

Вибір професії МІЙ ШЛЯХ



Bundesagentur für Arbeit
bringt weiter.

Зміст

КРОК ЗА КРОКОМ ДО БАЖАНОЇ ПРОФЕСІЇ

Почніть свій шлях у виборі професії	3
Текст легкозрозумілою мовою: Хто допомагає вам у виборі професії?	6

ЗНАЙДІТЬ СВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ – ОЗНАЙОМТЕСЯ З ПРОФЕСІЯМИ

Текст легкозрозумілою мовою: Які у вас інтереси?	9
У чому ви сильні? Які ваші сильні сторони?	10
Робочий аркуш: Перевірте свої сильні сторони!	12
Робочий аркуш легкозрозумілою мовою: Що у вас добре виходить?	13
Чи знаєте ви, що таке Check-U?	14
Дізнайтеся більше про професії	17
Робочий аркуш: Важливо мати план Б	19
Що вам дає практичний досвід	20

ЯК ПОДАТИ ЗАЯВУ НА НАВЧАННЯ

Як подати заявку.	23
Що потрібно вказати в супровідному листі.	24
Як створити своє резюме.	26
Робочий аркуш: Що потрібно вказати у своєму резюме?	28
Як зробити співбесіду успішною	29
Робочий аркуш: Що відповідати на співбесіді?	31

ВАШЕ МАЙБУТНЄ – ВАШ ПЛАН

Починаєте практику? Вперед!	32
Текст легкозрозумілою мовою: Не можете знайти місце для навчання?	34
Що відбувається після практики?	35
Інтерв'ю: Завдяки практиці до професії мрії.	36

Вихідні дані

Гаряча лінія консультаційної служби Федерального агентства з працевлаштування
Номер телефону: 0800 4 5555 00 (безкоштовно)
З понеділка по четвер: з 08:00 до 18:00
П'ятниця: з 08:00 до 14:00

Видавець
Федеральне агентство з працевлаштування,
Нюрнберг

Редакція/видавництво
BW Bildung und Wissen
Verlag und Software GmbH
Südwestpark 82
90449 Нюрнберг

Термін здачі до редакції
Липень 2025 року

Художнє оформлення
LATERN Design GmbH & Co. KG

Фотографії
BW Bildung und Wissen і Федеральне агентство з працевлаштування
Примітка: зображені особи не завжди мають відношення до викладеного.

Авторське право на весь контент, 2025 р.
© Федеральне агентство зайнятості

Усі права захищені. Передрук, у тому числі вибіркового, а також будь-яке використання контенту, за винятком виготовлення окремих примірників для викладання в школах, дозволяється лише за попередньої згоди видавництва. Обов'язково має бути точне посилання на джерело.

Авторські статті не обов'язково відображають точку зору редакції та видавця.



Почніть свій шлях у виборі професії

Вибір професії — це важливе рішення для початку професійного життя. У вас є можливість самостійно створити своє майбутнє. У цій брошурі ви дізнаєтесь, як знайти роботу своєї мрії та до кого можна звернутися, якщо потрібна допомога.

Ось що на вас чекає в цій брошурі

У цій брошурі розповідається про вашу майбутню професію. Важливо вибрати професію, яка підходить саме вам. Тоді ви будете отримувати задоволення від своєї роботи. Не обирайте професію лише тому, що хтось від вас цього очікує. Добре ознайомтеся зі своїми можливостями. У цій брошурі ви знайдете інформацію, робочі аркуші та чек-листи. Ось короткий огляд змісту:

Крок за кроком до бажаної професії (стор. 3–8)

У першій частині ви дізнаєтесь, які етапи потрібно пройти під час вибору професії. Ви отримаєте інформацію про установи, до яких можна звернутися за підтримкою. Наприклад, до служби професійної орієнтації або до консультаційної служби з питань професійної реабілітації (реабілітаційне консультування).

Знайдіть свої сильні сторони — ознайомтеся з професіями (стор. 9–22)

Почніть вибір професії з визначення своїх інтересів і сильних сторін. Чи знайомі ви з Check-U? Це безкоштовний онлайн-тест від Федерального агентства з працевлаштування, який допомагає виявити ваші сильні сторони та пропонує відповідні професії. Ви також можете дізнатися більше про професії, професійні галузі та навчальні програми. Чи знаєте ви, що професійне навчання можна проходити з неповним робочим днем? Після цього розгляньте альтернативи обраної професії. Важливо також отримати практичний досвід, перш ніж визначитися з професією.

Як подати заяву на навчання (стор. 23–31)

Ви вже визначилися з професією? Прекрасно! Тоді можна переходити до написання заяви. Тут ви знайдете цінні поради щодо написання супровідного листа, резюме та підготовки до співбесіди.

Ваше майбутнє — ваш план (стор. 32–36)

Після успішного подання заяви можна розпочати навчання. Використовуйте чек-лист, щоб пе-



реконатися, що все враховано. Дізнайтеся також, що робити, якщо поки не вдалося знайти місце для навчання. Бажаєте вже зараз дізнатися, як можна розвиватися після завершення навчання? Чудово! Тоді дізнайтеся, які у вас є варіанти.



Папка з матеріалами з профорієнтації: важлива інформація в одному місці

Зберігайте в папці з матеріалами з профорієнтації все, що важливо для вашого професійного майбутнього. Почніть одразу з робочих аркушів у цій брошурі. Найкраще обговорити результати з кимось, кому ви довіряєте, наприклад, з батьками або вчителем.



Прості тексти й робочі аркуші

Якщо ви бачите цей символ у брошурі, це означає, що інформація або робочий аркуш написані простою мовою.

Путівник для вибору професії

З путівником **Крок за кроком до бажаної професії** від Федерального агентства з працевлаштування ви отримаєте покрокову інструкцію щодо вибору професії. Більше інформації ви знайдете тут:

www.arbeitsagentur.de » Schule, Ausbildung und Studium » Ausbildung

Дотримуйтесь окремих кроків:

» **Відкрийте свої сильні сторони**

Онлайн-тест на профорієнтацію **Check-U** та **тест на вибір професії (BWT)** від Федерального агентства з працевлаштування допоможуть вам дізнатися, у чому полягають ваші сильні сторони. Вони також покажуть, які професії вам підходять. Для проходження BWT зверніться до свого консультанта з питань профорієнтації.

» **Ознайомтеся з професійними галузями**

На сайтах **BERUFENET** і **BERUFE.TV** ви знайдете багато відео й описів професій, про які, можливо, навіть не чули. Ознайомтеся з професіями, які вас цікавлять. Не дозволяйте іншим відмовити вас від професії, яка вам подобається. Завантажте додаток **AzubiWelt**, щоб зв'язатися

зі своїм консультантом. Якщо маєте інвалідність, зверніться до служби реабілітації. Вони можуть допомогти вам, наприклад, з допоміжними засобами або пристосуванням робочого місця.

berufenet.arbeitsagentur.de

www.berufe.tv

www.arbeitsagentur.de/azubiwelt



» **Зберіть інформацію про професію вашої мрії**

Дізнайтеся про різні **форми навчання**: на підприємстві, у школі, частково або з підтримкою для молоді з інвалідністю. Використовуйте ресурси **BERUFENET**, інформаційний центр із питань кар'єри (BiZ), ярмарки вакансій, дні професій і майбутніх фахівців. Слідкуйте за **альтернативами** на випадок, якщо не вдасться знайти професію своєї мрії.

www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz



» **Прийміть рішення**

Практика ідеально підходить для того, щоб спробувати себе в професії та ознайомитися з повсякденним робочим життям. Для цього ідеально підходить шкільна практика або добро-



Коли ви починаєте свою кар'єру, у вас є можливість створити власне майбутнє самостійно.



вільна практика під час канікул. Скористайтесь пошуком місця для проходження практики на сайті Федерального агентства з працевлаштування:

www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum

» **Пошук відповідних місць для проходження виробничого навчання**

Тут ви знайдете підприємства, що пропонують місця для професійного навчання:

www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche

Місця для проходження практики можна знайти тут:

www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung » **Berufsausbildung**

Ви також можете скористатися додатком **AzubiWelt** для пошуку.



» **Подайте заявку на навчання**

До заявки потрібно додати **супровідний лист, автобіографію, копії свідоцтв** тощо. Якщо ви ще невпевнені, яку професію обрати, можливо, вам підійдуть такі варіанти: **профорієнтаційне стажування, програма професійної підготовки (BvB), вступна кваліфікація (EQ)** або інша пропозиція. Зверніться до свого консультанта з питань кар'єри. Якщо ви маєте інвалідність,

існують спеціальні **допоміжні засоби та пристосування на робочому місці**, щоб вам було доступно якомога більше професій. Домовтеся про зустріч зі своїм консультантом з реабілітаціїю.

» **Підготуйтеся до початку навчання**

Ви підписали контракт на навчання? Тоді настав час підготуватися до старту. Якщо ви не можете жити з батьками під час навчання, молодіжні гуртожитки або житло для стажерів пропонують доступні варіанти. **Фінансову підтримку** можна отримати у вигляді допомоги на професійне навчання (BAV) або допомоги на транспортні витрати.

Підтримка у виборі професії

Служба консультування з питань кар'єри або консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності підтримують вас на кожному етапі. Дізнайтеся в школі про години консультацій або домовтеся про зустріч:

www.arbeitsagentur.de » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**





Хто допомагає вам у виборі професії?

Ви не самотні у виборі професії. Багато людей готові вам допомогти. Існують також консультаційні центри, наприклад, служба консультування з питань кар'єри. Вони допоможуть вам, наприклад, знайти місце для навчання.

