**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Мало-Куналейская СОШ**

**Программа предпрофильной подготовки**

**«Найди свой путь»**

**Составитель:Собашникова Т.И.,**

**социальный педагог**

**Малый Куналей, 2022**

**Пояснительная записка.**

Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учащимися уже в 14-15 лет. Согласно ежегодно проводимым исследованиям в начале учебного года, лишь менее 50% обучающихся 9-х классов имеют твердые профессиональные намерения. Примерно столько же вообще не задумываются о своих профессиональных планах. Около 70% не имеют четкой позиции, сомневаются в своем выборе; их одолевают противоречивые чувства. Это действительно серьёзная проблема. Онаобъясняется прежде всего тем, что не хватает знаний о самих профессиях, тех требованиях, которые они предъявляют к личности работающего, и умений оценивать собственные способности, выявлять свои интересы и склонности.Старший подростковый возраст и раннее юношество (14-17 лет) – это нелегкий переходный этап в жизни любого человека. Он связан, прежде всего, с трудностями роста – с поиском своего места в жизни, реализацией интеллектуального, личностного, творческого потенциала. И здесь главное – не растеряться, сориентироваться и сделать правильный выбор, который послужит началу пути к успеху, к самореализации. Программа «Найди свой путь» призвана помочь школьникам в нелегкий переходный период и направлена на активизацию профессионального и личностного самоопределения старшеклассников.

Рабочая программа для 10-11классов составлена на основе учебного пособия для предпрофильного обучения Селевко Г.К. «Найди свой путь» с учетом целей и задач основной образовательной программы МБОУ «Мало-Куналейская СОШ».В 10-11 классах отведено 34 часа, из расчета – один урок в неделю.

Актуальность учебного курса определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального самоопределения, осознанием интереса к будущей профессии. Выбор профессии включает в себя планирование, проектирование, самоопределение, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Учащиеся, совершая первый профессиональный выбор, приобретают ценный личный опыт. У них формируются необходимые навыки и умения, связанные с преодолением трудностей. Это непременно отразится на благополучии и комфорте девятиклассника как в эмоциональном, так и в личностном планах, в частности при подготовке и сдаче итоговых экзаменов.

**Цель:**

- формирование психологической готовности старшеклассников к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей, а также компетентности обучающихся в области самоопределения и планирования карьеры.

**Задачи:**

-формировать актуальное для старшеклассников “информационное поле” мира профессий, выделить основные принципы выбора профессии, планирования карьеры;

-помочь учащимся определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий;

- повысить уровень психологической компетентности обучающихся за счетрасширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании, формирования мотивов саморазвития и личностного роста;

- формировать готовность к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;

- формировать навыки коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;

- формировать готовность выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия.

**Форма проведения**

Для реализации программы используются разнообразные формы организации занятий: индивидуальные и групповые беседы, тестирование, семинары, ролевые игры, творческие этюды, деловые игры, проектная работа, информационно-поисковая деятельность, дискуссии, защита презентаций, работа с Интернет-ресурсами,элементы тренинга, бриффинг, встреча со студентами ведущих ВУЗов города, экскурсии в учебные заведения города.

**Предполагаемые результаты курса**

По окончании курса старшеклассники должны овладеть:

* знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;
* правилами выбора профессии;
* понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
* понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;
* знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;
* способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанными с выбором профиля и пути продолжения образования;
* способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
* умениями ставить цели и планировать действия для их достижения,самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;
* навыками проектирования своей образовательной траектории.

**Структура и содержание программы**

Программа включает в себя следующие этапы:

**1. Информационный блок** – беседы, в ходе которых учащиеся в доступной форме знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями по основам психологии и профессиоведения.

**2. Практический блок** – занятия, в ходе которых ребята имеют возможность проверить на практике эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, бесконфликтного общения, осваивают приемы самовоспитания, саморегуляции.

**3. Диагностический блок** – тесты, анкеты, опросники, которые предполагают формирование у учащихся представления о самом себе, об особенностях своего темперамента, мышления, памяти, внимания; интересах, притязаниях и возможностях, ограничениях и их причинах.

