеки период от време, който даден човек е прекарал в друга европейска държава с цел обучение или стаж, независимо от своята възраст или равнище на квалификация. Документът Europass мобилност трябва да бъде попълнен от две институции - изпращаща и приемаща. Той съдържа информация за придобитите знания и умения по време на престоя в приемащата институция.
- 4) **Europass приложение към сертификат за придобита професионална квалификация** – това не е просто сертификат, преведен на езика на някоя от другите държави от ЕС, не замества оригиналния сертификат, а дава допълнителна информация, която го прави по-лесно разбираем за работодатели и институции в чужбина. Документът се издава от обучаващата институция. В него се описват придобитите в резултат от обучението професионални умения, като се акцентира върху способностите за справяне с конкретни практически задачи в съответната професионална област.
- 5) **Europass приложение към диплома за висше образование** – издава се от университетите на завършилите висше образование заедно с дипломата. Не замества дипломата, а я прави по-лесно разбираема за други лица и институции. В документа се описват изучаваните специалности, резултатите от обучението спрямо националната скала за оценяване и еквивалентните кредити, синхронизирани с Европейската система за трансфер на кредити. По този начин, чрез Europass приложение към диплома, полученото образование и придобитите компетенции са разпознаваеми в рамките на целия Европейски съюз.

Първите 2 документа се попълват самостоятелно (включително онлайн). Останалите 3 документа се издават от компетентните организации безплатно.

Повече информация, онлайн формуляри, инструкции за попълване и примери можеш да намериш в страницата на Центъра за развитие на човешките ресурси на адрес: <http://europass.hrdc.bg/>

# КАК ДА СЕ ПОДГОТВЯ ЗА ИНТЕРВЮТО ЗА РАБОТА?

*“Човек разполага  
само с един единствен шанс,  
за да остави първо  
впечатление от себе си”*

Явяването на интервю е заключителният етап в процеса на кандидатстване за работа. Доброто представяне зависи от предварителната подготовка и от поведението по време на интервюто.

Подготовката за интервюто започва още с проучването на работното място и на организацията-работодател. Необходимо е да събереш колкото е възможно повече информация за фирмата, за дейността ѝ и най-вече за позицията, за която кандидатстваш. Тази информация ти е нужна (1) за да решиш дали работата отговаря на твоите възможности и желания, и дали да кандидатстваш за нея, (2) за да подготвиш добре своето CV и мотивационно писмо, и (3) за да се подготвиш добре за интервюто и да можеш да дадеш убедителни аргументи защо си подходящ за тази позиция, да задаваш адекватни въпроси и да направиш уместни предложения по време на интервюто.

Трябва да се осведомиш предварително дали работодателят планира да проведе изпит на кандидатите и върху какъв материал. Ако не получиш такава информация, ще ти бъде от полза да опресниш професионалните си знания за съответната позиция (ако притежаваш професионална квалификация).

Добре е да помислиш предварително как да отговориш на различни възможни въпроси. Ето някои от най-често задаваните въпроси по време на интервю:

- **Защо кандидатствате в нашата фирма?** (Необходимо е да покажеш, че познаваш фирмата, нейната дейност и най-вече нейните успехи.)
- **С какво можете да ни бъдете полезен?** (Трябва да дадеш конкретна информация относно твоята квалификация, опит, личностни характеристики. Би било добре да подготвиш идеи и предложения как да направиш работата си максимално ефективна.)
- **Кои са силните ви страни?** (Важно е да покажеш, че познаваш добре себе си и своя потенциал. Необходимо е да посочиш действителни, а не измислени качества. Тази задача не е лесна, затова е добре да помислиш на спокойствие предварително.)
- **Какви недостатъци имате?** (Трябва да си готов да посочиш 2-3 свои недостатъка, за да покажеш, че можеш да бъдеш самокритичен и че си готов да се справиш с тях. Но те не трябва да са толкова сериозни, че да създадат риск да бъдеш отхвърлен.)
- **Какви са вашите професионални планове?** (Работодателят се интересува дали кандидатът има намерение да работи сериозно на тази позиция или само ще изчака на нея, докато намери нещо по-добро. За да бъдеш одобрен, трябва да покажеш, че работата, за която кандидатстваш, се вписва в твоите планове за кариерно развитие, а не е избрана случайно.)
- **Какво заплащане очаквате?** или **Какво заплащане бихте искали да получавате?** (Необходимо е да проучиш предварително каква е средната заплата за такава позиция и да обмислиш внимателно каква заплата би приел. Важно е заплащането да отговаря на твоите възможности и на пазара на труда, а не само на твоите желания.)