Ваша сім'я

Ваші батьки добре вас знають. Вони можуть допомогти вам виявити ваші сильні сторони. Подумайте про це разом з ними:

- » Що вам подобається робити? Які ваші інтереси?
- » Що у вас добре виходить? Отже, які ваші сильні сторони?
- » Які професії відповідають вашим сильним сторонам?

Також поговоріть з іншими людьми, яким ви довіряєте. Наприклад, з друзями.

Ваш вчитель

Ви також можете звернутися до свого вчителя з будь-якими запитаннями. Вони знають, у чому ви сильні. І можуть допомогти з вибором професії.

Можливо, у вашій школі також працюють тренери з професійної орієнтації. Їх також називають тренерами з профорієнтації. Поговоріть із тренером



Поговоріть зі своєю родиною про вибір професії.



Служба консультування з питань кар'єри допоможе вам із запитаннями щодо вибору професії.

із профорієнтації про те, що у вас добре виходить. Разом ви подумаете, які професії вам підходять.

Служба консультування з питань кар'єри

Консультанти з питань кар'єри в місцевій службі зайнятості допоможуть вам у виборі професії. Вони підтримають ваші побажання. Не існує професій тільки для дівчат або тільки для хлопців. Тому обирайте професію, яка вам до душі.

Ви можете зустрітися з консультантами з питань кар'єри в школі або в агентстві з працевлаштування. Ви можете прийти самостійно або взяти з собою батьків чи іншу особу, якій довіряєте. Консультація є безкоштовною та індивідуальною. Ви можете отримати її на місці, телефоном або у форматі відеодзвінка.

Як записатися на консультацію:

Запитайте у своїй школі про графік проведення консультацій із питань кар'єри. Або домовтеся про зустріч:



www.arbeitsagentur.de » Schule, Ausbildung und Studium » Ich möchte eine persönliche Berufsberatung

Якщо у вас є інвалідність, існує спеціальна служба консультування з питань кар'єри: **реабілітаційне консультування**. Вона також називається консультацією з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності. Ви можете вам допомогти. Ви отримаєте поради про варіанти підтримки під час навчання. Більше інформації:

www.arbeitsagentur.de » Menschen mit Behinderungen



Консультація з питань кар'єри або реабілітаційна консультація може допомогти вам з цими питаннями:

- » Що я вмію робити?
- » Чи варто мені здобувати вищу освіту?
- » Яке професійне навчання мені підходить?
- » Як знайти місце для навчання?
- » Як написати заяву?
- » Яку фінансову підтримку я можу отримати?
- » Як подати заяву?
- » У мене проблеми в школі, на навчанні або вдома. Хто може мені допомогти?

Агентство з питань молоді та професійної орієнтації (JBA)

Агентство з питань молоді та професійної орієнтації також може вам допомогти з такими питаннями, як Що робити після школи? Яка професія мені підходить? Хто може допомогти з фінансовими питаннями? Агентство з питань молоді та професійної орієнтації також називається JBA. Зверніться до місцевого центру зайнятості: Де знаходиться найближча до мене установа JBA? JBA співпрацює з багатьма іншими організаціями: з Центром зайнятості та Службою у справах дітей і молоді.

Просто завітайте до місцевого JBA. Попередній запис не потрібен. Ви також можете зателефонувати або надіслати електронного листа. Адресу JBA можна знайти в Інтернеті. Перевірте графік роботи JBA.

Молодіжна міграційна служба (JMD)

Ви щойно приїхали до Німеччини? У вас є питання про школу або навчання? Тоді вам допоможуть у **Молодіжній міграційній службі** (JMD). Там часто можна знайти когось, хто розмовляє вашою рідною мовою.

Ви можете поговорити з консультантом самостійно або приєднатися до групи. Наприклад, існують мовні курси. Ви можете зареєструватися на сайті і jmd4you.de. Допомога надається безкоштовно.

Підтримуване навчання (AsA)

Не можете знайти місце для навчання? Вам потрібна допомога? Наприклад, із навчанням? Для цього існує програма **підтримуваного навчання (AsA)**. Воно забезпечує підтримку. Вам буде призначено **наставника** для навчання.

Більше інформації: www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen





Які у вас інтереси?

Подумайте, що ви любляете робити. І які шкільні предмети вам подобаються. Потім знайдіть відповідну професію.

Поєднуйте інтереси та професію

Ваші інтереси — це те, що ви любите робити. Наприклад: ви любите пекти торти? Тоді, можливо, вас зацікавить професія **пекаря**. Або вам подобаються квіти? Подивіться, наприклад, на професію **флориста**. Поєднуйте ваші інтереси з професією. Тоді вам буде приємно працювати.

Знайдіть відповідні професії

Що ви робите у вільний час? Чи є у вас хобі? Які ваші улюблені шкільні предмети? Запишіть їх: Що вам подобається робити?



Ви любите шкільні предмети «Рукоділля» та «Дизайн»? Тоді, можливо, вас зацікавлять ремісничі професії.

На сайті BERUFENET ви знайдете професії відповідно до ваших інтересів:

berufenet.arbeitsagentur.de » **Berufsfelder**

До речі: У деяких професіях більше жінок. В інших професіях більше чоловіків. Але це не впливає на ваш вибір професії. Усі професії однаково підходять як для жінок, так і для чоловіків. Головне, щоб професія вам подобалася та підходила.

Професії, пов'язані з природою та технологіями

Професії, пов'язані з природою та технологіями, називаються STEM-професіями. До них також належать професії в галузях інформатики, математики або роботи в лабораторії. Перелік **STEM-професій** і відео на тему можна знайти тут:

berufenet.arbeitsagentur.de » **MINT-Berufe**

У **День дівчат** дівчата можуть спробувати себе у STEM-професіях. Приєднуйтесь! Більше інформації: www.girls-day.de

Професії, пов'язані з людьми

Професії, пов'язані з людьми, називаються **SAHGE-професіями**. Наприклад, робота з дітьми або догляд за людьми похилого віку чи хворими людьми. Перелік SAHGE-професій можна знайти на сайті

berufenet.arbeitsagentur.de » **SAHGE-Berufe**.

У **День хлопців** хлопці можуть дізнатися більше про такі професії. Реєструйтесь на сайті www.boys-day.de.

У чому ви сильні? Які ваші сильні сторони?

Кожна людина має сильні сторони — і ви також! Те, що ви добре вмієте, — це ваші сильні сторони. Які вони бувають і як вони пов'язані з вибором професії — дізнаєтеся нижче.

Сильні сторони та професія — це взаємопов'язано

Те, що у вас добре виходить, є вашими сильними сторонами. Знання своїх сильних сторін важливе для вибору навчання та професії. Коли ваша професія відповідає вашим здібностям, ви будете краще справлятися з роботою та будете вмотивовані.

Які ваші сильні сторони? І в яких професіях вони вам потрібні, наприклад? Ось перелік сильних сторін із тесту з вибору професії Check-U разом із прикладом відповідної професії. Але завжди існує багато інших професій, де ці сильні сторони також мають велике значення:

- » **Емпатія:** Соціальні асистенти розпізнають і реагують на почуття людей, про яких вони піклуються.
- » **Емоційна стійкість:** Навіть у стресових ситуаціях асистенти зберігають спокій і вміють добре справлятися зі своїми емоціями.
- » **Дрібна моторика:** Коли швачки та майстри з пошиву одягу працюють на швейній машині, їм потрібно спритно рухати руками та пальцями.
- » **Точна робота:** Прокладаючи труби, слюсарі-сантехніки працюють уважно та сумлінно, щоб уникнути витоків стічних вод.
- » **Ремісничі навички:** Ви добре володієте інструментами. Це важливо у всіх кваліфікованих професіях, наприклад, для скляра.
- » **Готовність допомогти:** Помічники з догляду за людьми похилого віку допомагають людям у повсякденному житті. Для цього в них має бути бажання допомагати.
- » **Комунікативні навички:** Як працівник відділу діалогового маркетингу, ви будете консулювати клієнтів телефоном. Тому потрібно вміти чітко та зрозуміло висловлювати свої думки.



- » **Вміння вирішувати конфлікти:** Коли діти або молодь сперечаються, ви, як вихователь, відкрито обговорюєте проблеми та допомагаєте їх вирішити.
- » **Фізичний контроль:** Вам це знадобиться, якщо ви працюєте на риштуваннях як покрівельник. У такій ситуації потрібно впевнено та безпечно пересуватися.
- » **Креативне мислення:** IT-фахівці, що спеціалізуються на розробці додатків, шукають рішення для клієнтів. Для цього вони повинні мислити креативно.
- » **Технічне мислення:** Механіки з інструментального виробництва завдяки цій сильній стороні можуть розбирати та знову збирати машини й інструменти.
- » **Просторове мислення:** Чи можете ви уявляти об'єкти у просторі? Як столяру, вам буде легше креслити проекти меблів.
- » **Математичні навички:** Якщо ви добре орієнтуєтесь у цифрах, у вас не виникне проблем з перерахунком кількості інгредієнтів для рецепта, як у кухаря.
- » **Розуміння тексту:** Як офіс-менеджер, ви повинні вміти швидко та добре розуміти зміст документів.
- » **Готовність брати на себе відповідальність:** Асистенти стоматолога стерилізують обладнання. Вони ретельно працюють, щоб захистити пацієнтів від інфекцій.

Різні професії — різні сильні сторони

Кожна професія вимагає різних сильних сторін. Погляньте на ці приклади.

Працівники з догляду за людьми з інвалідністю допомагають, наприклад, з особистою гігієною та прийомом їжі. Для цього їм потрібні такі сильні сторони, як **готовність допомагати й емпатія**. **Емоційна стійкість** допомагає їм зберігати спокій у стресових ситуаціях.