Исходя из поставленных целей были выбраны следующие диагностические **методики:**

* «Теппинг-тест» Е.П. Ильина,
* Методика А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь «Определение типов темперамента»,
* Азбука характера,
* Методика Т.Лири «Исследование форм проявления характера»,
* Методика Л.П. Пономаренко «Тест на исследование самооценки»,
* «Моя линия жизни»,
* Методика Б.С.Круглова «Определение уровня сформированности ценностных ориентаций»,
* «Коммуникативность», «Конфликтность», «Конфликтная ли вы личность?»,
* «Матрица выбора профессии»,
* «Профессиональная пригодность и здоровье»,
* «Карта интересов» Е.А. Климова,
* «Профессиональные предпочтения»,
* Методика «Иерархия мотивов труда»,
* Графическая методика «Мечта», тест «Кто я?», методика «Купи-продай»,
* Тест «Лидер ли я?»

По результатам диагностических исследований составляется «Карта выбора», в которой фиксируются результаты исследований, и дается рекомендация по выбору профиля обучения или направлению дальнейшего образования. Карта составляется учащимися самостоятельно, по ходу выполнения диагностических методик..

**4. Профконсультационный (заключительный)**– он включает в себя обобщение результатов диагностических исследований  и практической работы учащихся в различных профнаправлениях (реферат, проект,  групповую рефлексию). По желанию учащихся и их родителей проводятся индивидуальные дополнительные консультации.

Таким образом, разностороннее  исследование психологических особенностей учащихся, их профессиональных интересов способствуют расширению  их знаний о себе, правильной оценки своих склонностей, способностей, что дает им возможность более объективно соотнести их с требованиями избираемого профиля или профессии.  
Индивидуальные результаты диагностических исследований и практических работ учащихся рекомендуется использовать  с целью индивидуальной накопительной оценки «портфолио».

**Оценивание деятельности учащихся** в рамках данного учебного курса.

Специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Предлагается зачетная система. Возможными критериями оценивания в рамках зачетной системы могут быть:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;

- полнота ответов (к примеру, заполнение аналитических таблиц);

- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;

- овладение навыками рефлексии, самоанализа;

- активная позиция во время занятий.

Вариантом итоговой работы учеников по данному курсу может быть разработанный и письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

**Требования к специалистам**

Программа реализуется специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование (педагогами-психологами), и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы (классными руководителями).

**Состав участников программы**

Программа предназначена для учащихся 10-11-х классов.

**Методическое обеспечение:**

- Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы/ под ред.проф. Г.К.Селевко.-М., 2007.-с.136

- Селевко Г.К. Найди свой путь: учебное пособие для предпрофильного обучения/ Г.К.Селевко, О.Ю.Соловьева.- М.:ООО «ИМЦ Арсенал образования», 2007.-с.176

**Учебно-тематический план на 2022-23 гг.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Теоретиччасть | Практич. часть |
| 1 | Самоопределение | Знакомство с курсом. | 1 |  |
| 2 | Концепция самоопределения. | 1 |  |
| 3 | Определение самооценки и работа над ней. Уровень притязаний. |  | 1 |
| 4 | Темперамент, характер и профессия. |  | 1 |
| 5 | Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. |  | 1 |
| 6 | Ценностные ориентации. |  | 1 |
| 7 | «Лестница успеха» | 1 |  |
| 8 | Личностное самоопределение | Личность и самоопределение | 1 |  |
| 9 | Имидж, портфолио, резюме |  | 1 |
| 10 | Принятие решений. Лидерство. |  | 1 |
| 11 | Я-концепция. | 1 |  |
| 12 | Самовоспитание | Секреты выбора профессии: Хочу- Могу- Надо. | 1 |  |
| 13 | Здоровье и выбор профессии. |  | 1 |
| 14 | Самообразование | Ступени самообразования. | 1 |  |
| 15 | Учреждения профессионального образования. | 1 |  |
| 16 | «Куда пойти учиться в нашем городе?» |  | 1 |
| 17 | Уровни и способы получения образования. | 1 |  |
| 1819 | Средние профессиональные учреждения г. Сургута | 1 | 1 |
| 20 21 | Высшее профессиональное образование. Учреждения г. Сургута | 1 | 1 |
| 22 | Городской центр занятости. Вакансии. | 1 |  |
| 23 | Профессиональное самоопределение | Мир профессий. Типы профессий. Формула профессий. |  | 1 |
| 24 | Определение профессиональных склонностей. Карта интересов |  | 1 |
| 25 | Мотивы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. | 1 |  |
| 26 | Востребованные профессии на рынке труда. |  | 1 |
| 27 | Предпринимательство. |  | 1 |
| 28 | Карьерные возможности. | 1 |  |
| 29 | Социальное самоопределени | Навыки самопрезентации. |  | 1 |
| 30 | Собеседование при приеме на работу | 1 |  |
| 31 | Начало трудовой деятельности | 1 |  |
| 32 | Компьютерная диагностика по определению профиля обучения |  | 1 |
| 33 | Жизненное самоопределение | Жизненное самоопределение. | 1 |  |
| 34 | Планирование профессионального пути |  | 1 |
| 35 | Итоговый урок по курсу. Защита проектов. | Обобщающее занятие «Карта выбора». |  | 1 |
|  | Итого: **35 ч.** |  | **17** | **18** |

