

---

Умението за планиране на кариерата е способността да поставяш дългосрочни цели, да разработваш стратегии за постигането им и да адаптираш плановете си според променящите се обстоятелства. То включва разбиране на процеса на вземане на решения и значението на информираните решения, определянето на професионална визия и приоритети, умението да се организираш и изпълняваш плановете си.



## Планиране на кариерата

---

## Лиценз



Материалите са създадени по Career Skills Project, координиран от Фондация на бизнеса за образованието.

CC BY-SA: Този лиценз позволява на повторно използващите да разпространяват, ремиксират, адаптират и надграждат материала във всеки носител или формат, стига създателят да е посочил авторството. Лицензът позволява търговска употреба. Ако ремиксирате, адаптирате или надграждате материала, трябва да лицензирате модифицирания материал при същите условия.

CC BY-SA включва следните елементи:

BY – кредитът трябва да бъде даден на създателя

SA – Адаптациите трябва да се споделят при същите условия

## Легенда на използваните в модула икони



Тази задача изиска хронометър



Вдъхновяващи идеи, насоки и решения



Препоръчано видео



Допълнителна информация за метода и инструмента



Запишете отговорите си

**\* Полезно!** Модулът включва различни полезни видеоклипове и статии от чуждестранни сайтове, отбелязани със звездичка след линка.

**\* За да преведете видеоклип на български език:**

Отворете връзката към видеоклипа и щракнете върху зъбното колело *Настройки*.

Кликнете върху „Субтитри/СС“ и изберете „Автоматичен превод“. Ще се покаже списък с езици. Скролнете надолу, за да изберете Български и субтитрите автоматично ще бъдат преведени.

**\* За да преведете статия на български език:**

Отворете страницата с браузъра Chrome и след като щракнете с десния бутон върху страницата, можете да използвате автоматичния превод.

## Въведение

### Ролята на кариерното планиране в живота ни

Планирането на кариерата е процес, който продължава цял живот и в който на различни етапи от живота си трябва да определим кариерни цели, да вземем решения за кариерата си и да изготвим план за действие за постигане на целите си. Още в детството започваме да осъзнаваме бъдещето и да си представяме каква би могла да бъде бъдещата ни професия. Но обикновено планирането на кариерата започва по време на прогимназията, гимназията или университета, когато трябва да направим първия си избор по отношение на предметите, професиите, образователните възможности и кариерния път. Можем обаче да започнем процеса на планиране на кариерата и по-късно, дори по всяко време на професионалния си живот. Кариерата не е линейна и животът е изпълнен с преходи. Работата ни, желанията ни и личните и професионалните ни приоритети ще се променят през целия живот. Планирането на кариерата е процес през целия живот, в който можем да преразглеждаме целите, плановете и решенията си в съответствие с нашите приоритети и преходите, с които се сблъскваме на всеки етап от живота си.



Прочетете статията ["Successful Career Planning"\\*/Успешно планиране на кариерата/](#) от State University of New York at Fredonia , за да разширите разбирането си за планиране на кариерата.

Планирането на кариерата засяга всички, независимо от възрастта, произхода, професията или образованието. Планирането на кариерата се извършва на всички етапи от професионалния живот. Процесът на планиране на кариерата се основава на няколко основни елемента. Завършването на това ниво на курса ще ви помогне да разберете по-добре какво представляват процесите на планиране на кариерата и на вземане на професионални решения. То ще ви даде по-добра представа за важността на вземането на информирани решения. И накрая, това ниво ще ви даде възможност да идентифицирате възможностите (включително непрекъснатото учене), които биха могли да бъдат подходящи за вашето кариерно развитие.



Гледайте видеото [5 Minutes on Careers Series: Career Planning\\*](#) Помислете за процеса на планиране на кариерата във вашия професионален живот. Как може да ви помогне планирането на кариерата? На кой етап от планирането на кариерата се намирате сега?