Външният вид на кандидата също участва във формирането на общото впечатление, което интервюиращият ще си състави за него. Основното правило при избор на облекло за интервю е то да отговаря на характера на работата, за която кандидатстваш. Например, ако кандидатстваш за работа в банка, облеклото ти трябва да бъде делово, семпло и елегантно; ако кандидатстваш за работа като художник, то може да бъде по-екстравагантно и предизвикателно, но без да прекаляваш, за да не се измести цялото внимание на интервюиращия към външния ти вид, а не към професионалните ти качества.

Задължително трябва да се информираш за точния адрес на фирмата и да тръгнеш по-рано, за да не закъснееш за интервюто. Бъди сигурен, че закъснението ти ще те представи в много неблагоприятна светлина пред интервюиращия, тъй като точността и надеждността са едни от най-важните качества, които всеки работодател иска да притежават неговите служители, и може да доведе до автоматичното ти отхвърляне.

# КАК ДА СЕ ДЪРЖА НА ИНТЕРВЮТО ЗА РАБОТА?

*“Глупави мисли  
хрумват на всеки,  
но умният не ги казва”*

От поведението и реакциите на кандидата по време на интервюто работодателят си съставя цялостна представа за неговата личност - какви знания има, какво е мнението му по различни въпроси, дали е дружелюбен или агресивен, бързи ли са реакциите му, дали е спокоен или раздразнителен и др.

**Ето няколко препоръки, които ще ти помогнат да се представиш добре:**

- Отговаряй точно и кратко на всеки зададен въпрос, дори ако информацията се съдържа в подадените от теб документи и трябва да я повтаряш;
- Придържай се към темата на разговора и така ще покажеш на събеседника се, че умееш да водиш целенасочен разговор и имаш ясни позиции;
- Подчертавай силните си страни и не споменавай за слабостите си и това, което ти липсва (освен ако интервюиращият не те попита за тях), но не казвай неща, които не са верни;
- Дръж се естествено, не се опитвай да играеш необичайни за теб роли;
- За работодателя е много важно да знае дали имаш мотивация за работа, затова покажи, че намеренията ти са сериозни и че тази работа е важна за теб;
- Не поставяй още в началото въпроса за заплащането, а първо покажи интерес към работата и към своите задачи;
- Не забравяй да се усмихваш – хората винаги разпознават и харесват искрената усмивка

# КАК ДА ПРЕОДОЛЕЯ ПРИТЕСНЕНИЕТО ПРИ ЯВЯВАНЕ НА ИНТЕРВЮ?

*“Всеки човек има страхове,  
но само смелите  
ги превъзможват”  
Д. Карнеги*

Известно притеснение не е излишно и даже е полезно, защото ни дава жизненост и прави реакциите ни по-бързи. Но прекалено голямото притеснение ни блокира.

**Какво можеш да направиш, за да намалиш притеснението си преди явяване на интервю:**

- Да се информираш предварително за фирмата, за дейността ѝ и най-вече за длъжността, за която кандидатстваш;
- Да се подготвиш сериозно за интервюто;

**СЪЗНАНИЕТО, ЧЕ СИ ДОБРЕ ИНФОРМИРАН И ПОДГОТВЕН, ДАВА НАЙ-СИЛНО УСЕЩАНЕ ЗА СИГУРНОСТ.**

- Да се осведомиш за точния адрес, ако е необходимо, да минеш пътя готам предишния ден, за да си сигурен, че няма да се объркаш;
- Да отделиш достатъчно време, за да стигнеш до мястото на срещата преди определения час;