**Содержание учебного курса**

**Тема 1. Знакомство с курсом (1 час)**

Знакомство с курсом «Найди свой путь». Факторы, влияющие на выбор профессии. Психодрама «Выбор профессии». Анкетирование учащихся. Игра «Кто я?».

**Тема 2. Концепция самоопределения (1 час).**

Процессы, сферы, аспекты самоопределения. Анкета «Мотивы труда», притча «Храм». Ситуация-проба «Машина времени».

**Тема 3. Определение самооценки и работа над ней. Уровень притязаний (1 час)**.

Определение самооценки. Практическая работа: Упражнение «5 причин низкой самооценки». Методы повышения самооценки.

**Тема 4.Темперамент, характер и профессия (1 час)**.

Определение особенностей своего темперамента и характера с помощью теста Айзенка. Взаимосвязь характера с категориями профессий. Тестовые задания «Соотнеси профессию». Упражнение «Как формировать характер».

**Тема 5. Конфликты. Стратегии поведения в конфликте (1 час).**

Конфликты. Способы выхода из ситуаций. Тест «30 пословиц». Упражнение «Подарок». «Паровой каток». Обсуждение «Как вести себя в конфликте?». «Молчун». «Сверхподатливый». Практическая работа. Упражнение «Разговор по телефону». Упражнение «Достойный ответ».

**Тема 6.Ценностные ориентации (1 час).**

Классификация Спрангера (6 типов ценностей, или жизненных путей). Игра «Отдел кадров». Класс ценностей жизни и карьеры Д. Сьюпера: «Мои цели. Классификация ценностей В. Франкла.

**Тема 7. «Лестница успеха» (1 час)**

Планирование и целеполагание. Каким я вижу себя в 35 лет. Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере.

**Тема 8. Личность и самоопределение (1 час)**

Понятие личности, структура, качества, связь с профессией. Тест «Кто я?», методика «Психологическое зеркало». Упражнения «Я- индивидуальный», «Какие качества самые важные?»

**Тема 9. Имидж, портфолио, резюме (1 час).**

Составляющие имиджа. Особенности резюме. Основные требования к составлению резюме. На что обратить внимание при составлении резюме, чтобы получить хорошую работу. Что должно содержать портфолио. На что влияет содержимое портфолио.

**Тема 10. Принятие решений. Лидерство (1 час).**

Качества, позиция лидера. Лидерские роли. Упражнение «Многоликий лидер». Тест «Лидер ли я?». Ситуация-проба «Ложная солидарность».

**Тема 11. Я-концепция (1 час).**

Представления о себе, образ «я», субличности. Методика «Купи-продай», ситуация –проба «Сделка»

**Тема 12. Секреты выбора профессии: Хочу- Могу- Надо (1час).**

Факторы выбора профессии. Практическая работа. Упражнение «Хочу, Могу, Надо». Упражнение «Учёт требований профессии». Таблица «Профессиональные запросы».

**Тема 13. Здоровье и выбор профессии (1 час).**

Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы. Практическая работа: знакомство с нормативными документами по охране труда. Диагностические методики: «Теппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье».

**Тема 14. Ступени самообразования (1 час)**

Понятия «обучение», «учение» и «сасообучение». Упражнение «Пять САМО в учении». Составление памятки по самообразованию.

**Тема 15. Учреждения профессионального образования (1 час)**

Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования.

**Тема 16. «Куда пойти учиться в нашем городе?» (1 час)**

Университеты, институты, академии, техникумы, колледжи города Сургута. Адреса, сайты

**Тема 17. Уровни и способы получения образования (1 час)**

Информация о выборе учебного заведения. Где ее получить и как с ней работать.Ступени профессионального образования.