Уменията за планиране на кариерата ще ви позволят да управлявате успешно кариерата си. Те ще ви позволят да определите кариерни цели, които съответстват на вашите интереси, умения, ценности и възможности на пазара на труда. Те ще ви позволят също така да изградите и приложите добре структуриран план за действие в областта на кариерата, за да успеете да постигнете целите си. Уменията за планиране на кариерата ще ви позволят също така да управлявате успешно избраните и неизбраните кариерни преходи, с които ще се сблъскате. Преди всичко планирането на кариерата ще засили способността ви да вземате правилни решения на всеки етап от кариерата си. Вземането на кариерни решения е описано от Европейската мрежа за политика за ориентиране през целия живот (Career Guidance and Counseling Glossary) като "избор на конкретна възможност в резултат на логична поредица от стъпки, използвани за идентифициране и съчетаване на индивидуалните цели и нуждите на организационното развитие/пазара на труда."



#### Топ 5 съвета за планиране на кариерата

**Бъдете търпеливи.** Промяната на кариерата ви изисква време. Не можете да се откажете от това, което правите в момента, и да преминете към следващото нещо за една нощ. Процесът на промяна на кариерата отнема време. Насладете се на бавното пътуване към целта си и се уверете, че това, което правите все още има стойност.

**Не спирайте проучването си.** Какви умения, обучение и опит имате, за да направите тази кариерна промяна? Може би трябва да се върнете в училище или да вземете стаж, или да потърсите временна работа, която ще ви позволи да постигнете нещо ново без формално образование или опит. Това обаче се случва само на малцина щастливци.

**Съставете план.** Планирайте действията, които ще трябва да предприемете, за да стигнете от мястото, където се намирате до мястото, където искате да бъдете, в реалистична времева рамка. Потърсете приятелите и семейството си, за да ви подкрепят и да ви държат отговорни. Можете също така да се обърнете към кариерен треньор/консултант за конкретна стратегия, която да ви насочва.

**Актуализирайте.** Планирането на кариерата е процес, който продължава цял живот и човек трябва да преразглежда плана си и да актуализира профила си в зависимост от промените на пазара. Трябва да актуализирате автобиографията си и да я адаптирате към различните обяви за работа.

**Мрежа.** Свържете се със специалисти от мрежата си и получите съвет и подкрепа от някого, което може да ускори процеса и да разшири гледната ви точка. Освен това в рамките на мрежата си можете да намерите наставник или ментор, който може да има огромно значение за вашата професия в дългосрочен план. Можете също така да се възползвате от помощта на професионални консултанти.

(Източник: "7 steps for Effective Career planning", Shinelearning.com, Dec 28 2021 )

## Съдържание

<b>A1. Процес на планиране на кариерата</b> .....	5
<b>A2. Тест: Митове за кариерата</b> .....	6
<b>A3. DECIDE – модел за вземане на решения</b> .....	7
<b>A4. Какъв е вашият стил на вземане на решение?</b> .....	7
<b>A5. Пречки пред вземането на решения</b> .....	8
<b>A6. SMART цели</b> .....	8
<b>A7. Учене през целия живот за постигане на кариерни цели</b> .....	9
<b>A8. Подгответе се за промяна на работата</b> .....	11
<b>A9. 100 професии на бъдещето</b> .....	12
<b>A10. Моите кариерни цели за следващите 5 години</b> .....	12
<b>Решения</b> .....	14

## A1. Процес на планиране на кариерата



Знаете ли, че всекидневно взимаме над 35 000 решения<sup>1</sup>, свързани с различни аспекти от живота ни. Някои от тях са свързани с малки стъпки и краткосрочни действия; други са средносрочни - разпростират се във времето и изискват няколко години; трети имат дългосрочно въздействие. Същото важи и за планирането на кариерата.

Изготвянето на кариерен план е процес, който включва разглеждането на няколко важни елемента: Какви са моите интереси, ценности и мотивация? Какви са предпочитанията ми (какво харесвам, къде бих искал да отида и какво бих искал да правя)? Какви са моите умения, таланти и качества? Какви са моите нужди (дали трябва да работя в офис или навън, дали трябва да живея и работя близо до мястото, където живее семейството ми)? Какви са възможностите на пазара на труда? Какво ще ми е необходимо, за да постигна целта си (пари, време, квалификация)? Ще имам ли нужда от помощта на кариерен консултант, който да ми помогне в този процес?

Когато правим планове, трябва да вземем предвид много различни елементи. Това може да се сравни с процеса на изграждане на къща.