Як **мехатронік**, ви будете створювати мехатронні системи, як-от роботів. Це вимагає **механічного та технічного мислення**. Вам знадобляться **ремісничі навички**, щоб ремонтувати системи. Дрібна моторика також важлива для **дрібного ремонту**.



Сильні сторони та професії для вас

Не існує професій, які більше підходять дітям або хлопцям. Це завжди залежить від ваших особистих сильних сторін! Служба консультування з питань кар'єри служба допоможе вам із вибором професії.

На BERUFE.TV можна переглянути відео на тему сильних сторін. Під назвою «Einfach stark!» (Просто сильні!) або «Starke Azubis» (Сильні стажери) ви точно знайдете щось для себе: www.berufe.tv

Знайдіть потрібну професію за допомогою Check-U

Тест Check-U допоможе виявити ваші сильні сторони та підібрати професії, які вам підходять. Детальніше про це читайте на **сторінках 14–16**.



Робочий аркуш

Перевірте свої сильні сторони!

Ніхто не знає вас краще, ніж ви самі! Ось чому важливо подумати про свої сильні сторони. Так ви будете знати, що у вас виходить найкраще, і вам буде легше вибрати професію.

Вправа 1: Оцініть себе

Ви вже знайомі з багатьма сильними сторонами зі **сторінок 10–11**. Тепер подумайте, які з наведених нижче сильних сторін підходять вам більше, а які менше. Відмітьте їх!

Сильна сторона	У мене це добре виходить.	У мене це не дуже добре виходить.
Креативне мислення		
Ремісничі навички		
Математичні навички		
Комунікативні навички		

Введіть дві сильні сторони з таблиці, які, на вашу думку, вам найбільш властиві. Які ситуації з цим асоціюються? Запишіть їх.

Сильна сторона 1:

Сильна сторона 2:

Вправа 2: Як мене оцінюють інші

Запитайте інших людей, які вас добре знають, як вони оцінюють різні ваші сильні сторони. Наприклад, в однокласників або батьків.

Креативне мислення: Правильно Стосується мене меншою мірою

Причина:

Ремісничі навички: Правильно Стосується мене меншою мірою

Причина:

Математичні навички: Правильно Стосується мене меншою мірою

Причина:

Комунікативні навички: Правильно Стосується мене меншою мірою

Причина:

Робочий аркуш

Що у вас добре виходить?

Сильна сторона — це те, що у вас добре виходить. Кожен має різні сильні сторони. Дізнайтеся про свої сильні сторони за допомогою цього робочого аркуша.



Вправа 1: Яка це сильна сторона?

Чи знаєте ви свої сильні сторони? Перевірте себе. Зіставте сильні сторони з їхніми описами.

- а) Здатність до вирішення конфліктів
- б) Готовність допомогти
- в) Ремісничі навички
- г) Комунікативні навички
- е) Математичні навички

Опис	Сильна сторона
1) Ви добре працюєте з числами.	
2) Ви вмієте гарно висловлювати свою думку. Ви добре розумієте інших.	
3) Ви бачите, коли комусь важко, і пропонуєте свою допомогу.	
4) Ви вмієте залагоджувати конфлікти. Ви намагаєтесь знайти рішення.	
5) Ви любите працювати з інструментами. Ти вмієш ремонтувати речі.	

Вправа 2: Які ваші сильні сторони?

Подумайте про це: Яка сильна сторона вам підходить? Яка сильна сторона вам не дуже підходить? Поставте позначку.

Сильна сторона	У мене це добре виходить.	У мене це не дуже добре виходить.
Готовність допомогти		
Ремісничі навички		
Математичні навички		
Комунікативні навички		
Здатність до вирішення конфліктів		

Дізнайтеся про свої сильні сторони!

Ваші сильні сторони — це те, що робить вас особливими. Це головне при виборі професії. Не дозволяйте нікому вас у цьому переконувати.

Перевірте, чи є у вас одна із сильних сторін, перелічених у цьому робочому аркуші. Наприклад, у **День дівчат**. Це день дій для дівчат. Або в **День хлопців** — день дій для хлопчиків.

Чи знаєте ви, що таке Check-U?

Запитайте себе: Які мої сильні сторони? Яка професія мені підходить? Скористайся Check-U. Це тест на вибір професії від Федерального агентства з працевлаштування. Він допоможе підібрати вам професії відповідно до ваших здібностей.

Це Check-U

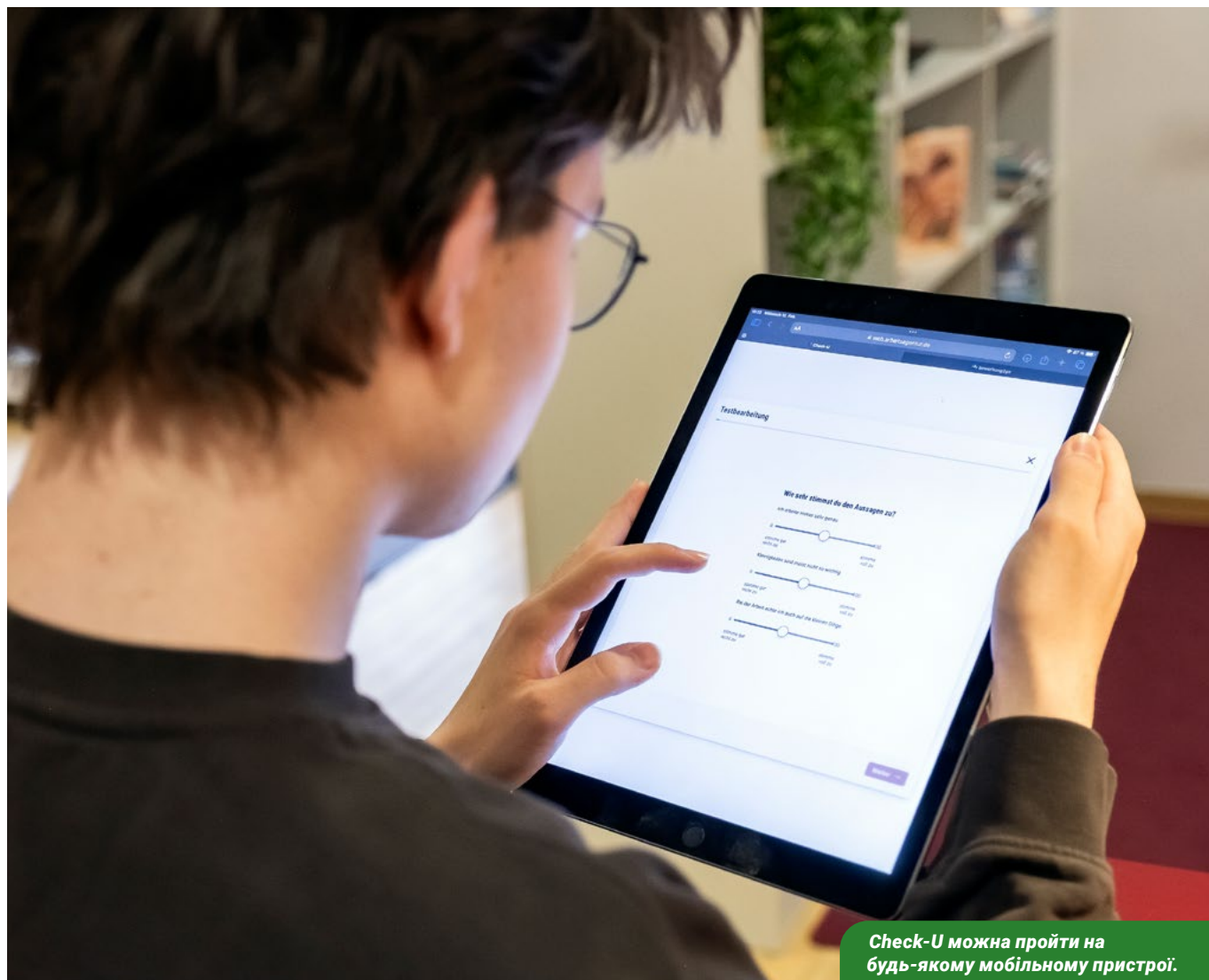
Check-U — це безкоштовний **онлайн-тест на профорієнтацію**, який допоможе вам виявити свої сильні сторони. Ви дізнаєтесь, які професії відповідають вашим сильним сторонам.

Тривалість тесту — близько 1,5 години. Ви можете робити перерви та продовжити виконання пізніше. Ваш прогрес зберігається автоматично. Важливо, щоб під час проходження тесту вас нічого не відволікало та щоб ви працювали зосереджено.



CHECK-U

Check-U підходить для **підлітків віком від 13 років** і працює на смартфоні, планшеті або комп'ютері.



Check-U можна пройти на будь-якому мобільному пристрої.

Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям чи обмежені можливості, краще заздалегідь звернутися до **служби з питань професійної реабілітації та участі у професійній діяльності**. Дізнайтеся, чи можете ви пройти Check-U, або ж вам більше підходить інший тест.

Як розпочати Check-U

Ви отримаєте код доступу на сайті **check-u.de**.



Натисніть «Почати і отримати код доступу» та введіть свої дані (наприклад, вік і стать). Обов'язково **збережіть свій код**, щоб мати доступ до результатів пізніше. Наприклад, сфотографуйте його або зробіть скриншот. Після цього ви можете розпочати тестування.

Пройдіть Check-U за три етапи

Check-U складається з трьох етапів. Це допоможе вам краще пізнати свої сильні сторони та дасть чітку орієнтацію для вашої майбутньої кар'єри. Не поспішайте та опрацюуйте розділи у своєму темпі.