**Тема 18,19. Средние профессиональные учреждения г. Сургута (2 часа)**

**Тема 20,21. Высшее профессиональное образование. Учреждения г. Сургута (2 часа)**

**Тема 22. Городской центр занятости. Вакансии. (1 час).**

Роль городского Центра занятостив профориентационной и консультационной работе с учащимися.

**Тема 23. Мир профессий. Типы профессий. Формула профессий. (1 час)**

Понятия «Профессия” и «профессиограмма». Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Игра «Ассоциации». ДДО Климова. Составление формулы профессии, анализ профессии. Профессия, специальность, должность. Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности. Игра «Угадай профессию».

**Тема 24. Определение профессиональных склонностей. Карта интересов (1 час)**

Выявление профессиональных предпочтений по классификации Д.Голланда, Матрица выбора профессии. Профессионально важные качества личности. Целеустремлённость.

**Тема 25. Мотивы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. (1 час)**

Интерес. Соответствие возможностям. Спрос на рынке труда. Престижность. Хорошие условия.

**Тема 26. Востребованные профессии на рынке труда.**

Профессии, которые востребованы на современном рынке труда в городе, в области. Профессии рабочих специальностей.

**Тема 27. Предпринимательство.**

Методика «Создаем свое предприятие». Деловая игра «Легко ли быть предпринимателем?»

**Тема 28. Карьерные возможности. (1 час)**

Культура труда, труд несовершеннолетних, льготы, карьерный рост. Упражнения «Я могу быть», «Полоса препятствий». Понятие о профессиональной пригодности. Призвание. Дискуссия на тему «Мой выбор – моё призвание»**.**

**Тема 29. Навыки самопрезентации. (1 час)**

Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление. Деловая игра «Интервью».

**Тема 30. Собеседование при приеме на работу. (1 час)**

Внешний вид. Вопросы на собеседовании, какие ответы лучше. Возможные вопросы. Кто нужен работодателю. Основные моменты собеседования, которые стоит продумать заранее. Как повысить уверенность в себе, выработать и развить самооценку. Причины, по которым не получают работу. Правила поведения на собеседовании. Подготовка к интервью.

**Тема 31. Начало трудовой деятельности (1 час).**

Права молодых специалистов. Рекомендации по поиску работы. Как составить сильное резюме. Как успешно пройти собеседование. Правовые аспекты трудоустройства. Адаптация выпускника на рабочем месте. Программа «Первое рабочее место».Знакомство с коллективом и налаживание контактов. Адаптации на новом месте работы. Если приняли «в штыки».

**Тема 32.Компьютерная диагностика по определению профиля обучения (1 час)**

Диагностика профессиональных интересов и склонностей на сайте «Профилум».

**Тема 33. Жизненное самоопределение. (1 час)**

Перспектива и жизненные планы. Упражнение «На распутье». Анкета «После школы»

**Тема 34. Планирование профессионального пути (1 час)**

Практическая работа. Проективный рисунок «Я через 10 лет», «Мой товарищ через 10 лет». Практическая работа. Упражнение «Схема профессионального планирования».

**Тема 35. Обобщающее занятие «Карта выбора». (1 час)**

Упражнение «Дороги, которые мы выбираем».Анкетирование «Я и мой будущий профессиональный выбор». Упражнение «Дорога в жизнь». Самоотчет учащихся.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Выбор профессии: оценка готовности школьников: 9-11 классы/ С.О.Кропивянская, П.С.Лернер, О.Д.Пало и др.; под ред. С.Н.Чистяковой.- М.:ВАКО, 2009.-160с.
2. Дневник профессионального самоопределения школьника(информационная подготовка к выбору образования).8-9 классы/авт.сост.: Л.Н. Бобровская, Е.А. Сопрыкина, О.Ю. Просихина.- М.: Глобус, 2007.
3. Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы/ под ред.проф. Г.К.Селевко.-М., 2007.-с.136
4. Селевко Г.К. Найди свой путь: учебное пособие для предпрофильного обучения/ Г.К.Селевко, О.Ю.Соловьева.- М.:ООО «ИМЦ Арсенал образования», 2007.-с.176
5. Повзун В.Д. Психофизиологические основы организации образовательного процесса: учебно-методическое пособие- Сургут: ИЦ СурГУ, 2016.
6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы).- М.:ВАКО, 2006.
7. Резапкина, Г. В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005. – 140 с.
8. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. Ростов/нД: «Феникс», 2005.
9. Черникова Т.В.Профориентационная поддержка самоопределения старшеклассников: учеб.-метод.пособие.-2-е изд.-М.: Планета, 2011.-304с.
10. Резапкина Г.В. Психологическая диагностика общих способностей подростков. Учебно-методическое пособие. М.:Генезис, 2007.-89 с.
11. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8-9 классов: учебное пособие. М.: Академия, 2012.-112 с.
12. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2005. -208 с.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2017. -144 с.
14. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.:Генезис, 2005.-169с.
15. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития/ Т.В.Эксакусто, О.Н. Истратова.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.-254с.