**Стъпка 1. Помислете за процеса на покупка или строеж на къща. Има толкова много фактори, които трябва да се вземат предвид:**

- Как си представяте своята къща (колко голяма, какъв цвят, какъв стил)
- Дали това е нещо, което сте наследили от семейството си, или нещо ново, което искате да построите сами?
- Какви са основните ви изисквания? (може би не искате стълби, защото не искате да се катерите или искате огромен двор, или близост до града)
- Има ли там някакви природни ресурси, от които можете да се възползвате?
- Какво предлага пазарът? Има ли някакви други външни фактори, които трябва да вземете предвид?
- Местоположението и гледката от къщата
- Разчитате ли само на себе си или имате нужда от професионална помощ
- Какви средства трябва да инвестирате?



**Стъпка 2. Като използвате примера с къщата по-горе, избройте основните елементи, които трябва да вземете предвид в процеса на планиране на кариерата.**



Когато сте готови, можете да проверите отговорите в края.

<sup>1</sup> <https://go.roberts.edu/leadingedge/the-great-choices-of-strategic-leaders>

## A2. Тест: Митове за кариерата

Стъпка 1. Прочетете твърденията по-долу и отговорете дали според вас е Вярно или Невярно:

Твърдение	Вярно	Невярно
1. Има една идеална работа за мен.		
2. Моята специалност/специализация ще определи моята кариера.		
3. През живота си ще имам повече от една кариера		
4. Специалистите в областта на свободните изкуства, хуманитарните и природните науки обикновено са безработни след колежа		
5. Повечето студенти знаят специалността и кариерните си цели, когато постъпват в колежа.		
6. Ако чакам достатъчно дълго, късметът в крайна сметка ще ме отведе до подходящата професия.		
7. Повечето хора имат солидна представа за кариерата и света на труда и ако не я имам, значи само аз съм объркан		
8. Тестовите за оценка на кариерата ще ми посочат коя кариера е подходяща за мен.		
9. Трябва да избира професия въз основа на най-силните си умения		
10. Най-доброто място, където мога да започна да търся някаква заетост, е там, където работодателите в момента наемат много хора.		

Стъпка 2: Прочетете статията [Top 10 Career Path Myths\\*](#) и вижте колко от отговорите ви са правилни.

### A3. DECIDE – модел за вземане на решения

Стъпка 1: Спомнете си за момент, в който е трябвало да вземете решение - без значение дали е било свързано с кариерата ви или с живота ви като цяло. Припомнете си контекста - какво взехте предвид и какво направихте?



Стъпка 2: Прочетете [Article about DECIDE Model\\*](#)

През 2008 г. Кристина Го публикува модела за вземане на решения DECIDE, който има шест части:

#### DECIDE модел за вземане на решения

<b>D</b>	Define the problem	Дефинирайте проблема
<b>E</b>	Explore the alternatives	Изследвайте алтернативите
<b>C</b>	Consider the consequences	Прогнозирайте възможните последствия
<b>I</b>	Identify the values	Изяснете ценностите и критериите си
<b>D</b>	Decide and take action	Действайте по взетото решение
<b>E</b>	Evaluate your decision	Оценете резултатите

Стъпка 3: Помислете за важно решение, което трябва да вземете и го напишете по-долу. Следвайте всяка стъпка от модела DECIDE, за да определите решението, което може да вземете.



### A4. Какъв е вашият стил на вземане на решение?

Стъпка 1: Направете теста към [Discover your decision making style](#) /Открийте вашия стил на вземане на решения

Стиловете при взимането на решения са много различни. Например:

В процеса на взимане на решения съществуват множество подходи. Тук сме изброили някои от тях:

- **Импулсивен** – избира първата налична алтернатива.

- **Фаталист** – оставя решаването на проблема в ръцете на средата или на съдбата.
- **Съобразяващ се** – съгласява се с плана на някой друг вместо да вземе собствено решение.
- **Отлагащ** – очаква проблемът да се разреши от само себе си с течение на времето.
- **Агонизиращ** –отделя прекалено много време и мисли на събирането на информация и анализ на отделните алтернативи.
- **Планиращ** – стратегията му се базира на рационален подход, при който има баланс между разум и чувства.
- **Интуитивен** – взема решение на базата на това, което чувства, но не може добре да изкаже с думи.
- **Безотговорен** – отбягва взимането на решение или дава измислен отговор на дадено запитване. Това позволява да даде социално приемлив отговор без да поеме отговорност.
- **Залагащ на безопасното** – избира алтернативата, която крие най-ниско ниво на риск.