Етап 1: Перевірка компетенцій

Спочатку ви зможете перевірити свої сильні сторони в різних сферах. По-перше, є **питання для самооцінки**. Наприклад, ви відповідаєте, чи подобається вам допомагати іншим або чи легко вам щось відремонтувати. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Але ви повинні бути чесними.

Також є **завдання**, які потрібно виконати за певний проміжок часу. Це дозволить дізнатися більше про ваші сильні сторони в таких сферах, як просторове мислення, розуміння тексту або математичні навички.

Перевірка компетенцій займає близько 80 хвилин.

Етап 2: Персоналізація

Після того, як ви пройшли перевірку компетенцій, настає етап персоналізації. Вам потрібно відповісти на кілька запитань про свої **таланти** та **професійні інтереси**. З-поміж професійних сфер необхідно вибрати щонайменше п'ять галузей, які вас цікавлять.

Потім ви вказуєте, які **умови праці** вам підходять. Наприклад, чи можете ви уявити собі роботу на відкритому повітрі, чи не боїтеся працювати в шумному середовищі.

Етап персоналізації займає близько п'яти хвилин.

The screenshot shows the 'Dein Zugang' (Your Access) page of the Bundesagentur für Arbeit. It includes a search bar, a user profile icon, and a menu icon. Below the header, there's a 'CHECK-U' logo. The main section is titled '2 Persönliche Daten' (2 Personal Data) with a sub-header 'Angaben zu deiner Person' (Information about your person). It contains a form with the following fields:

- Geschlecht** (Gender): A dropdown menu with options 'männlich' (male), 'weiblich' (female), 'divers' (diverse), and 'keine Angabe' (no answer).
- In welchem Jahr bist du geboren?** (In which year were you born?): A text input field with '2009' entered.
- Was ist deine Postleitzahl?** (What is your postal code?): A text input field with '90449' entered.

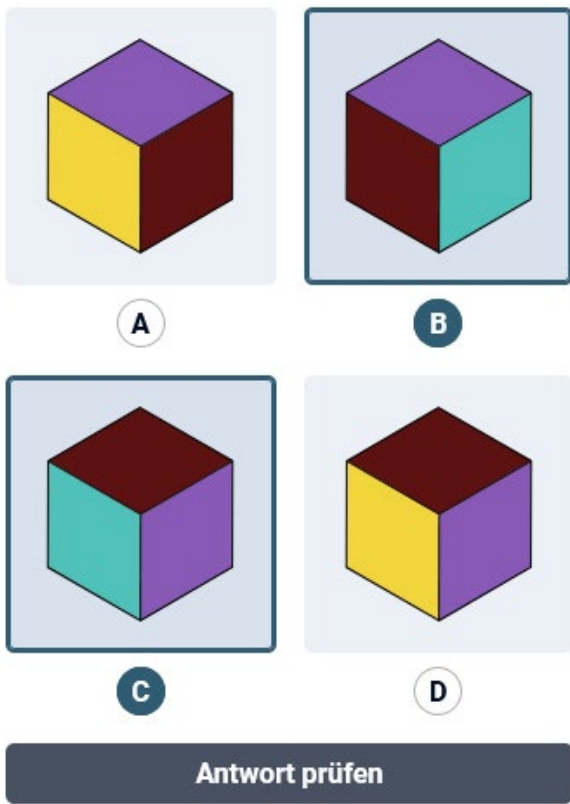
A green banner at the bottom right of the form area says: 'Перед початком тесту введіть інформацію про себе.' (Enter information about yourself before the test starts.)

Етап 3: Результати

Після того, як ви пройдете Check-U, ви отримаєте наведені нижче результати:

- » оцінку перевірки компетенцій, тобто профіль ваших компетенцій, та інформацію щодо вашої персоналізації;
- » огляд навчальних професій, які відповідають перевіреним сильним сторонам, а також зазначеним талантам, інтересам і умовам праці.

Welche beiden Würfel sind gleich?



Що робити з результатами

Результати тесту допоможуть зрозуміти, що у вас добре виходить, а що, можливо, не дуже. Ви дізнаєтесь, у чому ваші **сильні сторони**. Це допоможе вам знайти відповідну професію.

Список відповідних професій спочатку відображається в **персоналізованому режимі**. Це означає, що ви побачите саме ті навчальні професії, які найкраще відповідають вашим результатам тесту та персональним даним, тобто **сильним сторонам та інтересам**. Ці професії позначені як **ТОП**.

Якщо ви отримаєте лише кілька ТОП-пропозицій, ви можеш вимкнути персоналізацію. Тоді Check-U покаже **всі професії**. Вгорі відображаються професії, які найкраще відповідають вашим сильним сторонам. Ви також можете скинути персоналізацію та відредагувати її знову, щоб отримати інші результати. Наприклад, вдруге вибрати інші професійні галузі.

У результатах пошуку знайдіть **бажані професії** та перевірте, наскільки ваші сильні сторони відповідають вимогам цих професій. Ви можете побачити це, натиснувши на професії. Якщо потрібно, вимкніть персоналізацію.

Якщо ви натиснете на навчання в результатах Check-U, ви також отримаєте додаткову інформацію про діяльність у відповідній професії. Звідси ви також можете перейти безпосередньо до **BERUFENET і пошуку місця для професійного навчання**.

За допомогою коду доступу ви можете в будь-який час знову переглянути свої результати. Або ви можете завантажити свої результати у форматі PDF. Ці результати варто взяти із собою на зустріч до **служби консультування з питань кар'єри**. За бажанням ви також можете піти до служби консультування з питань кар'єри з батьками або іншою довіреною особою, щоб разом обговорити ваші варіанти.

Wie sehr stimmst du den Aussagen zu?

Es liegt mir, Dinge zusammenzubauen.



Handwerkliche Aufgaben liegen mir.



Kleinere Reparaturen kann ich selbst vornehmen.



Огляд Check-U

Інфлюенсери Лука та Сандра пояснюють у відео найважливішу інформацію про Check-U. Ви можете знайти його на головній сторінці сайту check-u.de.

Дізнайтеся більше про професії

У вас вже є обрана професія? Або вас цікавлять кілька професій? Тоді дізнайтеся про них більше! Тут ви знайдете широкий спектр пропозицій і поради щодо того, де можна дізнатися більше про професії.



BERUFE.TV



Отримайте уявлення про повсякденні робочі будні в різних професіях за допомогою цікавих відео: www.berufe.tv



BERUFENET



Великий словник професій містить детальну інформацію та ілюстрації всіх професій: berufenet.arbeitsagentur.de



AzubiWelt

Ausbildungssuche per App



Дізнайтеся про професії в безкоштовному додатку. Шукайте вільні місця для навчання та звертайтеся безпосередньо до служби консультування з питань кар'єри: www.arbeitsagentur.de/azubiwelt



Berufs
Informations
Zentrum



Інформацію про професії та вільні місця для навчання ви знайдете в BiZ. Там також можна підготувати свою заяву:

www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz

У BiZ регулярно проводяться заходи:

www.arbeitsagentur.de » **Veranstaltungen suchen**



Bundesagentur für Arbeit



Якщо у вас виникнуть запитання, вам допоможуть **консультації з питань кар'єри та консультації з питань професійної реабілітації та участі в професійній діяльності**. Запитайте в школі про графік або домовтеся про зустріч: www.arbeitsagentur.de » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**

Штучний інтелект (ШІ) для профорієнтації

Штучний інтелект може допомогти вам із вибором професії. Наприклад, запитайте ШІ, які завдання чекають на вас у конкретній професії.

Порада: Практикуйте співбесіди зі штучним інтелектом. Дозвольте штучному інтелекту взяти на себе роль роботодавця й відповісти на запитання.

Відкрийте для себе світ професій

Професійні галузі дають вам огляд багатьох різних професій. Професійна галузь об'єднує кілька професій із подібними завданнями. Так ви можете дізнатися про професії, схожі на ту, що вам до вподоби. Крім цього, ви можете ознайомитися з професіями, про які ви, можливо, раніше навіть не чули. Професійні галузі можна знайти в додатку AzubiWelt або на сайті BERUFENET:

berufenet.arbeitsagentur.de » **Berufsfelder**



Які бувають види професійного навчання?

- » **Дуальне (практичне) навчання:**
Навчання відбувається на підприємстві. Також ви відвідуєте заняття в професійному училищі.
- » **Навчання на базі школи:**
Навчання відбувається під час очних занять у професійному училищі. Навчання також включає в себе виробничу практику.
- » **Навчання для людей з обмеженими можливостями:**
Для вас відкриті всі шляхи. Існує багато програм для підтримки. Ви можете продовжити термін навчання. Або за необхідності ви можете пройти навчання в центрі професійного навчання. Якщо вам важко дається навчання, ви можете пройти спеціалізовану практику з меншим теоретичним навантаженням.
- » **Практика в державному секторі:**
Сюди відноситься робота на державній службі та дуальне навчання.

Більше інформації про ці й інші програми навчання:

www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/ausbildungswege-im-ueberblick



Альтернативні програми навчання

Ваші особисті обставини не дозволяють навчатися на денній формі? Тоді ви також можете навчатися неповний робочий день. Більше інформації тут: www.arbeitsagentur.de/lexikon » **Berufsausbildung in Teilzeit**

Ви маєте труднощі на початку навчання та потребуєте допомоги для успішного завершення навчання? Тоді вам може підійти **підтримуване навчання (AsA)**. Дізнайтеся на **сторінках 32–33**, як за допомогою AsA ви можете впоратися зі своїми навчаннями.

Запитайте у свого консультанта з питань кар'єри, якщо вас цікавлять альтернативні шляхи навчання.