Приложение 1.

**Занятие 1. Знакомство с курсом**.

Цели:

1. Знакомство с понятием «профессиональное самоопределение».

2. Овладение умениями составления личного профессионального плана.

3. Формирование умения анализировать необходимую информацию.

Оборудование: тетради-дневники (для каждого занятия).

1. Введение. Знакомство с курсом.

Выбор профессии — такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда–нибудьбудут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случаесделать безошибочный выбор. И это хорошо. Потому что решение,принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть из самыхлучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение,если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать

за свои поступки. Есть ли шанс сделать такой выбор, чтобы “не былобольно за бесцельно прожитые годы”? Есть. Для этого надо иметьисходные данные. Как без них решить задачу? Данные, которые необходимо учитывать при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры, — это в первую очередь психологическиеособенности человека

Программа “Найди свой путь” поможет вам разобраться в себе, осознать свои сильные и слабые стороны, узнатьплюсы и минусы различных профессий, разобраться в мире профессий. Итогом нашей работы станетсоставление личного профессионального плана и защита проекта“Моя будущая профессия”.

1. Основная часть.

Задание 1.1. Составление личного профессионального плана

Вам необходимо ответить на вопросы опросника по построению личного профессионального плана — ЛПП

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?

4. Выбрал ли ты профессию, если да, то какую?

5. Если ты ещё не выбрал будущую профессию или сомневаешься в своём выборе, то почему (обведи нужное):

· плохо знаю мир профессий; плохо знаю свои возможности; не могу выбрать из нескольких вариантов;

· не знаю, как выбрать профессию;

Другой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Активизация учащихся . Вопрос: Для чего люди работают?

- Если остановить на улице любого человека и спросить, для чего он работает, он удивится, потом задумается и скажет что-то типа: «Чтобы заработать денег». Если не верите — спросите хотя бы у своих знакомых. А если наследство, клад, выигрыш в лотерею? Не надо работать? Какое-то время — наслаждение праздной жизнью, потом — скука и депрессия. Почему животные тоскуют в неволе? Казалось бы, должны радоваться — на охоту не ходить, за самок не бороться, потомство не защищать. Нет же, норовят удрать при первой же возможности. Здоровых животных в неволе спасает только игра как имитация настоящей жизни. Работа же, как справедливо заметил Вольтер, спасает человека от скуки, порока и нужды. Любая деятельность направляется внешними и внутренними мотивами — необходимостью и потребностью. Если потребности трудиться нет, а есть только необходимость, человек воспринимает работу как неприятную обязанность. Если работа — потребность, то она не только становится источником благосостояния, но и дарит нам радость и удовольствие.

- Есть одна притча, послушайте ее и определите идею, о чем она?

«У людей, занятых одним делом, спрашивают, что они делают. Один отвечает: «я таскаю камни». Другой: «зарабатываю на хлеб», третий: «Строю храм».

Считается, что герои этой притчи — строители знаменитого Шартрского собора во Франции. Впечатляющие размеры, невиданные краски витражных стекол, широкие нефы и резные колонны собора, вознесенного над рекой Эр, и сегодня поражают своим величием. Перед входом в собор — лабиринт длиной 261 м, символизирующий трудный путь человека к Истине. Найти свое призвание тоже не просто. Но оно того стоит — правильный выбор профессии позволит вам реализовать свой потенциал, избежать разочарования, обеспечить себя и свою семью. Правильный выбор профессии предполагает осознание своих мотивов, потребностей, жизненных ценностей и, возможно, их изменение. Выяснение своих истинных мотивов — задача, требующая мужества. Часто человек сам не знает, чего он хочет.