**Стъпка 2:** Сред различните примери за вашия стил на вземане на решения, описани в резултатите от теста, изберете няколко примера, които най-добре описват вашия стил на вземане на решения. Напишете ги по-долу и дайте пример за ситуация, когато сте го прилагали.



## A5. Пречки пред вземането на решения

**Стъпка 1:** Избройте 2 вътрешни и 2 външни бариери пред ефективното вземане на решения по отношение на професионалните ви цели. Напишете ги по-долу и открийте решенията в края на наръчника.



**Стъпка 2:** Прочетете статията [Career Barriers\\*](#), за да разберете какво още може да попречи на вземането на решение за кариера и как можете да преодолеете тези пречки.

**Стъпка 3:** Избройте по-долу решенията, които бихте могли да намерите, за да преодолеете тези пречки.



## A6. SMART цели



Спомняте ли си цитата от "Алиса в страната на чудесата" на Луис Карол?  
*"Алиса: Бихте ли ми казали, моля ви, накъде да вървя оттук нататък?"*  
*Чеширският котарак: Това зависи много от това къде искате да стигнете.*  
*Алиса: Не ме интересува много къде.*  
*Чеширският котарак: Тогава няма голямо значение накъде ще тръгнеш.*



Алиса: ...стига да стигна някъде.

Чеширският котарак: О, това със сигурност ще се случи, стига да вървиш достатъчно дълго."



На повечето хора им е трудно да си поставят цели и затова не са доволни от резултатите. Успешното планиране на кариерата се основава на добре формулирани цели, познати със съкращението **SMART** (интелигентни) които са:

- **Specific** – **Конкретни** - отговарят на въпросите кой, какво, кога, къде, защо и/или как.
- **Measurable** – **Измерими** – имат ясен резултат и признак, че са постигнати.
- **Attainable** – **Постижими**: Целта е амбициозна, но възможна за постигане.
- **Relevant** – **Значими**, отнасят се до истинските ви ценности.
- **Time-bound** – **Обвързани със срокове**.

### Стъпка 1: Научете [Как да формулирате S.M.A.R.T. цели\\*](#)

Specific	Measurable	Attainable	Relevant	Time-Bound
Формулирайте конкретни цели и ясни резултати. Определете ясни ресурси, които са ви нужни, за да постигнете успех.	Дефинирайте успеха. Определете измерими индикатори – кога, колко, как, какво – който ще ви помогнат да оцените постиженията, а също и напредъка. Този елемент показва как ще разберете, че сте постигнали целта си.	Вашата цел трябва да е предизвикателна, но все пак разумна за постигане. Помислете какви възможни пречки трябва да преодолеете, за да постигнете успех. Очертайте стъпките, които планирате да предприемете, за да постигнете целта си.	Бъдете честни със себе си, за да сте сигурни, че това, което се искате да постигнете, е важно за вас. Определяне дали тази цел отговаря на вашите ценности и защо е искате да я постигнете.	Всяка цел има срок. Задайте реалистична времева рамка, за да постигнете целта си и вложете хъс, концентрация и дисциплина, за да го спазите.

### Стъпка 2: Формулирайте една кариерна SMART цел.



## A7. Учене през целия живот за постигане на кариерни цели



Непрекъснатото учене е основно изискване, което ще ви помогне да напреднете в кариерата и да постигнете професионалните си цели.

Стъпка 1: Прочетете статията [Seven reasons why continuous learning is important\\*](#) / **7 причини за важността на непрекъснатото учене**

**Стъпка 2: В таблицата по-долу избройте 7-те начина, по които ученето през целия живот ще ви бъде от полза в лявата част.**

Полза:	История

**Стъпка 3: За всяка полза от ученето през целия живот изберете история, която я демонстрира и я посочете в дясната колона на таблицата по-горе.**

**История 1:** Педро изпитва голямо неудобство от публичното говорене в работата. Той решава да вземе уроци по актьорско майсторство. След няколко урока Педро прави устна презентация като част от работата си. Презентацията минава много добре и Педро се чувства много добре.