**ДА ПРЕДОТВРАТИШ ПРИТЕСНЕНИЯ, ДЪЛЖАЩИ СЕ НА СТРАХ ОТ ЗАКЪСНЕНИЕ.**

- Да гишаш дълбоко.
- Да седнеш за няколко минути на усамотено място.
- Да си кажеш, че това няма да бъде последната ти възможност.
- Да не забравяш, че независимо от резултата, тази среща ще ти даде ценен опит.
- Да бъдеш естествен и да държиш на себе си.
- И да не забравяш, че:

**ТОЗИ, КОЙТО ТЕ ИНТЕРВЮИРА, СЪЩО Е ЧОВЕК**

**ЖЕЛАЕМ ТИ УСПЕХ!**

## БЕЛЕЖКИ

---

<sup>1</sup> Маслоу, Е., Мотивация и личност (2001), София: Издателска къща "Кибеа", 80-91

<sup>2</sup> Психосоциални проблеми на трудовата заетост (1995) - сборник. София: Академично издателство "Проф. Марин Дринов"

<sup>3</sup> По ганни на Иванова, А., Какъв труд е нужен на човека? Психологични проблеми на съдържанието на труда (2000), София: Академично издателство "Проф. Марин Дринов"

<sup>4</sup> Проданов, В., Морални ценности и гозонваща модернизация (2007), Сборник Траектории на етиката, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

<sup>5</sup> Национален статистически институт, България, Заети лица и коефициенти на заетост на населението на 15-64 навършени години през първото тримесечие на 2010г. по степени на образование

<sup>6</sup> Нейков, И., Балкански институт по труда и социалната политика, в.Дневник, 22.02.2010

<sup>7</sup> Предложеният списък на способностите е базиран на теорията за множествената интелигентност на Х.Гарднър, цит. по Зиновиева, И. Диференциална психология (1997) Изд.Албатрос, 27-32

<sup>8</sup> Предложеният списък на личностните фактори е базиран на факторната таксономия на "големите пет" - модел, който води началото си от разработките на Г.Олпорт и Д.Огбърт, цит. по Зиновиева, И. Диференциална психология (1997) Изд.Албатрос, 75-77

<sup>9</sup> Боулс, Р.Н., Какъв цвят е твоят парашут (2000) Издателска къща "Кибеа"

<sup>10</sup> Национален статистически институт, България, Структура на заплатите по професии.

<sup>11</sup> Тепавичаров, И.Д., Младежката субкултура (2000), София: Университетско издателство "Св.Климент Охридски", 90

<sup>12</sup> Егле, Ф., Бенс, В., Маркетинг на таланта. Стратегии за търсене на работа и самомаркетингане (2003), Варна: Книгоиздателство "Зозграф", 192

**ПРОФЕСИОНАЛНО ОРИЕНТИРАНЕ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИ  
ВСИЧКО, КОЕТО ИСКАШ ДА ЗНАЕШ ЗА ИЗБОРА НА ПРОФЕСИЯ  
& ЗАПОЧВАНЕТО НА РАБОТА**

Наръчник

.....

Българска

Първо издание

**АВТОРИ:**

Красимира Недялкова Комнева  
Елисавета Георгиева Петкова  
Кръстина Георгиева Тодорова  
Александър Михайлов Цанов

**ХУДОЖНИК:**

Наежда Генкова Георгиева

Печатни коли 10.5

Формат 60x90/8

Издателство:

