**Психологическая консультация**

Вы остались без работы…? Положение безработного является необычным для большинства людей. Непривычно оно и для Вас.

**Чтобы Вы могли лучше понять суть Вашего**

**состояния, дайте себе ответ на следующие вопросы:**

* Приходят ли к Вам в голову мысли об упущенных возможностях?
* Пытаетесь ли Вы понять, кто виноват в случившемся?
* Думаете ли Вы, что Вы хуже других?
* Чувствуете ли Вы неуверенность в своих силах?

Если на какой-то из этих вопросов Вы ответили согласием, если Вам хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему, если Вы желаете обрасти спокойствие и уверенность в себе, то **пришла** **пора** **взять свою судьбу в свои собственные руки!**

* **Наши советы помогут Вам в этом:**

***Наблюдайте за собой****.* Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями. Помните, что Ваша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь. Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладевать Вами. Сосредоточьтесь на позитивном.

***Живите сегодня***. Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчёт. То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.

***Заполняйте пустоту****.* Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться времени на переживания и беспокойство. Лучше отдайтесь своему увлечению. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни. Попробуйте превратить своё хобби или способности в источник доходов.

***Будьте здоровы****.* У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами и найти работу. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно дышать, двигаться, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости. Отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность, и вероятность Вашего трудоустройства возрастает.

***Учитесь*.** Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать и уметь, чем шире будут Ваши профессиональные возможности, тем выше вероятность устроиться на хорошую работу. Повышайте свою квалификацию, переквалифицируйтесь.

***Общайтесь****.* Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Советуйтесь с теми, кто был в подобной ситуации и вышел из неё. Расширяйте круг общения, обновляйте старые связи, заводите новые. Постарайтесь сделать так, чтобы как можно больше людей знали, какая именно работа Вам нужна.

***Ведите дневник****.* Постоянно держите под рукой бумагу и карандаш. Выписывайте необходимые Вам сведения из книг, справочников, самоучителей, адреса, телефоны. Записывайте Ваши мысли и чувства по поводу происходящих событий, окружающих Вас людей и себя самого. Если Вы столкнулись с проблемой, проанализируйте её и обязательно запишите результаты размышлений и возникающие при этом чувства. Определяйте свои жизненные цели, составляйте планы, корректируйте их выполнение. Всё это должно быть в Вашем дневнике.

Прежде чем сделать эти правила частью Вашей жизни, проанализируйте сложившуюся ситуацию. Вопросы, которые сформулированы ниже, помогут Вам в этом.

Итак, Вы без работы. Понятно, что это крутой жизненный поворот, серьёзное испытание. Однако, редко кому удаётся прожить жизнь, не испытав резких поворотов судьбы. *Является ли Ваша сегодняшняя ситуация катастрофой?* Вы можете оценить это сами, если честно ответите себе на следующие вопросы:

* Действительно ли случилось самое плохое из того, что могло бы произойти?
* Действительно ли Вы готовы променять Ваше сегодняшнее положение на что угодно?
* Действительно ли Вы готовы взяться за любую работу?

*Вопросы, предложенные ниже, помогут Вам точно определить Ваши желания и составить план Ваших будущих действий*. Отвечайте на них вдумчиво, без спешки, и пусть Ваши ответы будут абсолютно искренними. Возможно, у Вас появится желание записать результаты Ваших размышлений в дневник. Сделайте это, используя свои ответы как основу для собственного анализа ситуации.

* **Несколько вопросов о Вашем прошлом. Оцените его более подробно:**
* Полностью ли Вы были довольны Вашей прежней работой?
* Возникало ли у Вас когда-либо желание сменить её?
* Является ли возвращение на прежнюю работу самым лучшим вариантом развития событий?
* Полностью ли Вас устраивала Ваша специальность, условия труда, зарплата?
* Мечтали ли Вы когда-нибудь об ином приложении своих сил и способностей?
* **А теперь несколько вопросов, которые помогут Вам осознанно проектировать своё будущее:**
* Пытались ли Вы найти положительный смысл в сложившихся обстоятельствах?
* Пытались ли Вы оценить свои интересы, склонности и способности, чтобы выбрать новое направление профессиональной деятельности?
* Знаете ли Вы о своих скрытых способностях?
* Определяли ли Вы для себя новую цель деятельности или, может быть, цель жизни?
* Приходилось ли Вам анализировать способы её достижения, составлять конкретные планы?
* Пытались ли Вы воплотить эти планы в жизнь?
* Были ли Вы достаточно настойчивы?