Навчання для людей з обмеженими можливостями

Не дозволяйте хворобі або інвалідності обмежувати вас у виборі професії. У більшості випадків ви можете здобувати ті ж професії, що й люди без інвалідності. Існує також широкий спектр варіантів підтримки, наприклад, особиста **допомога** або супровід, **спеціальні допоміжні засоби** або **адаптація робочого місця**. Запитайте в службі консультування з питань кар'єри про професійну реабілітацію та участь у професійній діяльності!



Дізнайтеся про професії та навчальні програми у вашому регіоні в BiZ.



Важливо мати план Б

Ви знайшли роботу своєї мрії? Чудово! Важливо, щоб ви подумали про альтернативи. Існують схожі професії, які можуть вам сподобатися. У таблиці показано, як знайти альтернативні професії. Це справді варто зробити!

Вправа: Ось інші професії, про які я можу подумати

1. Пройдіть тест **Check-U** на сайті **check-u.de**. Ознайомтеся зі своїми результатами. Запишіть, яка професія вам найбільше сподобалась:

2. Перейдіть на сайт **BERUFENET** і знайдіть альтернативні професії до тієї, яку ви записали в розділі **berufenet.arbeitsagentur.de** » Ввести професію » **Alternativen** » **Ausbildungsalternativen**. Введіть дві альтернативні професії (ваш план Б):

3. Що спільного між професією із завдання 1 і вашими альтернативними професіями?

4. Чи можете ви уявити собі навчання за альтернативними професіями?

Альтернативна професія 1: так ні

Альтернативна професія 2: так ні

5. Якщо ні, то чому?

Шукайте альтернативи разом

Цікаво дізнатись, як вас бачать інші. Поговоріть із членами сім'ї або друзями про можливі альтернативні професії. Можливо, це наштовхне вас на нові ідеї. Поговоріть із ними про результати з робочого аркуша.

Консультації з питань кар'єри та консультації з професійної реабілітації та участі в професійній діяльності також можуть допомогти вам знайти свій план Б.

Що вам дає практичний досвід

Практика, робота на канікулах або волонтерство — практичний досвід дасть вам уявлення про світ праці та полегшить пошук відповідної професії. Тут можна дізнатися про все, що вам потрібно знати.

Які бувають практики

Існують різні види практики, наприклад:

- » **Шкільна практика** є обов'язковою та проходить під час шкільних занять. Зазвичай після неї потрібно написати звіт про проходження практики.
- » **Ознайомча або добровільна практика** відбувається під час канікул. Це дає змогу отримати додатковий практичний досвід і познайомитися з різними професіями.

Інформацію про формати практики ви знайдете на сайті praktika-berufsorientierung.de.

Чому практика має важливе значення

Практика може допомогти вам знайти відповідну професію. Спробуйте різні професії в різних професійних галузях. Це допоможе вам з'ясувати, чи відповідають вони вашим інтересам і сильним сторонам. Ви отримаєте перші враження від повсякденного робочого життя та зможете ознайомитися з виробничими процесами. Найкраще проходити практику в різних компаніях.

Під час практики ви можете познайомитися зі своїми майбутніми роботодавцями. Це може допомогти вам під час подальшого працевлаштування. Під час практики вам навіть можуть запропонувати місце для навчання. Ще одна перевага: Практика в будь-якому випадку вигідно виглядає у вашому резюме.

Порада: Почніть пошук заздалегідь і добре підготуйтеся. Спробуйте професії, про які ви ще не думали. Хочете дізнатися, які це можуть бути професії? Ви можете почерпнути ідеї з відео «День дівчат» і «День хлопців» на YouTube:

- » www.youtube.com/user/GirlsDayVideos
- » www.youtube.com/user/BoysDayVideos

Як зробити так, щоб практика було ефективною

Під час підготовки до практики та після неї потрібно пам'ятати про декілька речей, які допоможуть вам отримати максимум користі.

Перед практикою

Подумайте про свої цілі щодо практики, наприклад:

- » Я хотів(-ла) би ознайомитися з професією та найважливішими видами діяльності.
- » Я хотів(-ла) би зрозуміти, чи відповідають мої сильні сторони професії.
- » Я хотів(-ла) би, щоб практика допомогла мені з вибором професії.

Дізнатися про компанію:

- » Чим саме займається компанія, у якій я проходжу практику, і які професії існують?
- » Кому потрібно звітувати в перший день?
- » Який одяг потрібно носити?
- » Куди мені потрібно йти та як туди дістатися?

Після практики

Важливі документи:

- » Попросіть компанію видати вам **підтвердження** про проходження практики. Це підтвердження є важливим для ваших документів для вступу до університету.
- » Напишіть звіт про проходження практики для вашого навчального закладу або занотуйте свій власний досвід.

Подумайте про те, що ви отримали від практики, і задайте собі, наприклад, такі питання:

- » Чи сподобалася мені практика?
- » Чого я навчився(-лась)?
- » Які види діяльності мені сподобалися найбільше?
- » Чи це все ще професія моєї мрії?



Під час практики ви познайомитеся з професіями ближче та зможете самостійно виконувати невеликі завдання.

Порада: Якщо вас критикують, не опускайте руки. Якщо ви не все розумієте, не бійтеся ставити запитання. Перевірте, чи ця професія все ще вам підходить. Можливо, вам більше сподобається в іншій компанії. Або наступного разу розгляньте іншу професію.

Чек-листи для практики

Чи все ви продумали з точки зору підготовки, реалізації та подальших дій? Ви можете відмітити всі важливі пункти в чек-листі для вашої шкільної практики:

www.schulewirtschaft.de/schuelerbetriebspraktikum

Використовуйте можливості волонтерства й роботи на канікулах

Ви також можете спробувати свої сили у професії, працюючи на канікулах або займаючись волонтерством.

Волонтерство

Волонтерство — це добровільна й неоплачувана діяльність поза школою. Ви робите щось корисне для суспільства та щось важливе для себе. Існує багато можливостей для волонтерства, наприклад, у клубах або у сфері охорони довкілля.

Робота на канікулах

Робота на канікулах дає можливість познайомитися з трудовим життям і заробити трохи грошей. Під час канікул ви можете, наприклад, допомагати в супермаркеті або кафе. Це дозволить налагодити перші професійні контакти та, можливо, згодом почати там практику.

Переваги для вашої заявки

Існує багато способів ознайомитися з професіями й отримати досвід. Під час цього ви розвиваєте важливі навички для майбутнього навчання. Незалежно від того, який шлях ви виберете, це плюс для вашої заявки.



Тут можна знайти місце для проходження практики

- » Тут можна знайти місце для проходження практики від Федерального агентства з працевлаштування та багатьох інших платформ у вашому регіоні:
www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum



- » Також скористайтесь **біржою місць для навчання** від Торгово-промислових палат (ІНК) на сайті meine-ausbildung-in-deutschland.de. Навчальні компанії також часто пропонують практику.

Порада: Ви також можете скористатися сайтами інших професійних організацій і палат (наприклад, Сільськогосподарської палати, Адвокатської палати).

- » Місце для проходження практики також можна шукати у вашому регіоні в Інтернеті або за допомогою додатка **Lehrstellenradar** ремісничих палат (HWK) за посиланням www.lehrstellen-radar.de.
- » Практика для дівчат: empowergirl.de
- » Шукайте в розділі **Berufenavi** на сайті www.berufenavi.de » **Erstmal orientieren » Praktikum**

- » Інформацію та ярмарки вакансій для молоді з інвалідністю можна знайти на **talentplus** за посиланням www.talentplus.de » **Stellenbörsen**
- » Використовуйте місцеві або **онлайн-ярмарки вакансій**, щоб дізнатися про професії та компанії. Дати проведення можна знайти на сайті www.arbeitsagentur.de » **Veranstaltungen suchen**
- » Відвідайте **інформаційні або профорієнтаційні заходи**, як-от «День дівчат» або «День хлопців», щоб спробувати в професіях, які не є «типовими» для дівчат або хлопців. Інформацію можна знайти на сайтах www.girls-day.de і www.boys-day.de.

Запишіться на консультацію до служби консультування з питань кар'єри

Служба консультування з питань кар'єри або **служба консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності** допоможе вам вибрати професію та знайти місце для проходження практики. Дізнайтеся в школі про години консультацій або домовтеся про зустріч:

www.arbeitsagentur.de » **Schule, Ausbildung und Studium » Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**



Як подати заявку

Ви вже знаєте, яка у вас професія мрії? Це чудово! Дізнайтеся тут, де можна знайти місця для практики та як подати заявку.

Знайдіть місце для практики онлайн

Скористайтеся наведеними нижче сервісами, щоб знайти місце для практики з повною або частковою зайнятістю:

- » Пошук місць для навчання у Федеральному агентстві з працевлаштування:
www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche
- » Додаток AzubiWelt:
www.arbeitsagentur.de/azubiwelt
- » Біржа місць для навчання від Торгово-промислових палат (IHK) на сайті meine-ausbildung-in-deutschland.de
- » Додаток Lehrstellenradar від ремісничих палат (HWK): www.lehrstellen-radar.de
- » Для шкільної професійної освіти:
www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung » **Berufsausbildung**

Форми заявок – від класичних до креативних

Існують різні форми для подання заявок. Під час **заявки електронною поштою** подання супровідний лист, резюме й інші документи надсилаються електронною поштою у вигляді PDF-файлу. На **платформах** або в **додатках** для подання заявок потрібно ввести свої дані безпосередньо у форму й завантажити документи. **Паперові заявки** використовуються рідше. Можна подати **відеозаявку** з короткою самопрезентацією.

Підтримку можна отримати тут

- » Ви можете написати заяву в **Інформаційно-му центрі з питань кар'єри (BiZ)** і, наприклад, відсканувати свої атестати або роздрукувати документи.
- » Поцікавтеся в школі, чи можна скористатися комп'ютерним класом, і чи може хтось допомогти вам написати заяву.
- » **Служба консультування з питань кар'єри й Агентство з питань молоді та професійної орієнтації (JBA)** допоможуть знайти місце навчання та підготувати документи для вступу.