**История 2:** Стив има идея за професия. За да е сигурен в избора си, той изкарва двуседмичен стаж в компания, за да се запознае с работата. Благодарение на наученото през тези две седмици Стив вече е сигурен, че иска да се занимава с тази професия. За тази професия обаче има няколко курса на обучение. През тези две седмици Стив научи, че тази професия изисква много добри умения за работа в екип. Различните предлагани обучения са много сходни. Едно от тях обаче предлага специални курсове за работа в екип. Затова Стив ще избере това обучение. Нещата, които Стив е научил, са му помогнали да избере правилното обучение и по-общо да направи правилния избор за своя професионален план.

**История 3:** Пол е учител. В рамките на работата си Пол трябва да използва все повече нови ИТ инструменти, които не познава. Затова той решава да премине двуседмичен курс на обучение, за да подобри уменията си и да може да се адаптира към новите ИТ практики, свързани с работата му.

**История 4:** В извънработно време Фатима взема уроци по английски език. Компанията ѝ има нов клиент, който говори само английски. Фатима е единственият човек в компанията, който може да работи на английски. Благодарение на новите си умения Фатима е назначена от шефа си да работи с този нов клиент. Нейната работа и умения са все по-признати в компанията. Две години по-късно Фатима решава да смени работата си и да работи в областта на международната търговия. Уменията ѝ по английски език ще ѝ бъдат от голяма полза.

**История 5:** Мина премина курс на обучение, за да подобри компютърните си умения. Колегите ѝ са впечатлени от постигнатия напредък. Колегите ѝ решават да преминат същото обучение.

**История 6:** Мария е ръководител на проекти. Въпреки че не отговаря на покани за проекти, тя решава да премине курс на обучение, за да се научи как да отговаря на покани за проекти. Три месеца по-късно Мария губи работата си. Когато започва да си търси нова работа като ръководител на проекти, тя забелязва, че в много оферти за работа се изискват умения, свързани

с покани за проекти. След няколко кандидатури тя получава нова работа. Служителят, който я набира, ѝ казва, че е била наета заради опита си, но и заради уменията си, свързани с покани за проекти.

**История 7:** Карол има ресторант. За съжаление, през последните седмици тя няма много клиенти. Карол е част от професионална мрежа на готвачи на ресторанти. Тя се обръща за съвет към професионалистите от тази мрежа. Някои професионалисти ѝ съветват да създаде страница за ресторанта си в социалните мрежи и да общува в тези социални мрежи. След няколко седмици в ресторанта на Карол идват нови клиенти, които се хранят в него. Карол продължава да комуникира за своя ресторант в социалните мрежи. След няколко месеца ресторантът ѝ е пълен всеки уикенд.



След това отделете време, за да прочетете още един пример. Ще видите, че ученето през целия живот може да доведе и до възможности за работа, които напълно съответстват на вашия кариерен план:

**История 8.** Джереми има страст към английската литература и редовно посещава конференции, за да задълбочи познанията си по този предмет. Тази страст към английската литература е посочена в автобиографията му. Джереми отива на интервю за работа за добра позиция, която напълно съответства на кариерния му план. По време на интервюто служителят, който набира персонал, се интересува от страстта на Джереми към английската литература. Той го пита за тази страст. Познанията на Джереми по темата впечатляват лицето, което набира персонал. Това, което най-много запомня специалистът по подбор на персонал, е, че Джереми е непредубеден и има много добри общи познания. Бинго, това е точно типът профил, който търси специалистът по подбор на персонал!

## **A8. Подгответе се за промяна на работата**



Уменията, необходими за изпълнение на работата ви, може да се променят, защото се променят и професионалните практики. Това може да се дължи на различни фактори, като например развитието на цифровите технологии и околната среда. Но има и много други фактори, които обясняват тази еволюция. Обмислянето на целите на кариерата ви изисква да вземете предвид еволюцията на практиките и уменията, необходими във вашата професия, и да можете да развиете тези нови необходими умения. Пазарът на труда също може да се промени в сектора, в който работите.