Фондация за гражданско образование "МОСТ България", София

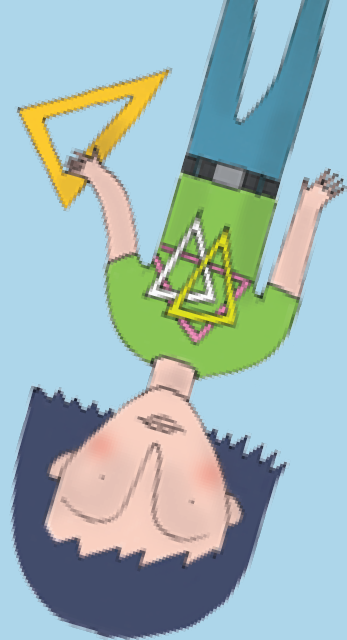
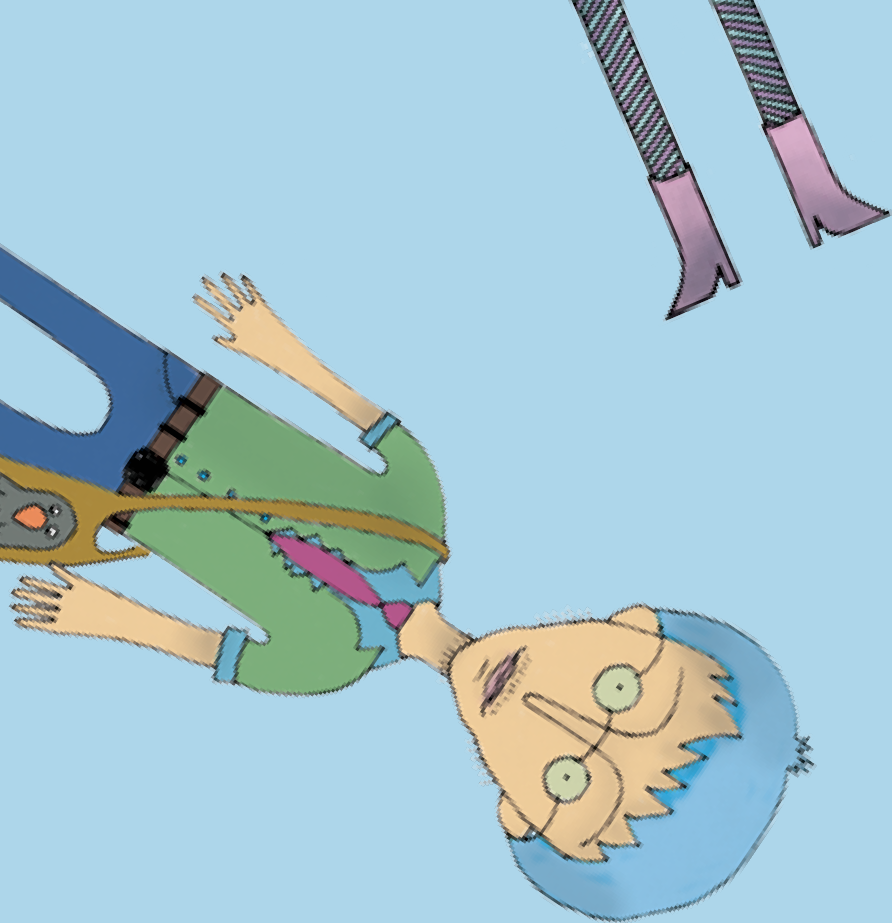
e-mail: [office@most-bg.org](mailto:office@most-bg.org)

[www.most-bg.org](http://www.most-bg.org)

**ПЕЧАТ:**

Полиграфически комбинат

"Димитър Благоев" ООД



ФОНДАЦИЯ ЗА ГРАЖДАНСКО ОБРАЗОВАНИЕ "МОСТ БЪЛГАРИЯ"  
Е НЕСТОПАНСКА ОРГАНИЗАЦИЯ, КОЯТО РАБОТИ ЗА:

- по-успешно и удовлетворяващо професионално и кариерно развитие на хората от всички възрасти,
- по-добра връзка между образованието и работата
- по-ефективни и едновременно с това по-хуманни трудови отношения
- по-справедлив пазар на труда в България.

АДРЕС: София, бул.Васил Левски 46 | тел./факс (02) 981 88 74; 0887 300 949  
e-mail: [office@most-bg.org](mailto:office@most-bg.org) | сайт: [www.most-bg.org](http://www.most-bg.org)

платформа за дистанционно обучение и консултиране: [most-learning.net](http://most-learning.net)