На каждом уроке вы будете узнавать что–то новое о себе или опрофессиях, выполняя специальные задания и упражнения. Информация, полученная с помощью психологических тестов, являетсяконфиденциальной, то есть секретной. Таким образом, первое условие нашей работы — конфиденциальность. Еще одно важное условие — искренность при ответе на вопросы. Если вы даете заведомоложные ответы на вопросы, касающиеся вашего поведения в различных ситуациях, то результаты тестов будут недостоверны.

*Задание «Кто Я?»*

В течение пяти минут десять раз по–разному ответьте на вопрос: “Кто Я?” Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.Вам знакомо слово “презентация”? Оно означает публичноепредставление, открытие чего–то или кого–то: новой песни, книги,ресторана. На презентации стараются показать товар лицом — подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.Самопрезентация — это представление или открытие себядругим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новойкомпании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе.

3.Заключение. Рефлексия.

**Занятие 2. Концепция самоопределения.**

Цель: определение ведущих мотивов труда, формирование понятия «Самоопределение».

1. Введение.

Выяснение своих истинных мотивов — задача, требующая мужества. Часто человек сам не знает, чего он хочет. Иногда, как сестры из сказки Пушкин, лукавит, скрывая подлинные мотивы:  
«кабы я была царица, — говорит одна девица,  
я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».  
«если б я была царица, — говорит ее сестрица,  
я б на целый мир одна наткала бы полотна».  
«если б я была царица, — третья молвила девица,  
я б для батюшки-царя родила богатыря».  
Две девицы, похоже, перемудрили. А царь не стал копаться в их подсознании (не царское это дело!), а дал каждой то, что она просила: одной — кухню, другой — ткацкий  
станок, а третьей — трон и царское ложе. Непонятно только, чем ткачиха с поварихой были недовольны. Чтобы не оказаться в их положении, попробуйте ответить себе, ради  
чего вы собираетесь работать.

2.Основная часть.