- » Якщо ви учень з обмеженими можливостями, скористайтеся послугами **служби консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності**, а також **служби додаткового незалежного консультування з питань участі для людей з інвалідністю (EUTB)**.
- » Дізнайтеся в школі про графік роботи **служби консультування з питань кар'єри** або **служби консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності** або запишіться на прийом:
www.arbeitsagentur.de » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**
- » Поради щодо подання заявок див. у відео на сайті www.berufe.tv.

Як подавати заявку за наявності інвалідності

Вирішуйте самотійно, чи хочете ви згадувати про свою інвалідність у заявці. У деяких випадках доцільно згадати про неї в супровідному листі, наприклад, якщо вона має безпосередній вплив на вашу повсякденну роботу. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах і позитивно опишіть свої здібності. Ви маєте особливі права, якщо у вас важка форма інвалідності. Відкритий підхід до інвалідності має перевагу, оскільки існують варіанти підтримки як для вас, так і для компанії, у якій ви проходите практику.

Що потрібно вказати в супровідному листі

Супровідний лист — це ваша заявка на отримання місця для проходження практики. Ви пояснюєте, чому хочете пройти практику за цією професією. Тут ви знайдете поради щодо написання супровідного листа.

Що потрібно включити в супровідний лист

- » Укажіть точну назву вакансії та напишіть, де ви побачили оголошення про роботу.
- » Поясніть, чому ви хочете пройти практику.
- » Зазначте свої сильні сторони.
- » Розкажіть про свій практичний досвід, який ви вже отримали.

Подумайте про це:

- » Що ви вважаєте особливо цікавим у проходженні практики?
- » Які з ваших сильних сторін ви можете використати під час практики?
- » Що вам подобається в компанії, установі або професійно-технічному навчальному закладі?

Зверніть увагу: Ви можете використовувати шаблони та зразки для свого супровідного листа. Але завжди адаптуйте текст під себе та свою **особисту** ситуацію. Так ви переконаєте компанію у своїй цінності.

Складіть супровідний лист у **правильній формі**. Орієнтуйтеся на приклад супровідного листа:

- » Укажіть професію в темі листа.
- » Звертайтеся до контактної особи в доброзичливій формі.
- » Напишіть, що вас мотивує.
- » Підкресліть свої сильні сторони.
- » Чемно попрощайтеся та поставте підпис.
- » Супровідний лист має бути не більше однієї сторінки формату DIN A4 і без помилок.

Більше інформації про подання заявки

Більше інформації можна знайти тут:

www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/bewerbung-ausbildungsplatz



Створіть супровідний лист за допомогою штучного інтелекту

Штучний інтелект (ШІ) може допомогти вам у створенні супровідного листа. Існують переваги й недоліки, про які вам варто знати:

- **Переваги:** На основі вашої інформації ви отримаєте ідеї щодо того, як можна написати. Ви можете легко щось змінити. Ви отримуєте відповідь за лічені секунди.
- **Недоліки:** Супровідні листи ШІ часто містять фрази, які використовують усі. Це не допоможе вам виділитися з натовпу. Деякі речі можуть вам не підходити. Крім того, не вся інформація є правильною.

Порада: Щоб чат-бот працював добре, ви повинні вводити точні команди. Перевіряйте результат і покращуйте його. Не копіюйте та не вставляйте, а створіть вступ і текст відповідно до власних ідей. Адаптуйте супровідний лист до ваших особистих сильних сторін.

Служба консультування з питань кар'єри підтримає вас

Служба консультування з питань кар'єри або консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності підтримають вас на етапі написання супровідного листа. Дізнайтеся в школі про години консультацій або домовтеся про зустріч:

www.arbeitsagentur.de » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**



Приклад супровідного листа

Важливо: Завжди персоналізуйте свій супровідний лист.

Прізвище й ім'я

Прізвище й ім'я

Вулиця 12

12345 Місто

Тел: 1234 5678910

E-mail: matteo.mustermann@<mailmuster>.de

Прізвище й ім'я, Вулиця 12, 12345 Місто

Bäckerei & Café Mit Genuss

Пані Брітта Бадер

Am Mühlstein 1

34567 Beispielstadt

01.10.2025

Заявка на проходження практики на посаді продавця у сфері торгівлі продуктами харчування (пекарня) – Ваше оголошення про вакансію в базі даних Федерального агентства з працевлаштування

Шановна пані Бадер!

На шкільних святах я із задоволенням продаю власноруч спечені мафіни та бутерброди. Мені приємно, коли людям подобається моя випічка. Коли я роблю покупки в одному з ваших магазинів, ваші працівники завжди привітно посміхаються. Мені це дуже імпонує, і я хотів(-ла) би стати частиною вашої команди. Тому я подаю заяву на проходження практики за професією продавця у харчовій галузі з акцентом на пекарню.

Під час практики в кав'ярні мені було легко обслуговувати клієнтів. Тому я впевнений(-на), що в мене вийде продавати ваш хліб і випічку. У вашій вакансії зазначено, що ви шукаєте людину з гарним почерком для написання цінників і інформаційних табличок. Це те, що я дуже добре вмію: я часто оформляю листівки на день народження для друзів і рідних, використовуючи різні ручки. Також я люблю працювати в команді та добре ладнаю з людьми. Під час навчання я з радістю дізнаюся про різні завдання та готовий(-ва) активно долучатися до роботи.

Наразі я навчаюся в школі Готтгардта в Байшпільштадті. Наступного літа я отримаю свідоцтво про закінчення школи.

Я був(-ла) би радий(-а) переконати вас в цьому під час особистої співбесіди. Я з нетерпінням чекаю на ваше запрошення.

З повагою

Маттео Мустерманн

Додатки

Резюме

Останній шкільне свідоцтво

Сертифікат про проходження практики

☎ 1234 5678910

✉ matteo.mustermann@<mailmuster>.de

Як створити своє резюме

Ваше резюме — важлива частина вашої заявки. Тут ви дізнаєтесь, яку інформацію має містити резюме. Хочете побачити, як воно має виглядати? Погляньте на приклад.

Етап 1:

Ось що має бути у вашому резюме

- » Ваші особисті дані: ім'я та прізвище, адреса, адреса електронної пошти, номер телефону
- » Практичний досвід
- » Шкільна освіта: відвідування школи, атестат про повну загальну середню освіту та дата його отримання
- » Особисті сильні сторони й навички
- » Хобі (бажано перерахувати свої захоплення, які демонструють необхідні сильні сторони, наприклад, футбол для командної роботи).
- » Дата, місце та підпис, власноруч або відсканований

Порада: Додайте фотографію, якщо бажаєте. Так ваш роботодавець краще вас уявить. Дата й місце народження також не є обов'язковими.

Етап 2:

Упорядкуйте все в правильній формі

- » Чітко структуруйте свої дані в резюме, наприклад, у вигляді таблиці.
- » Створіть розділи із заголовками. Використовуйте приклад резюме як орієнтир.
- » Укажіть точні дати шкільного навчання та проходження практики. Починайте з найактуальнішого.
- » Наприкінці: поставте ту ж дату, що і в супровідному листі.

Порада: Оформіть резюме так, щоб воно відповідало вашому стилю. Можна використовувати графічні елементи або символи, як у прикладах. В інтернеті є шаблони, які допоможуть вам зі структурою. Але завжди адаптуйте їх під себе.



Створіть своє резюме за допомогою штучного інтелекту

Інструменти, які працюють зі штучним інтелектом (ШІ), можуть допомогти створити резюме. Важливо знати переваги й недоліки:

- **Переваги:** Ви вводите запит і відразу ж отримуєте результат. Якщо чогось не вистачає, ви доповнюєте дані й отримуєте новий результат.
- **Недоліки:** Резюме, створене за допомогою ШІ, — це шаблон. Його потрібно адаптувати під себе. Не все може відповідати дійсності, оскільки чат-бот вас не знає. Заповнюйте все точно, якщо чат-бот працює із заповнювачами.

Порада: Не використовуйте особисті дані, коли використовуєте ШІ. Щоб чат-бот працював правильно, потрібно вводити точні команди. Перевірте результат і не поспішайте з обробкою.

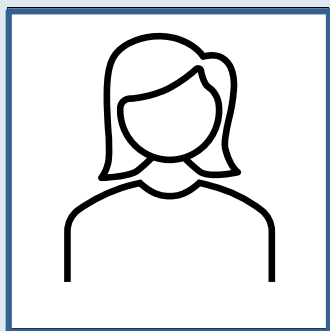
Інформація про подання заявок

Завітайте на сайт www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/bewerbung-ausbildungsplatz. Тут ви можете знайти більше інформації про подання заявок.



Приклад резюме

Важливо: Завжди персоналізуйте своє резюме.



ПРІЗВИЩЕ Й ІМ'Я

ПЕРСОНАЛЬНІ ДАНІ

-  Прізвище й ім'я
-  Індекс, місто, вулиця
-  01234 5678 987
-  pia.musterfrau@<mailmuster>.de
-  ДД.ММ.РРРР, місто

ОСОБИСТІ СИЛЬНІ СТОРОНИ

Ремісничі навички,
готовність брати на себе відповідальність,
організаторські здібності

ІНТЕРЕСИ ТА ХОБІ

Проведення експериментів із хімічними
наборами, плавання, кулінарія

ШКІЛЬНА ОСВІТА

Атестат про повну загальну середню освіту
Рік закінчення школи РРРР

ДД.ММ.РРРР – ДД.ММ.РРРР
Загальноосвітня школа імені Марії Кюрі, місто

ДД.ММ.РРРР – ДД.ММ.РРРР
Початкова школа Генріха Гейне, місто

ОСОБИСТІ НАВИЧКИ ТА КОМПЕТЕНЦІЇ

Навички роботи з комп'ютером:
Базові знання офісних програм

Мовні навички:
Німецька: рідна мова
Англійська: хороші знання

ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

ДД.ММ.РРРР – ДД.ММ.РРРР
Участь у днях STEM у хімічному науково-
дослідному інституті, місто

З ДД.ММ.РРРР
Волонтерська робота в рамках репетиторської
ініціативи «Учні допомагають учням»

Місто, 1 жовтня 2025 р.

