

1. Робочий лист для перевірки професійних задатків

Перевір свої сили! Який тип інтелекту у вас домінуючий?

Заповніть наведену нижче анкету, поставивши собі бали від 0 до 5 залежно від того, наскільки твердження вам підходить. 5 - повністю згоден, 0 - зовсім не згоден. Точки 1-4 представляють проміжні стани.

1.	Мені подобається займатися математикою.	
2.	Я багато запам'ятав з чужих лекцій і виступів.	
3.	Я люблю слухати музику - насправді я хотів би робити це постійно.	
4.	Я краще буду в групі, ніж один.	
5.	Люблю виконувати роботи, що вимагають високої точності рухів.	
6.	Мені подобається доглядати за тваринами.	
7.	Мені подобається вчитися в тиші та спокої.	
8.	У мене хороші рефлекси.	
9.	Легко засвоюю знання в графічній формі (таблиця, схема, графік).	
10.	Я можу розповідати довгі та цікаві історії.	
11.	Музика викликає у мене багато емоцій.	
12.	Я знаю, що для мене важливо, і намагаюся цього досягти.	
13.	У вільний час я тягнуся до книги.	
14.	Навчаючись, я часто ходжу або граю з предметами.	
15.	Я легко переконую інших у власних доводах, своїй думці.	
16.	Мені подобається працювати в групі.	
17.	Мене цікавлять питання, пов'язані з охороною навколишнього середовища.	
18.	Мені подобається наука.	
19.	Мені подобається прикрашати простори, предмети.	
20.	Я часто задаюся питанням про мотиви інших людей.	
21.	Я обдарований вручну.	
22.	Я вважаю, що саундтрек є дуже важливою частиною фільму.	
23.	Люблю аналізувати свій емоційний стан.	
24.	Я люблю і вмію планувати свій час.	
25.	Я легко заводжу нових друзів.	
26.	Під час перегляду телевізора вибираю програми про природу.	
27.	Я із задоволенням вирішую логічні головоломки.	
28.	Мої ідеї дуже яскраві.	
29.	Вмію мирити людей, бути посередником у суперечках і сварках.	
30.	Я дуже люблю співати.	
31.	Мене цікавлять явища, що відбуваються в природі.	
32.	Мої друзі часто кажуть мені, що я не можу сидіти на місці.	
33.	Я легко запам'ятовую деталі зображень.	
34.	Я шукаю зв'язки між питаннями та об'єктами.	
35.	Я вважаю людей захоплюючими, і мені подобається бути з ними.	
36.	Я люблю кросворди, дитячі віршики та інші словесні ігри.	
37.	Я бачу і пам'ятаю набагато більше деталей, ніж інші люди.	
38.	Я прагну дослідити свої знання з біології, географії та метеорології.	
39.	Я легко запам'ятовую слова пісень і дитячих віршиків.	
40.	Аналізую власні помилки і роблю з них висновки на майбутнє.	

Обчисліть результати за поданою схемою:

Тип інтелекту	Заяви	Suma punktów
Лінгвістичний інтелект	2+10+13+15+36	
Логіко-математичний інтелект	1+18+24+27+34	
Природний інтелект	6+17+26+31+38	
Візуально-просторовий інтелект	9+19+28+33+37	
Музичний інтелект	3+11+22+30+39	
Міжособистісний інтелект	4+16+25+29+35	
Внутрішньоособистісний інтелект	7+12+20+23+40	
Фізико-кінестетичний інтелект	5+8+14+21+32	

Якщо ви пройшли тест і вже маєте бали, зверніть увагу, який інтелект отримав найвищий бал. Якщо він значно відрізняється від решти результатів, це ваш домінуючий тип інтелекту. Більшість із нас є сумішшю різних типів інтелекту, і зазвичай ми використовуємо кілька типів інтелекту на різних або однакових рівнях. Проаналізуйте три типи інтелекту, за якими ви набрали/отримали найвищі бали, особливо якщо їх кількість подібна (тобто ви використовуєте їх однаково). Ви можете використовувати отриману інформацію для підвищення ефективності навчального процесу (проаналізуйте, як ви вчитеся найшвидше) і для вибору профілю класу (подумайте, які предмети ви вчитеся найшвидше). Удачі!

