CO8A

РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ: МАТРИЦА ИКИГАЙ И ТЕСТ-ДРАЙВ ГИПОТЕЗ

Практический инструмент для осознанного поиска карьерного вектора и проверки гипотез на практике

ФИО: _____	**Дата заполнения:** ____.____.202__
Текущая точка (учеба / профессия): _____	

Блок 1. Карта интересов и ресурсов (Модель Икигай)

Сектор Икигай	Наводящие вопросы	Ваши ответы (3–5 пунктов)
1. Что мне искренне любопытно? *(Зона интереса)*	• О чем я могу читать, смотреть видео или спорить часами без усталости? • Какие темы вызывают азарт, даже если за них не платят?	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
2. Что у меня получается лучше среднего? *(Зона таланта)*	• С какими задачами ко мне чаще всего обращаются за советом или помощью? • Что дается мне легко, а у других вызывает ступор?	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
3. Какой формат рутины мне подходит? *(Зона комфорта мозга)*	• Люди или системы/данные? Хаос и стартап или четкие регламенты? • Офис, удаленка или гибрид? Глубокий фокус или быстрые переключения?	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
4. За что платят прямо сейчас? *(Зона спроса)*	• Какие проблемы бизнеса или людей решают мои интересы и навыки? • За какой результат компании готовы платить достойно уже на старте?	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Блок 2. Отбор гипотез для проверки

Параметр сравнения	Гипотеза №1: _____	Гипотеза №2: _____
Суть роли (1–2 предложения)	*Какую задачу решает специалист:* _____	*Какую задачу решает специалист:* _____
Главный плюс	*Что вдохновляет больше всего:* _____ _____	*Что вдохновляет больше всего:* _____ _____
Главный страх	*Что пугает или вызывает сомнения:* _____ _____	*Что пугает или вызывает сомнения:* _____ _____
Какие 2 навыка нужно освоить	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____

Блок 3. Чек-лист тест-драйва профессии на 14 дней

Выбранная гипотеза для тест-драйва: _____ **Срок: с** ____.____ **по** ____.____

Статус	Шаг тест-драйва	Конкретное действие (критерий выполнения)	Выводы и артефакты

СО8А

Статус	Шаг тест-драйва	Конкретное действие (критерий выполнения)	Выводы и артефакты
[ ]	**1. Разведка изнутри**	Провести 2–3 интервью со специалистами уровня Middle (узнать про реальный день, рутину и главные боли).	Инсайты: _____ _____
[ ]	**2. Микросимуляция**	Выполнить 1 боевое задание за выходные (реальный кейс, тестовое задание или пет-задача по профилю).	Ссылка / итог: _____ _____
[ ]	**3. Аудит вакансий**	Изучить 15 свежих вакансий: выписать повторяющиеся требования, стек инструментов и вилку зарплат.	Топ-3 навыка: _____ _____
[ ]	**4. Проверка в среде**	Поучаствовать в хакатоне, конкурсе проектов, воркшопе или разборе кейсов в профильном комьюнити.	Опыт в команде: _____ _____
[ ]	**5. Вердикт мозгу**	Оценить уровень энергии и интереса после выполнения боевой задачи по 10-балльной шкале (от 1 до 10).	Оценка: ____ / 10. Решение: [ ] Иду дальше [ ] Меняю цель