

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна  
Должность: проректор по учебной работе  
Дата подписания: 09.02.2021 14:55:17  
Уникальный программный ключ:  
0b817ca911e6668abb13a5d4260b9e3f1c11eabb175e943d444851fda56d069

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)

Кафедра информационной безопасности

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.Г. Локтионова  
(ЮЗГУ) 2017г.



## СЛАГАЕМЫЕ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплинам «Введение в направление подготовки и планирование профессиональной карьеры», «Планирование профессиональной карьеры» для студентов специальностей 10.03.01, 10.05.02

Курск 2017

УДК 004.725.7

Составители: А.Л. Марухленко

Рецензент

Кандидат технических наук, доцент *А.Г. Сневаков*

**Слагаемые успешной карьеры:** методические указания к выполнению практических работ / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А. Л. Марухленко Курск, 2017. - 7с.

Рассматриваются составляющие успешной карьеры. Указывается порядок выполнения практической работы, правила оформления, содержание отчета.

Методические указания по выполнению практических работ соответствуют требованиям программы, утвержденной учебно-методическим объединением, предназначены для студентов направлений подготовки 10.03.01, 10.05.02 для изучения дисциплин «Введение в направление подготовки и планирование профессиональной карьеры», «Планирование профессиональной карьеры».

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 01.11.2017. Формат 60x84 1/16.

Усл.печ. л. \_\_. Уч.-изд.л. \_\_. Тираж 30 экз. Заказ \_\_\_\_\_. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ЦЕЛЬ РАБОТЫ .....	4
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ .....	4
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ .....	5
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	6

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Изучить основные факторы, способствующие построению карьеры, рассмотреть качества, необходимые для успешного продвижения.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

### 1. Станьте профессиональным студентом

Это не означает, что нужно получить огромное количество дипломов или степеней. Учитесь всегда и всему. Узнавайте новое в своей профессии, а также в смежных областях. Станьте экспертом и постоянно актуализируйте свои знания.

Сейчас, когда ежедневно появляются новые открытия, инструменты и знания, очень важно оставаться на плаву в этом океане информации. Далеко не каждый стремится к самосовершенствованию в профессиональной сфере. Поэтому у вас есть все шансы построить успешную карьеру.

### 2. Не бойтесь ошибок

Чувство неудачи удручает, но оно не должно вас останавливать. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Следовательно, ваши ошибки – это ваш ценнейший опыт. Считайте, что это форма обучения, за которую вы порой платите больше, чем за университетскую скамью.

Если у вас есть такая возможность, изучайте опыт других людей. Как положительный, так и отрицательный. Это позволит вам пройти неровности, не попадая в них. Аналогично и с успешным опытом. Старайтесь его повторить.

### 3. Станьте трудоголиком

Трудолюбие и упорство порождает успех. Даже если вам кажется, что у кого-то что-то получилось очень легко, это не так. Любому успеху предшествует тяжелая работа. Та самая, которую никто не любит.

Чтобы стать профессионалом в какой-то области нужно 10 000 часов. Собственно, трудолюбие и позволит вам столь продолжительное время работать над своей карьерой.

### 4. Работайте для осуществления своей цели

Работа сама по себе не приносит существенного эффекта. Важно не просто работать, а работать для достижения какой-то цели. Ведь даже любимая работа содержит в себе скучные мероприятия и рутину.

Высокая и продолжительная концентрация возможна тогда, когда вы увлечены своим делом. А увлеченность приходит, когда вы ставите перед собой интересные задачи и цели. Без этого пробежать карьерный марафон будет очень трудно.

#### 5. Думайте о будущих результатах

Не принимайте спонтанные и непродуманные решения. Возможно, сейчас вам кажется такое поведение правильным, однако, в будущем оно может иметь не столько позитивные последствия.

Люди, которые умеют длительное время ожидать награды, добиваются большего результата в жизни и карьере. Это так называемое отложенное удовольствие.

Вы можете съесть торт сегодня и быть счастливым. Или же пойти в спортзал и получить хорошее здоровье в будущем. Ваш выбор определяет не только настоящее, но и ваше будущее. Чего вы хотите больше? Сиюминутного удовольствия или продолжительного успеха и признания?

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Задание 1.

Проанализируйте факторы сдерживающие карьеру, на примере «Кодекса неофрита».

Внимательно ознакомьтесь с Кодексом. Подумайте, каких пунктов в нем не хватает, а какие являются лишними. «Отредактируйте» этот Кодекс так, чтобы он стал полезными и помог сделать успешную карьеру.

Кодекс неофита

1. Не давай невыполнимых обещаний.
2. Не ручайся за других.
3. Проверять:
  - а) правильно ли понял задачу;
  - б) знает ли твой босс, что работу сделал именно ты; в) доволен ли босс тобой.

4. Если босс не интересуется твоим мнением или не высказывай его, или сначала заинтересуй босса слушать тебя.

5. Если босс не доволен, проси его объяснить, чем именно.

6. Держись подальше от племени «глазеющих из окон» (ша-тающихся без дела, курильщиков, буфетных завсегдатаев).

7. Не стесняйся задавать вопросы умным сотрудникам.

8. Задавай вопросы, как правило, после того, как сам сделал попытку ответить на них.

9. Научись «отстреливать «хронофагов»» (это двуногие бес-перые с мягкой мочкой уха существа, живущие в основном в больших организациях и производящие кучи мусора из слов и бумаги).

10. Тщательно отбирай собеседников.

11. Будь дружелюбным не только с собакой, которая крутит-ся возле офиса.

12. Старайся понять:

а) зачем нужно отделу то, что ты лично делаешь, б) какова роль отдела в жизни всей организации; в) какова миссия организации в обществе.

13. Старайся узнать, что думает босс по поводу пункта 12.

## Задание 2.

Заполните таблицу:

Факторы возникновения кризиса	Способ преодоления
Кризис молодого специалиста	

Факторы возникновения кризиса	Способ преодоления
-------------------------------	--------------------

Кризис середины карьеры

|

Кризис завершения карьеры

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Опишите факторы, сдерживающие карьеру.
2. Перечислите факторы возникновения кризиса.
3. Перечислите способы преодоления кризиса.
4. Назовите и опишите этапы успешной карьеры.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Рыбак, Я. О. Кадровая политика [Электронный ресурс] /
2. О. Рыбак. – М. : Лаборатория книги, 2010. – 106 с. – URL : <http://www.biblioclub.ru/book/87207/>.
3. Рыбалкина, Л. Г. Планирование профессиональной деятельности и карьеры : учеб. пособие по дисциплинам «Основы планирования проф. деятельности», «Основы эффектив. поведения на рынке труда», «Конкурентоспособность на рынке труда» / Л. Г. Рыбалкина ; под общ. ред. Г. В. Галевского. – М. : Флинта, 2007. – 300 с.
4. Семенов, Ю. Г. Организационная культура : учеб. пособие / Ю. Г. Семенов. – М. : Логос, 2006. – 256 с. – URL : <http://biblioclub.ru/book/84740/>.
5. Шаповалов, В. К. Консультирование по карьере : учеб. пособие для вузов / В. К. Шаповалов, О. В. Минкина ; ГОУ ВПО «Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т». М. : Академический проект, 2008. – 282 с.