Тип інтелекту	Характеристики	Робота	Повсякденне життя
Лінгвістичний інтелект	легкість у використанні слів (письмово, усно), вміння говорити та викладати власну думку та переконання, любов до книг, великий словниковий запас, чутливість до мовних нюансів	журналіст, перекладач, письменник, поет, оратор, політик, редактор	писати, читати, вступати в дискусійний клуб, створювати шкільну газету, брати участь у дебатах
Логіко-математичний інтелект	вміння рахувати, виконувати дії над числами, добре розвинене абстрактне мислення, легко розгадувати логічні та кримінальні головоломки, помічати причинно-наслідкові зв'язки, викладати факти впорядковано	економіст, бухгалтер, інформатик, фізик, астроном, детектив, мисливець, юрист, суддя	складати плани дій, розв'язувати методичні завдання, поєднувати нові знання з набутими
Природний інтелект	інтерес до природи та її явищ, любов до рослин і тварин, екологічна чуйність	біолог, зоолог, еколог, фермер, садівник, ветеринар	проводити якомога більше часу на лоні природи, брати участь в екологічних акціях, записуватися на волонтерство в притулок для тварин, вирощувати рослини

Візуально-просторовий інтелект	мислення образами, легко читаються карти, схеми та діаграми, багата уява, всебічне сприйняття простору, добре відчуття форми, кольору, простору	художник, архітектор, дизайнер, штурман, гід, пілот	під час навчання створюйте інтелектуальні карти, використовуйте кольори, підкреслення, комбінації, вивчайте прийоми комп'ютерної графіки, розвивайте свою уяву, розфарбовуючи власні думки все більше і більше, надаючи їм колір, смак, запах
Музичний інтелект	чутливість до музики і звуків та їх емоційне навантаження, легке запам'ятовування змісту під музичний фон, чутливість до тембру голосу співрозмовника	композитор, співак, диригент, музикант, музичний критик / журналіст, настроювач інструментів	слухайте якомога більше музика, вчитися с музика (бажано бароко) під час навчання лінії, або відраховуючи, знайти для ритм їх, вплив на ваш настрій через музику (розслаблення, розрядка надлишок емоцій або виробництво позитивний настрій)
Міжособистісний інтелект	готовність бути з людьми, легкість встановлення контактів і знайомства, екстравертність, схильність до роботи в групі	які потребують контакту з людьми: продавець, посередник, психолог, педагог, менеджер	проводите якомога більше часу з іншими, навчайтеся в групі, практикуйте навички міжособистісного спілкування, досліджуйте секрети психології та соціології
Внутрішньоособистісний інтелект	навички планування, усвідомлення власних потреб і цілей, навчання на власних помилках, розуміння себе, легкість називати та розпізнавати власні емоційні стани	поет, психолог, терапевт, лідер, духовний, філософ, теолог	спостерігати та називати свої емоційні стани, навчатися на самоті та в тиші, розвивати власну незалежність
Фізико-кінестетичний інтелект	велика потреба в русі, любов до фізичних вправ, непосидючість, схильність до маніпулювання предметами, висока	спортсмен, акробат, актор, танцюрист, хірург, стоматолог,	вчитися ходити або уявляти себе в театрі, записатися на спортивні заняття, розвивати ручні

	точність рухів, хороші рефлекси	моделіст, годинникар, люди, які працюють на висоті	навички (ліплення, вишивання, виготовлення прикрас).
--	---------------------------------	--	--

2. САМОПЕРЕВІРКА ПРОФЕСІЙНОЇ СКЛАДНОСТІ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ

Для кожного важливо, щоб робота, яку він виконує, отримувала задоволення. Цей факт збільшить шанси на успіх.

Самоперевірка допоможе вам визначитися, якою роботою ви б хотіли займатися. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Виберіть ті, з якими ви згодні, і обведіть цифри в бланку відповідей.