Піа Мустерфрау



Робочий аркуш

Що потрібно вказати у своєму резюме?

Зразок резюме можна знайти на **сторінці 27**. У резюме вкажіть своє ім'я та адресу. Що ще має бути в резюме? Детальніше див. у робочому аркуші.

Вправа 1: Підготуйте своє резюме

Запишіть тут кілька важливих деталей для вашого резюме. Це полегшить подальше створення резюме.

Моя практика й інший практичний досвід

Коли?

У якій компанії? / Де?

Порада: Перелічіть у своєму резюме весь практичний досвід, який ви здобули. Чудово, якщо у вас також є відповідні сертифікати (наприклад, сертифікат про проходження практики).

Особисті навички

Порада: Подумайте, з якими комп'ютерними програмами ви вже працювали та якими мовами володієте.

Мої захоплення

Порада: Ваші захоплення можуть розповісти про ваші сильні сторони. Наприклад, якщо ви займаєтесь командним видом спорту, це характеризуватиме вас як фізично підготовленого командного гравця.



Вправа 2: Що є важливим у резюме?

Поставте позначку: Що має бути в резюме? А що вказувати непотрібно?

Інформація про мене	Так. Це частина мого життя.	Ні. Це не є частиною мого життя.
Мій номер телефону		
Яку школу я відвідую		
Мої домашні тварини.		
Коли я проходив(-ла) практику		
Мій улюблений серіал		
Мій підпис		

Рішення для вправи 2: У моєму резюме має бути така інформація: мій номер телефону; яку школу я відвідую; коли я проходив(-ла) практику; мій підпис

Як зробити співбесіду успішною

Ви вже записалися на співбесіду? Вітаємо! Добре підготуйтеся, щоб справити позитивне враження. Дізнайтеся тут, на що варто звернути увагу.

Підготуйтеся самостійно

Дізнайтеся про компанію. Як довго існує компанія? У якому секторі працює компанія? Які продукти чи послуги пропонує компанія? Ці або схожі питання можна задати під час співбесіди. У цьому вам допоможе сайт компанії.

Вам також можуть поставити питання про ваші сильні та слабкі сторони, а також про вашу зацікавленість в оголошеній посаді. Підготуйтеся до цих запитань і продумайте відповіді.

Сформулюйте власні запитання. Наприклад, як пройдуть перші кілька днів роботи в компанії або який графік роботи. Якщо ви проявите зацікавленість, це справить гарне враження.

Виберіть правильний одяг

На співбесіді ви спочатку зустрінетеся з менеджером з персоналу. Щоб справити гарне перше враження, виберіть одяг, який відповідає професії та підходить вам особисто. Ви повинні відчувати себе комфортно в одязі, щоб під час співбесіди бути максимально розслабленим.

Перед зустріччю приведіть себе до ладу, але не використовуйте надто багато макіяжу. Парфуми та засоби для укладки волосся (наприклад, гель) використовуйте помірно. Ваше волосся має бути чистим, а зачіска — охайною. Одяг має бути чистим і доглянутим. Залежно від галузі існують різні вимоги до зовнішнього вигляду: У банку доречні костюм або ділове вбрання. У майстерні зазвичай достатньо охайних штанів і випрасуваної сорочки або блузки.

Порада: оберіть одяг за кілька днів до співбесіди, щоб за потреби встигнути щось випрати чи придбати.

Дорога? Техніка? Перевірте все заздалегідь!

Співбесіда може проходити безпосередньо в компанії або онлайн. Якщо у вас виникнуть запитання щодо дати співбесіди, зателефонуйте до компанії.

Обов'язково будьте пунктуальними! Вам потрібно ретельно спланувати свою поїздку на співбесіду в



компанію. Переконайтеся, що у вас є достатній запас часу, щоб прибути вчасно. Можливо, агентство з працевлаштування зможе компенсувати витрати на дорогу — уточніть це у відповідальних осіб.

Для онлайн-співбесіди використовуйте програму для проведення конференцій. Перевірте, чи можете ви використовувати цю програму на своєму комп'ютері. Краще не користуватися смартфоном або планшетом. Переконайтеся, що техніка працює. Наприклад, зробіть пробний дзвінок другу.



Як поводитися під час співбесіди

Привітайтеся ввічливо та доброзичливо. Зберігайте повагу протягом усієї співбесіди. Якщо вам запропонують напій, можете погодитися.

Перш ніж відповісти, дайте співрозмовнику закінчити. Перебивати співрозмовника вважається неввічливим. Ваші запитання ставте після основної частини або коли вас попросять. Подякуйте за розмову та чемно попрощайтесь.

Вас прийняли чи вам відмовили? Ось що відбувається далі

Отримали **запрошення**? Чудово! Незабаром ви отримаєте договір про проходження практики. Перед початком практики потрібно надати певні документи:

- » Підготуйте для роботодавця ідентифікаційний номер. Більше інформації: www.bzst.de » **Privatpersonen** » **Identifikationsnummer**
- » Якщо на момент початку практики вам ще не виповнилося 18 років, вам знадобиться медична довідка про стан здоров'я.
- » Вам потрібен власний банківський рахунок і медичне страхування.

Подальші поради щодо початку проходження практики ви знайдете на **сторінках 32–33**, а також тут: www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/tipps-zum-ausbildungsstart



Вам **відмовили**? Не засмучуйтесь! Напишіть ще кілька заявок і подумайте про альтернативні варіанти. Якщо ви все ще не можете знайти місце для проходження практики, подумайте про варіанти для тимчасового працевлаштування чи програму підтримки. Більше інформації ви знайдете на **сторінці 34**.

Зверніться до служби консультування з питань кар'єри

Служба консультування з питань кар'єри або консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності підтримають вас на кожному етапі. Вони можуть допомогти вам як особисто, так і онлайн. Дізнайтеся в школі про години консультацій або домовтеся про зустріч:

www.arbeitsagentur.de » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**





Що відповідати на співбесіді?

Підготовка – це половина успіху: Це стосується також співбесіди з роботодавцем. Заздалегідь продумайте відповіді на типові запитання. Ви можете скористатися цим робочим аркушем, щоб перевірити, чи готові ви до співбесіди.

1. Що ви можете розповісти про себе?

Прочитайте відповіді. Подумайте, що може бути корисним на співбесіді. Поставте позначку.

- а) Минулого року я відпочивав(-ла) в Іспанії з батьками. Мені дуже сподобалося, оскільки мені не довелося за це платити.
- б) Я прокидаюсь о 7 ранку та добре снідаю. Потім я йду до школи. У другій половині дня я граю з друзями в ігри, доки не настане час вечеряти.
- в) Через пів року я закінчую школу. У мене є досвід практики в кількох професіях. Ця професія сподобалася мені найбільше.

2. Чому ви підходите для нашої компанії?

Напишіть свою відповідь.

3. Чому ви обрали цю професію?

Прочитайте відповіді та подумайте, що допоможе справити гарне враження на співбесіді. Поставте позначку.

- а) Тому що мої друзі сказали, що в цій професії можна непогано заробляти. А для мене це, власне, найважливіше.
- б) Мої сильні сторони добре підходять для цього навчання. Практика за цією професією мені сподобалася найбільше. Крім того, ця професія має перспективи в майбутньому, а це для мене важливо.
- в) Я не дуже добре навчаюся в школі та вважаю, що практика за цією професією дається мені легко.

4. Які ваші сильні та слабкі сторони?

Запишіть 2 сильні та 2 слабкі сторони.

Рішення: 1в, 3б

Завдання 2. Підказка для відповіді: Заздалегідь дізнайтеся про компанію на сайті.

Завдання 4. Підказка для співбесіди: Зосередьтеся насамперед на своїх сильних сторонах. Щодо слабких сторін, поясніть, як ви працюєте над ними.

Починаєте практику? Вперед!

Ви підписали договір про проходження практики? Вам потрібно подбати про деякі речі заздалегідь, щоб ви могли розпочати свою кар'єру без жодних проблем. У нас є для вас два корисні чек-листи. Крім того, ви дізнаєтеся, які пропозиції допоможуть вам у навчанні.

Що потрібно зробити на початку

Перед початком практики подбайте про всі важливі організаційні моменти. У цьому вам допоможе чек-лист.

Чек-лист: Підготуйтеся самостійно

Ваші завдання на початку практики	Готово
Оформити власне медичне страхування	
Відкрити власний банківський рахунок	
Пройти первинний медичний огляд (якщо на момент проходження практики ще не виповнилося 18 років)	
Отримати ідентифікаційний номер (додаткова інформація: www.bzst.de » Privatpersonen » Identifikationsnummer)	
Дізнатися в компанії про наявність накопичувальних виплат	

Дізнатися про свої права та обов'язки як практиканта. Наприклад, ви зобов'язані відвідувати професійне училище. Ви також будете вести щоденник практики й регулярно записувати все, що вивчаєте. Ваша компанія повинна навчити вас усьому, що вам потрібно для проходження практики. Ви також маєте право на відпустку й відгули.