* **Существенную помощь, в том числе и психологическую, Вам может оказать служба занятости.**
* Знаете ли Вы о том, что все услуги, которые оказывает безработным служба занятости, бесплатные?
* Вполне ли Вы использовали её возможности?
* Получили ли Вы профконсультацию, которая поможет подобрать сферу деятельности, наиболее подходящую для Вас?
* Обращались ли Вы за поддержкой к психологу-профконсультанту?

**Выпускникам!**

Вы заканчиваете обучение и собираетесь начинать свою самостоятельную трудовую деятельность. Самое главное, с чего необходимо начать поиск работы, это понять, чего конкретно Вы хотите. Постарайтесь подробно узнать о специфике различных учреждений города и области. Попытайтесь представить себя в одном из них, подумайте, где Вам было бы наиболее уютно. После того, как Вы получили чёткое понимание того, где хотите работать, следующим шагом должен быть настрой на успех. В своих мыслях Вы максимально реалистично должны уже «начать работать».

И только теперь Вы начинаете действовать! Не ждите, что кто-то всё сделает за Вас, берите инициативу в свои руки! Не бойтесь зайти в отдел кадров или секретариат и узнать о наличии вакансий или возможности их наличия в дальнейшем. Оставляйте там свое резюме. Поиск работы должен занимать столько часов, сколько Вы в дальнейшем планируете посвящать работе. Помните, что золотоискатели в поисках грамма золота перемывают горы песка, поэтому не отчаивайтесь, если найти желаемую работу не получится так быстро, как хотелось бы.

***Цель работодателя*** – найти нужного сотрудника,  Ваша цель – доказать, что являетесь именно этим сотрудником, должны быть готовы аргументировать, почему из нескольких претендентов выбор должен быть сделан именно в Вашу пользу, что такого есть в Вас и нет у других.

Идя на собеседование с работодателем, Вы должны быть к нему готовы. Постарайтесь показать заинтересованность именно в этом рабочем месте.

Разговор с работодателем следует строить в форме рассказа, а не отвечать односложными фразами. К каким вопросам вы должны быть готовы?

* *Опишите себя в общих словах.* Работодатель, задавая этот вопрос, хочет сложить общее представление о Вас.
* *Укажите, в чём Вы превосходите других людей.* Определяется степень уверенности в своих способностях, навыках, знаниях, квалификации
* *Что Вы думаете о своих недостатках, какие качества Вам необходимо развивать в первую очередь.*Работодатель надеется узнать, насколько реалистично Вы оцениваете себя, в чём основные неиспользованные резервы.
* *Каковы ваши долгосрочные цели и задачи*. Работодатель, задавая этот вопрос, смотрит готовность к развитию и обучению, склонность планировать своё будущее.
* *За последние годы, что из Ваших ожиданий реально сбылось*. Выясняется степень достижения поставленных целей, их реальность.
* *Что Вы считаете своими основными достижениями за время учёбы в техникуме.* Работодатель надеется узнать, с чем Вы ассоциируете основные успехи: приобретением знаний и умений, социальные успехи, лидерские и т д.

Ни на один вопрос Ваш ответ не должен звучать «Я не знаю»! Скажите: «Я делал подобное и быстро смогу освоить и это». Успех зависит и от того, какие вопросы Вы сами будете задавать. Обязательно поинтересуйтесь, что будет входить в ваши должностные обязанности, сколько человек работает на предприятии, какие требования предъявляются к человеку, которого они хотели бы видеть на этом месте. В конце беседы поинтересуйтесь, когда и каким образом можно узнать о принятом решении.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему поиск работы превращается в рекордную стометровку для одних и в утомительный безнадежно длинный марафон для других? Наверняка среди ваших родственников или знакомых есть и те и другие. И если карьерные успехи можно легко объяснить наличием выгодных знакомств, "крутых родственников" или просто везением, то безрезультатные попытки устроиться на работу удручают и вызывают глубокое недоумение. Казалось бы, всем человек хорош: и образование, и опыт работы есть, и после рассылки резюме звонят из компаний, приглашают на собеседование... Только вот после собеседований на работу не берут... Так в чем же причина очередного отказа? Какие типичные ошибки допускают соискатели на собеседовании?