**Стъпка 1. Посочете двама професионалисти, които се занимават с работата или сектора, от който се интересувате.**

**Стъпка 2. Обсъдете с тях как се развива тази работа и какви умения ще се изискват за тази позиция в бъдеще. Като алтернатива можете да потърсите информация от интервюта в медиите.**

**Стъпка 3. Кои са най-важните тенденции в тази професия или сектор? Как това се отразява на плановете ви за кариера? Какво трябва да направите, за да се адаптирате към тях?**



## A9. 100 професии на бъдещето

Стъпка 1. Прочетете платформата 100 професии на бъдещето [100 jobs of the Future platform](#) и направете теста.\*

Стъпка 2 Избройте 3 професии на бъдещето, които са най-интересни и изглеждат подходящи за вас.

Какви умения се изискват? Кои от тях притежавате?



## A10. Моите кариерни цели за следващите 5 години

Планирането на кариерата е задълбочен процес, който изисква изследване на личността, нейните качества, умения, ценности, нагласи, нужди, желания, както и пазара на труда.

Стъпка 1. Прочетете статията [How to write an action plan\\*](#)

На практика планирането на кариерата е съставяне на план за действие. Обикновено целта на човек е да стигне от мястото, където се намира в момента, до мястото, което желае и което може да опише в детайли. Тук важат същите правила за поставяне на цели. Целта трябва да е проста, разбираема и постижима и да има смисъл за израстването, добруването или развитието на човека. Целта трябва да е с времева рамка (да има краен срок на изпълнение и междинни срокове за контрол върху изпълнението на плана), като може да бъде краткосрочна, средносрочна или дългосрочна.

Стъпка 2. Като използвате въпросите по-долу, формулирайте свои професионални SMART цели и определете действията, които трябва да предприемете, сроковете и ресурсите, необходими за постигането им. В последната колона посочете как ще наблюдавате напредъка.

Стъпките за планирането на кариерата могат да се опишат със следните въпроси:

- Какви са вашите кариерни цели – за следващите 5 години, за следващите 2 години и за следващата година?
- Защо тези кариерните цели са важни за вас? Обяснете за всяка поотделно.
- Кои са индикаторите или постиженията, чрез които ще разберете вие и хората около вас, че кариерните ви цели са постигнати?
- Какво сте постигнали до момента, по отношение на поставените кариерни цели?
- Какви конкретни стъпки ще предприемете, за да постигнете поставените кариерни цели?
- Какви срокове си поставяте за всяка от изброените стъпки?
- С какви ресурси разполагате? Нуждаете ли се от допълнителна подкрепа?
- Опишете план Б за своето кариерно развитие.

Цели	Действия	Времева линия (за всяко действие)	Ресурси	Как ще измервате напредъка?
				
				
				

## Решения

<p>A1. Процес на планиране на кариерата</p>	<p>Основни елементи, които трябва да се вземат предвид в процеса на планиране на кариерата (илюстрирано с примера на къщата):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Какви са моите интереси, ценности и мотивация =&gt; Изгледът на къщата</li><li>● Какви са моите предпочитания: Какво ми харесва, къде бих искал да отида и какво бих искал да правя =&gt; Как си представяте къщата си (колко голяма, какъв цвят, какъв стил)</li><li>● Какви са моите умения, таланти и възможности =&gt; Природните ресурси</li><li>● Какви са моите нужди (трябва ли да работя в офис или навън? Имам ли нужда да живея и работя близо до мястото, където живее семейството ми? ) =&gt; Какво е необходимо да имате (може би не искате да имате стълби, защото не искате да се катерите )</li><li>● Какви са възможностите на пазара на труда =&gt; Какви са външните фактори - каква е настоящата ситуация (земя, която в момента се продава)</li><li>● Какво ще ми е необходимо, за да постигна целта си (пари, време, квалификация) =&gt; Ресурсите, които трябва да инвестирате</li><li>● Ще имам ли нужда от подкрепата на кариерен консултант, който да ми помогне в процеса =&gt; Дали трябва да разчитате само на себе си или имате нужда от професионална помощ</li></ul>
<p>A2. Митове за кариерата</p>	<p><b>1. Има една идеална работа за мен.</b> – невярно. Можете да намерите различни работни места, които са подходящи за вас или сами да изградите такова по свой вкус, като съчетете различни функции и дейности.</p> <p><b>2. Моята специалност ще определи моята кариера.</b> – невярно. Често хората се пренасочват и избират различна сфера на реализация от тази, в която са се дипломирали. Това зависи както от пазара на труда, така и от личните интереси и опит, които се променят.</p> <p><b>3. През живота си ще имам повече от една кариера.</b> – вярно. Средно, всеки човек сменя около 8 работни места. А кариерата включва не само работата, а и други роли, като например – родител, общественик и др.</p> <p><b>4. Специалистите в областта на свободните изкуства, хуманитарните и природните науки обикновено са безработни след колежа.</b> – невярно. На пазара на труда има огромно търсене на специалисти от всички специалности. Освен това както по-горе беше посочено, много хора се реализират в различна област от тази, която са завършили.</p> <p><b>5. Повечето студенти знаят специалността и кариерните си цели, когато постъпват в университета.</b> – невярно. Малка част от младите хора, които</p>

