



МІЖНАРОДНИЙ ФОНД
СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ



Шаповалова Т.В.

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

НА ДОПОМОГУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ
ЗВІЛЬНЕНОМУ В ЗАПАС

МІЖНАРОДНИЙ ФОНД СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Шаповалова Т.В.

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

на допомогу військовослужбовцю, звільненому в запас



КИЇВ

Друкарський двір Олега Федорова

2018

УДК 364.2 : 005
Ш24

Рецензенти:

Ярошенко А. О., доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри соціальної політики Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова;

Докаш В. І., доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри соціології Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича;

Климанська Л. Д., доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри соціології та соціальної роботи Національного університету «Львівська політехніка».

Рекомендувала Науково-методична рада
Національного університету «Львівська політехніка»
як навчальний посібник для слухачів курсів професійної перепідготовки проекту
«Україна – Норвегія» та студентів спеціальності 231 «Соціальна робота»,
232 «Соціальне забезпечення»
(протокол № 38 від 25.10.2018)

ШАПОВАЛОВА Т. В.

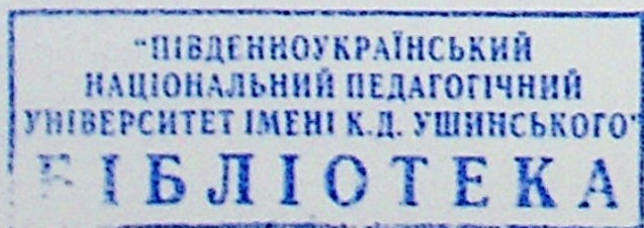
Ш24 Самореалізація в професійній діяльності: навч. посіб. / Т.В.Шаповалова – К.: Друкарський двір Олега Федорова, 2018. – 160 с.

ISBN 978-617-7583-31-7

ЛР 846

В навчальному посібнику розглянуто проблеми професійної самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас, питання планування власної кар'єри, ефективного пошуку роботи і самореалізації шляхом створення власного бізнесу. Значну увагу приділено працевлаштуванню тестувальників-початківців в ІТ-сфері і фрилансовій діяльності. Посібник «Самореалізація в професійній діяльності» видано за сприяння міжнародного проекту «Перепідготовка і соціальна адаптація військовослужбовців та членів їхніх сімей в Україні» (проект «Україна – Норвегія») за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Королівства Норвегія та Міжнародного фонду соціальної адаптації.

Книгу видано виключно для безкоштовного поширення серед учасників проекту. Заборонено здійснювати її продаж з метою отримання вигоди.



УДК 364.2

ISBN 978-617-7583-31-7

© Шаповалова Т. В., 2018

© Видавець Федоров О. М., 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
------------------------	----------

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС	8
--	----------

1.1. Психологічний стан військовослужбовців, які втратили роботу.....	8
1.2. Актуальні проблеми пошуку роботи після 40 років.....	13
1.3. Аналіз стартових можливостей військовослужбовців у працевлаштуванні в цивільному житті	20
1.4. Проблеми побудови професійної кар'єри	22
1.5. Проблеми започаткування власного бізнесу	30

РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ ЯК САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	34
---	-----------

2.1. Поняття кар'єри в науці кар'єристиці.....	34
2.2. Стратегії побудови кар'єри	36
2.3. Планування нової кар'єри	39
2.4. Управління кар'єрним зростанням	42

РОЗДІЛ 3. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ШЛЯХОМ ЕФЕКТИВНОГО ПОШУКУ РОБОТИ	48
--	-----------

3.1. Методи пошуку роботи: порівняльний аналіз ефективності	48
3.2. Технології ефективного пошуку роботи	56
3.3. Працевлаштування в ІТ-сфері.....	93

РОЗДІЛ 4. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ У САМОЗАЙНЯТОСТІ	100
4.1. Концептуальні питання самозайнятості та ведення власного бізнесу	100
4.2. Стартап-ідеї, або Як створити успішний бізнес з нуля ..	111
4.3. Створення ІТ-бізнесу в Україні	116
4.4. Фриланс як різновид самозайнятості.....	122
ПІСЛЯМОВА	131
ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ	133
ДОДАТКИ	136