1. Для мене важливо мати міцне і підтягнуте тіло.
2. Я намагаюся зрозуміти речі досконало.
3. Музика, кольори та краса впливають на моє самопочуття.
4. Люди збагачують моє життя і надають йому сенсу.
5. Я вірю в себе і в те, що можу впливати на своє життя.
6. Я ціную чіткі лінії дій, які точно визначають, що робити.
7. Зазвичай він може зробити це самостійно.
8. Я можу думати годинами.
9. Я ціную гарне довкілля: для мене важливі кольори та форми.
10. Я люблю компанію.
11. Я люблю змагання.
12. Я повинен завжди мати впорядковану підготовку і лише тоді починати роботу.
13. Мені подобається працювати руками.
14. Я задоволений пошуком нових ідей.
15. Я завжди шукаю нові способи вияву своїх творчих здібностей.
16. Мені потрібно поділитися своїми особистими проблемами з іншими.
17. Той факт, що я найважливіша особа в групі, приносить мені задоволення.
18. Для мене це справа честі - подбати про кожну дрібницю на роботі.
19. Я не проти забруднити руки під час роботи.
20. Для мене освіта – це безперервний процес розвитку та відточування мого способу мислення.
21. Люблю одягатися нетрадиційно; Мені подобається експериментувати з новими модними тенденціями та кольорами.
22. Я часто відчуваю, коли людині потрібно поговорити.
23. Мені подобається організовувати людей і давати поштовх до роботи.
24. Рутину допомагає мені завершити роботу.
25. Мені подобаються виклики, які є відправною точкою для подальшої роботи.
26. Іноді я можу годинами сидіти і працювати над вирішенням проблем, читати або думати про життя.
27. Я можу уявити різні речі.
28. Мені добре, коли я піклуюся про інших людей.
29. Мені подобається, коли мені дають кредит довіри на роботі.
30. Мене підбадьорює те, що я добре й ретельно розв'язав своє завдання.
31. Я хотів би займатися практичними справами.
32. Я охоче читаю книги на різні теми, які викликають мою цікавість.
33. Мені подобається втілювати нові ідеї в життя.

34. Коли у мене є проблема, я вважаю за краще поговорити і знайти рішення.
35. Щоб досягти успіху, потрібно мати високу мету.
36. Мені подобаються ситуації, які вимагають від мене прийняття рішень і відповідальності за них.
37. Я люблю дискутувати.
38. Я ретельно аналізую проблему, перш ніж вживати заходів.
39. Мені подобається змінювати моє оточення, щоб зробити його чимось іншим, особливим.
40. Коли мені шкода, я знаходжу друга, з яким можна поговорити.
41. Коли я придумую план, я вважаю за краще, щоб інші займалися деталями.
42. Я зазвичай задоволений тим, де я знаходжуся.
43. Робота на свіжому повітрі дає мені нове джерело енергії.
44. Я постійно запитую "чому?"
45. Мені подобається, що те, що я роблю, є вираженням мого настрою та почуттів.
46. Мені подобається знаходити способи допомогти людям бути більш людяними по відношенню до себе.
47. Надзвичайно цікаво брати участь у прийнятті важливих рішень.
48. Я завжди радий, коли хтось інший бере лідерство.
49. Мені подобається, щоб моє оточення було простим і практичним.
50. Я рюся в проблемі, поки не знайду відповідь.
51. Краса природи торкається чогось прихованого в мені.
52. Для мене важливі близькі стосунки з іншими.
53. Краща посада та просування по службі важливі для мене.
54. Постійна організація дня - це щось для мене; працювати певну кількість годин щодня.
55. Щоб уникнути хаосу, необхідна міцна система з встановленим законом і порядком.
56. Книжки для роздумів завжди розширюють мій кругозір.
57. Я дуже радий, що можу піти на виставку, в кіно чи театр.
58. Коли я зустрічаю когось після довгого часу, я хочу знати, що з ним відбувається.
59. Надзвичайно цікаво мати можливість впливати на інших людей.
60. Коли я обіцяю щось зробити, я виконую це до дрібниць.
61. Солідна, фізична і важка праця нікому не зашкодить.
62. Я хотів би дізнатися все, що є в темах, які мене цікавлять.
63. Я не хочу бути схожим на інших - я люблю робити все по-іншому.
64. Я відчуваю потребу допомагати іншим.
65. Я готовий / готовий піти на ризик, щоб усе йшло.
66. Мені подобаються чіткі та чіткі лінії дій, коли я щось починаю.
67. Перше, що я бачу в машині - це хороший двигун.
68. Присутність людей стимулює мій інтелект.
69. Коли я чимось зайнятий, я схильний забувати про весь світ.
70. Я стурбований тим, що в нашому суспільстві так багато людей потребують допомоги.
71. Приємно давати іншим людям ідеї.
72. Я ненавиджу, коли хтось постійно змінює настанови, коли я закінчую роботу.
73. Зазвичай я знаходжу вихід із т. зв. підцільної ситуації.
74. Навіть читати про відкриття цікаво.
75. Мені подобається проводити мистецькі заходи.
76. Я завжди намагаюся з усіх сил приділяти увагу людям, які здаються самотніми та без друзів.
77. Мені подобається грати.
78. Я не люблю робити те, що не прийнято.