	<p>влизат във висше училище, знаят точно какво искат да правят. По време на следването си и на провежданите стажове и практики студентите разбират дали избраната сфера е подходяща за тях, в резултат на което мнозина променят плановете си.</p> <p><b>6. Ако чакам достатъчно дълго, късметът в крайна сметка ще ме отведе до подходящата професия.</b> – невярно. Първо, много професии могат да бъдат подходящи за вас и второ, както казва Сенека - късметът е това, което се случва, когато подготовката срещне възможността.</p> <p><b>7. Повечето хора имат солидна представа за кариерата и света на труда и ако не я имам, значи само аз съм объркан.</b> – невярно. Светът на труда се променя динамично, особено през последните десетилетия. Да се ориентираш в тенденциите, новите работни места и изискванията на работодателите от нови умения, е доста трудно, затова и много организации по цял свят анализират огромни бази данни и ги „превеждат“ на популярен език, за да помогнат на хората да се ориентират. Именно по тази причина много хора търсят обучения и консултации за планиране на кариерата.</p> <p><b>8. Тестовите за оценка ще ми посочат коя кариера е подходяща за мен.</b> – невярно. Има много инструменти за кариерно ориентиране, които могат да ви помогнат да прецените кои области отговарят на вашите интереси, но те не могат да ви дадат готов отговор коя професия да изберете. Това е сложно решение, в което се вземат предвид много фактори – социални, икономически, личностни и др.</p> <p><b>9. Трябва да избира професия въз основа на най-силните си умения.</b> – невярно. Това е добър старт, но не е единственият фактор, който трябва да вземете предвид. Проучете също така какво е търсенето на тези умения и дали те вече не са остарели. Според проучване на Световния икономически форум, половината от работещите днес се нуждаят от допълнителна квалификация или преквалификация, тъй като технологиите и работната среда са променили значително работните задачи.</p> <p><b>10. Най-доброто място, където мога да започна да търся някаква заетост, е там, където работодателите в момента наемат много хора.</b> – невярно. Пазарът на труда се променя бързо. Започнете със сферата, в която имате най-голям опит и желание да работите. Информирайте се как се променя търсенето на служители през последните години и какви са тенденциите през следващите. Проучете обявите за работа, за да видите какви са възможностите за хора с умения и опит като вашите – не забравяйте, че те биха могли да бъдат приложени в различни сектори!</p>
<p>A5. Барииери пред вземането на решения</p>	<p>Някои често срещани пречки в процеса на вземане на решения и кариерно планиране са:</p> <p><b>Вътрешни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● безпокойство;</li> </ul>

- липса на умения,
- липса на самопознание
- неизяснени или разминаващи се ценности, интереси и способности; нереалистични очаквания;
- твърде много или твърде малко професионални интереси,
- липса на опит при вземането на решения или на самоувереност;
- липса на информация, неадекватна или неточна информация, твърде много информация;

**Външни:**

- Липса на подкрепа,
- конфликти с околните/семейството,
- очаквания