***Типичные ошибки на собеседовании:***

**Ошибка 1. Скверный маникюр**

Облупившийся лак, слишком длинные ногти, яркий маникюр или его полное отсутствие производят неприятное впечатление на собеседника.  Ногти должны быть аккуратными и чистыми. Можно сказать, что в меру ухоженные руки – признак культуры – как у женщин, так и у мужчин.

**Ошибка 2. Неухоженные волосы и броский макияж**

Можно легко испортить впечатление от своей внешности (от природы весьма привлекательной) неправильным или неаккуратным макияжем.

Волосы должны быть чистыми и опрятными, мужчины должны быть чисто выбритыми или с аккуратно уложенной ухоженной бородой / усами.

**Ошибка 3. Вызывающе короткая юбка**

Если вы не собираетесь заводить служебных романов на работе, которые не приветствуются, а иногда и строго запрещаются. Тогда зачем вам настолько короткая юбка? Отложите мини до дискотеки или праздничного мероприятия, где такая экстремальная длина будет к месту. Юбки, которые вы надеваете на собеседование, должны прикрывать колени, когда вы сидите.

**Ошибка 4. Слишком крупные серьги или их большое количество**

Крупные серьги привлекают внимание к вашему лицу и волосам. Но, к сожалению, многие работодатели являются противниками столь ярких аксессуаров на работе. Также не приветствуется больше одной пары сережек. Мужчинам рекомендуется носить только обручальное кольцо и часы.

**Ошибка 5. Пирсинг и тату**

Если очень хочется пощеголять тату, постарайтесь сделать его на том месте, где оно будет недоступно для глаз окружающих. Пирсинг же большинством людей воспринимается как дурной тон – так что серьга на лице или языке неуместна.

**Ошибка 6. Сильный запах духов, одеколона**

Некоторые из нас страдают от аллергии, а кому-то просто не нравятся резкие запахи. Учтите это и старайтесь тщательно подбирать парфюм. Не забывайте, что существуют духи для дня, вечера, свиданий, а в данной ситуации нам необходимы для деловых встреч. Впрочем, могут подойти и дневные. Главное, чтобы аромат был не тяжелым и не густым, от которого может закружиться голова не только у вас, но и окружающих.

**Ошибка 7. Яркие носки**

Мужчинам не стоит забывать про такую деталь гардероба, как носки. Их длина должна быть такой, чтобы, когда мужчина присаживается или кладет ногу на ногу, нога не оголялась. Цвет носков должен соответствовать цвету брюк. Однако не менее важным является материал. Под светлый офисный костюм ни в коем случае нельзя надевать светлые носки с лейблом спортивной фирмы.

**Ошибка 8. Неуместная обувь**

Не надевайте на собеседование кроссовки, сланцы, шлепки. У этой обуви свое предназначение – отдых и спорт.

Мужчинам важно помнить, что обувь и ремень должны соответствовать друг другу по цвету и качеству материала. Слайд 5

Жвачка совершено недопустима, телефон следует перевести в режим вибрации.

**Собираясь на собеседование, задумайтесь, что будет, если вы, например:**

* опоздаете на встречу с работодателем на 15 мин;
* вообще не приедете на встречу с работодателем, о которой вас заранее предупредили;
* забудете вымыть голову, надеть носки... в общем, привести себя в порядок;
* придете со стойким запахом алкоголя после ночной вечеринки.

Список можно продолжать до бесконечности... Так вот - ничего не будет! Не допускайте нелепых ошибок, потому что, как это ни банально звучит, успешное завершение процесса трудоустройства зависит именно от вас.

**Удачи в поиске работы!**