79. Спорт важливий для здорового тіла.
80. Те, як влаштована природа, завжди викликає мою цікавість.
81. Приємно бути в гарному настрої і робити щось надзвичайне.
82. Я думаю, що люди в глибині душі хороші.
83. Якщо у мене не виходить з першого разу, я починаю спочатку з новою енергією та ентузіазмом.
84. Я ціную ситуації, в яких я знаю, чого очікують від мене інші.
85. Я роблю детальний аналіз, щоб побачити, чи зможу я з цим впоратися.
86. Я залишаюся спокійним, коли справа доходить до переосмислення та перепланування.
87. Мені було б важко жити без красивих речей навколо мене.
88. Часто буває, що інші приходять до мене, щоб поговорити про свої проблеми.
89. Я зазвичай спілкуюся з іншими, хто може показати мені шлях до нових можливостей.
90. Мені не потрібно багато, щоб бути щасливим.

Результати тесту самооцінки

Будь ласка, обведіть ті самі цифри, які були обведені в тесті для самооцінювання.

R	B	A	S	P	K
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Запишіть кількість чисел, обведених у кожному стовпчику:

R ___ B ___ A ___ S ___ P ___ K ___

Введіть літери, які отримали найбільшу кількість балів:

1. ___ 2. ___ 3. ___

ХАРАКТЕРИСТИКА ШЕСТИ ТИПІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

ТИПИ	Звичайний	Підприємливий	Соціальний	Художній	Дослідницький	Реалістичний
Бажана поведінка	маніпулювання даними та числами	маніпулювання іншими для досягнення організаційних цілей або економічних вигод	вплив на інших з метою інформування, навчання, розвитку, зцілення	поводження з фізичним і вербальним матеріалом і співпраця з людьми для створення творів	вивчення явищ: фізичних, біологічних, культурних	поводження з речами, інструментами, машинами та тваринами
Компетенції	офіс, обчислення	лідерство, переконання, міжособистісне спілкування	міжособистісна, передача знань, навчальна	мистецтво, мова, мистецтво, музика, театр, письмо	науковий, аналітичний, математичний	ручні, механічні, технічні
Слабкі сторони	художній	науковий	ручні, технічні та наукові навички	офісні	лідерство, переконання	соціальні, освітні
Уявлення про себе	конформістські, організовані, канцелярські та арифметичні навички	подобається, впевнений у собі, комунікабельний, орагорські та публічні здібності	бажання допомагати іншим, розуміти інших, здібності до викладання	експресивний, оригінальний, інтуїтивний, неконформістський, незалежний	Інтелектуальні та аналітичні здібності, фізична підготовленість	механічні здібності, фізична підготовленість
Цінності	ділові досягнення	досягнення в галузі політики та економіки	соціально-етична діяльність	естетика	наука	гроші, знання, статус
Характеристики	організований, конформіст, ефективний, розсудливий, слухняний	амбітний, домінуючий, екстравертний, балакучий, оптимістичний	кооперативний, доброзичливий, корисний, добрий, тактовний,	неорганізований, виразний, делкатний, оригінальний, незалежний, інтроспективний	аналітичний, допитливий, незалежний, інтроспективний, точний, раціональний,	нетовариський, прямий, упертий, односторонній
Професійні інтереси	детальна робота, канцелярія	керівництво, вплив на інших, продаж	гуманітарні науки, лідерство - вплив на інших, послуги	художній	науковий	рослин і тварин, механічні, промислові
Рід занять	калькулятор, бухгалтер, діловод, секретар, сторож	менеджер, торговий представник, підприємець,	психолог, вихователь, педагог, лікар	архітектор, дизайнер інтер'єрів, модельєр, актор, перекладач	біохімік, ботанік, психолог, фізик, хімік	Інженер, пілот, тесляр, IT-фахівець, сантехнік, поліцейський

Метод SMART

Відповідно до аббревіатури, яка складає назву концепції, сформульованою метою має бути:

- **Конкретизований** (ang. Specific) – розуміння не повинно бути проблемою, формулювання має бути однозначним і не залишати місця для вільного тлумачення,
- **Вимірний** (ang. Measurable) – сформульована таким чином, щоб можна було чисельно виразити ступінь реалізації мети або принаймні забезпечити однозначну «перевіреність» її реалізації,
- **Доступний** (ang. Achievable) – занадто амбітна мета підриває віру в її досягнення, а отже, мотивацію до її досягнення,
- **Релевантний/доречний** (ang. Relevant) – мета має бути важливим кроком вперед, водночас вона має давати конкретну цінність для тих, хто буде її прагнути,
- **Прив'язаний до часу** (ang. Time-bound) – мета повинна мати точний часовий горизонт, за який ми маємо намір її досягти