Оплата практики — заробітна плата під час практики

Під час навчання на підприємстві ви отримуватимете гроші — **допомогу на навчання**. Її розмір часто зазначений у колективному договорі. Сума залежить від професії та регіону. За навчання на базі



Крок за кроком до проходження практики

школи з великою часткою виробничої практики, наприклад, за професіями медсестри й лікаря, ви також отримуватимете зарплату.

Надійна фінансова підтримка

Якщо під час навчання на підприємстві ви не проживаєте вдома, вам може знадобитися **допомога на професійне навчання (BAB)**. Це щомісячна допомога. Дізнайтеся більше в місцевому центрі зайнятості або тут

www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab



Якщо ви навчаєтеся на базі школи, ви можете отримати атестат про повну загальну середню освіту (**BAföG**). Відповідну заявку можна подати до відомства з питань допомоги на професійне навчання або на сайті www.bafög-digital.de.

Корисно знати: Якщо ви не можете знайти місце для проходження практики поблизу, можливо, вам доведеться переїхати. Існує **допомога на транспортні витрати**, щоб ви могли регулярно їздити додому. Дізнайтеся більше за посиланням www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/mobilitaetszuschuss.

Поради для першого дня практики

Ви вже з нетерпінням чекаєте першого дня практики? Це дуже добре! Чек-лист допоможе вам підготуватися.

Чек-лист: Як зробити свій перший день успішним

Що потрібно зробити	Готово
Дізнатися, де й коли потрібно з'явитися в перший день.	
Спланувати свій маршрут на роботу та перевірити його заздалегідь.	
Бути ввічливим і звертатися до колег на «Ви», доки вони самі не запропонують звертатися на «ти».	
Спостерігати й записувати робочі процеси в компанії та свої завдання. Запитувати, якщо щось незрозуміло.	
Підтримувати робоче місце в чистоті та дбайливо до всього ставитися.	
Вимикати смартфон під час роботи.	

У разі виникнення труднощів під час практики

Якщо у вас виникли проблеми на початку або під час проходження практики – на підприємстві, у професійному училищі або у вищому навчальному закладі – вам допоможуть у службі консультування з питань кар'єри, службі консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності або в агентстві з питань молоді та професійної орієнтації. Наприклад, ви можете перейти з денної форми навчання на заочну або взяти участь у підтримуваному навчанні (AsA).

Під час **професійного навчання з неповним робочим днем** ви скорочуєте свою щоденну або щотижневу робочу тривалість на навчально-виробничому підприємстві. Відповідно тривалість навчання продовжується. Навчання з неповним робочим днем загалом можливе в усіх дуальних професійних спеціальностях. Однак ваше навчально-виробниче



У перший день практики вас ознайомлять із важливими завданнями в компанії.

підприємство має дати на це згоду. Також у деяких професіях можливе навчання з неповним робочим днем і у випадку шкільної форми навчання, наприклад, у сфері догляду.

Підтримуване навчання (AsA) є пропозицією від Агентства з працевлаштування, яка допомагає вам знайти місце для професійного навчання та здобути кваліфікацію. Наставниця або наставник з професійного навчання підтримує вас до початку навчання та / або під час його проходження. Наприклад, вони організовують для вас додаткові заняття або допомагають, якщо у вас виникають проблеми на підприємстві.

Запитайте у свого консультанта з питань професійної орієнтації або з питань професійної реабілітації та участі в трудовій діяльності, яке рішення найкраще підходить саме вам.

Додаткова інформація про підтримуване навчання (AsA):

www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen





Не можете знайти місце для навчання?

Ви подали багато заявок. Але отримували лише відмови? Не опускайте руки! Використовуйте свій час раціонально. У вас є багато можливостей.

Профорієнтаційна практика (BOP)

BOP триває 1–6 тижнів. Ви проходите практику за професією, яка потребує навчання. Ви отримуєте уявлення про робочі завдання. Ви здобуваєте практичний досвід. BOP буде корисною для ваших подальших заявок.

Програма професійної підготовки (BvB)

BvB триває до 12 місяців. Ви проходите практику. Знайомитесь із різними професіями. Виявляєте свої сильні сторони. Ви також відвідуєте уроки. Ви можете закінчити середню школу.

Кваліфікація початкового рівня (EQ)

EQ триває 4–12 місяців. EQ — це практика на підприємстві. Ви також відвідуєте професійну школу. Ви знайомитесь із професією. Ви отримуєте завдання та працюєте в компанії. Ви отримуєте гроші.

Подальші можливості

Для вас є ще більше можливостей. Наприклад, програма професійного навчання за межами компанії. Більше інформації про інші можливості:

www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/ausbildung-vorbereiten-unterstuetzen



Допомогу можна отримати тут

Зверніться до **консультанта з питань кар'єри**. Ви маєте інвалідність? Тоді вам може допомогти **служба консультування з професійної реабілітації та участі у професійній діяльності**. Також можлива консультація у форматі відео. Або зверніться до **Агентства з питань молоді та професійної орієнтації**. Запитайте в школі про графік або домовтеся про зустріч:

www.arbeitsagentur.de » Schule, Ausbildung und Studium » Ich möchte eine persönliche Berufsberatung



Ви можете бути волонтером у пожежній команді.

Добровільна допомога

Добровільна служба триває 6–18 місяців. Ви здобуваєте практичний досвід. Ви робите щось корисне для інших людей. Отримуєте кишенькові гроші. Ви можете бути волонтером, наприклад,

- » у дитячому садку,
- » у музеї,
- » у лікарні,
- » у спортивному клубі,
- » у збройних силах,
- » за кордоном.

Більше інформації: www.arbeitsagentur.de » Schule, Ausbildung und Studium » Zwischenzeit

Що відбувається після практики?

Проходження практики є важливим кроком для вашого майбутнього. Після практики ви зможете розвивати свої знання, щоб залишатися конкурентоспроможними та фінансово незалежними.

Безперервне навчання – запорука майбутнього

Світ праці постійно змінюється, наприклад, завдяки новим технологіям. Це створює як можливості, так і виклики. Тому важливо постійно підвищувати кваліфікацію. У цьому вам можуть допомогти **консультації з питань кар'єри в трудовому житті**: www.arbeitsagentur.de » **Karriere und Weiterbildung** » **Berufsberatung im Erwerbsleben**

Кар'єрне зростання

Адаптивне підвищення кваліфікації допоможе вам йти в ногу з часом. Якщо ви хочете просуватися кар'єрними східцями або працювати самостійно, **підвищення кваліфікації для кар'єрного зростання** – це те, що вам потрібно. Наприклад, якщо ви закінчили ремісниче або технічне навчання, ви можете скласти **іспит на майстра** або отримати кваліфікацію **техніка**. Тривалість і вартість залежить від програми підвищення кваліфікації. Дізнайтеся про можливості фінансування у свого консультанта з питань кар'єри. Цікаво знати: Після підвищення кваліфікації зазвичай надається звання **бакалавра-професіонала**. Це еквівалентно диплому бакалавра, виданому в університеті.

Вища освіта після професійного навчання або підвищення кваліфікації:

Ви хочете після навчання вступити до ВНЗ? Це можливо навіть без атестата про повну середню освіту. Обов'язковою умовою є завершене професійне навчання та кілька років професійного досвіду. Предмет вашого диплому має відповідати вашій професійній підготовці. Якщо ви закінчили подальше навчання (наприклад, стали майстром), ви можете вибрати будь-який предмет.

Вимоги до навчання без атестата про повну середню освіту відрізняються в різних землях. Інформацію про це ви знайдете на сайті studieren-ohne-abitur.de. Якщо у вас виникнуть запитання, зверніться до свого консультанта з питань кар'єри або до студентської консультаційної служби.



Якщо ви пройшли виробничу практику, ви також можете навчатися без атестата про повну середню освіту.

Більше про підвищення кваліфікації

Додаткову інформацію про підвищення кваліфікації ви знайдете тут:

www.arbeitsagentur.de » **Karriere und Weiterbildung**

На сайті mein-now.de ви можете дізнатися більше про кар'єрні можливості, тести, можливості фінансування та підвищення кваліфікації.

Завдяки практиці до професії мрії



Бен (18) хотів стати сажотрусом ще зі школи. Ми запитали його, що допомогло йому визначитися з вибором професії.

Як ви вирішили стати сажотрусом?

Бен: Мій дідусь вже був майстром-сажотрусом. Коли я шукав місце для проходження шкільної практики, я хотів спробувати себе в цій професії. Я звернувся до компанії, яка обслуговує мій район, і мені дозволили пройти там практику.

Мені дуже сподобалася практика. Тому я вирішив навчатися на сажотруса. І зараз я вже на третьому курсі.

Що вам особливо подобається у вашій роботі?

Бен: Мені подобається спілкування з клієнтами. Наприклад, я даю їм поради, як можна заощаджувати енергію при опаленні. Але ми часто говоримо не лише про технічні питання. Я багато подорожую та проводжу багато часу на свіжому повітрі. Іноді з даху відкриваються чудові краєвиди. Для мене також важливо, що моя професія має надійне майбутнє, і що я роблю щось для захисту довкілля. Я ніколи не шкодував про своє рішення.

Використовуйте ці пропозиції для вибору професії:



CHECK-U



BERUFE.TV



BERUFENET



AzubiWelt
Ausbildungssuche per App

meinBERUF

З вересня 2025 року:
www.mein-Beruf.de

Інформація про професійне навчання у вашій федеральній землі:

Усе у ваших руках! Освіта. Професія. Майбутнє.



Інформація про вибір професії

Вибір професії – Мій шлях:

www.arbeitsagentur.de »
**Download-Center » Schule,
Ausbildung und Studium**



Bundesagentur für Arbeit