*Методика «Мотивы труда».*

Сравните утверждения в каждой паре, выбрав то, которое вам ближе. Скопируйте бланк и отметьте в нем соответствующую букву: «а» или «б».  
1. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) всегда быть в центре внимания;  
б) помогать людям.  
2. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в рекламу своей деятельности;  
б) в благотворительность.  
3. Мне ближе высказывание:  
а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;  
б) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им».  
4. Меня привлекает профессия:  
а) телеведущего, журналиста;  
б) священнослужителя, врача.  
5. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) всегда быть в центре внимания;  
б) управлять другими людьми.  
6. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в рекламу своей деятельности;  
б) в свою предвыборную кампанию.  
7. Мне ближе высказывание:  
а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;  
б) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой».  
8. Меня привлекает профессия:  
а) телеведущего, журналиста;  
б) политика, руководителя.  
9. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) всегда быть в центре внимания;  
б) заниматься творчеством.  
10. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в рекламу своей деятельности;  
б) в исследования и творческие проекты.  
11. Мне ближе высказывание:  
а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;  
б) «Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют».  
12. Меня привлекает профессия:  
а) телеведущего, журналиста;  
б) ученого, художника.  
13. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) всегда быть в центре внимания;  
б) не испытывать материальных проблем.  
14. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в рекламу своей деятельности;  
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.  
15. Мне ближе высказывание:  
а) «У человека, слава которого гремит, никогда не будет недостатка в друзьях, в приязни и доброжелательстве людей»;  
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».  
16. Мне привлекает профессия:  
а) телеведущего, журналиста;  
б) банкира, финансиста.  
17. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) помогать людям;  
б) управлять другими людьми.  
18. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в благотворительность;  
б) в свою предвыборную кампанию.  
19. Мне ближе высказывание:  
а) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им»;  
б) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой».  
20. Меня привлекает профессия:  
а) священнослужителя, врача;  
б) политика, руководителя.  
21. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) помогать людям;  
б) заниматься творчеством.  
22. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в благотворительность;  
б) в исследования и творческие проекты.  
23. Мне ближе высказывание:  
а) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им»;  
б) «Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют».  
24. Меня привлекает профессия:  
а) священнослужителя, врача;  
б) ученого, художника.  
25. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) помогать людям;  
б) не испытывать материальных проблем.  
26. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в благотворительность;  
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.  
27. Мне ближе высказывание:  
а) «Если вы ищете способ сделать свою жизнь осмысленной, начните служить другим людям и помогать им»;  
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».  
28. Меня привлекает профессия:  
а) священнослужителя, врача;  
б) банкира, финансиста.  
29. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) управлять другими людьми;  
б) заниматься творчеством.  
30. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в свою предвыборную кампанию;  
б) в исследования и творческие проекты.  
31. Мне ближе высказывание:  
а) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой»;  
б)Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют.  
32. Меня привлекает профессия:  
а) политика, руководителя;  
б) ученого, художника.  
33. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) управлять другими людьми;  
б) не испытывать материальных проблем.  
34. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в свою предвыборную кампанию;  
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.  
35. Мне ближе высказывание:  
а) «Стремление к власти так же присуще человеку, как и преклонение перед властью над собой»;  
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».  
36. Мне привлекает профессия:  
а) политика, руководителя;  
б) банкира, финансиста.  
37. Я предпочитаю профессию, которая позволит мне:  
а) заниматься творчеством;  
б) не испытывать материальных проблем.  
38. Если бы у меня было много денег, я бы вложил(а) их:  
а) в исследования и творческие проекты;  
б) в надежные акции или в банк под высокий процент.  
39. Мне ближе высказывание:  
а) «Кто испытал наслаждение творчества, для того другие наслаждения уже не существуют»;  
б) «Деньги правят миром, и тот сильнее, у кого их больше».  
40. Меня привлекает профессия:  
а) ученого, художника;  
б) банкира, финансиста.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III | IV | V |
|  | а | б |  |  |  |
|  | а | б |  |  |  |
|  | а | б |  |  |  |
|  | а | б |  |  |  |
|  | а |  | б |  |  |
|  | а |  | б |  |  |
|  | а |  | б |  |  |
|  | а |  | б |  |  |
|  | а |  |  | б |  |
|  | а |  |  | б |  |
|  | а |  |  | б |  |
|  | а |  |  | б |  |
|  | а |  |  |  | б |
|  | а |  |  |  | б |
|  | а |  |  |  | б |
|  | а |  |  |  | б |
|  |  | а | б |  |  |
|  |  | а | б |  |  |
|  |  | а | б |  |  |
|  |  | а | б |  |  |
|  |  | а |  | б |  |
|  |  | а |  | б |  |
|  |  | а |  | б |  |
|  |  | а |  | б |  |
|  |  | а |  |  | б |
|  |  | а |  |  | б |
|  |  | а |  |  | б |
|  |  | а |  |  | б |
|  |  |  | а | б |  |
|  |  |  | а | б |  |
|  |  |  | а | б |  |
|  |  |  | а | б |  |
|  |  |  | а |  | б |
|  |  |  | а |  | б |
|  |  |  | а |  | б |
|  |  |  | а |  | б |
|  |  |  |  | а | б |
|  |  |  |  | а | б |
|  |  |  |  | а | б |
|  |  |  |  | а | б |
|  | слава | служение | власть | Творчество | деньги |

О б р а б о т к а р е з у л ь т а т о в. Подсчитайте число отмеченных букв «а» или «б» в каждой колонке и запишите полученный результат в нижних клетках:  
0 … 5 баллов — слабо выраженный мотив труда;  
6 … 10 баллов — средневыраженный мотив труда;  
11 … 16 баллов — ярко выраженный мотив труда.  
Каждая колонка соответствует определенному мотиву  
труда.

*I — «Слава».* Стремление быть в центре внимания нередко приводит человека на телевидение, в мир моды, журналистику, шоу-бизнес. Хорошо, если этот мотив подкреплен талантом и трудолюбием. Если же нет, то мир получит очередного безголосого певца, бездарного журналиста, назойливого шоумена. Этот тип мотивации очень заразен, потому что вызывает справедливое недоумение: «Почему эта  
посредственность всем известна, а я — нет? Чем я хуже?». Из школьного сочинения: «я считаю, что нужно оставить великий след, поэтому выбираю для себя публичную профессию.я поддался общественным веяниям, хотя у меня всегда своя голова на плечах. Высшая точка в печатных изданиях — должность главного редактора всего журнала  
и имение веса во всей журналистике».  
*II — «Служение».* Этот мотив является полной противоположностью предыдущего и встречается реже. Возможно, поэтому в наше время становятся редкостью хорошие врачи и учителя, предупредительные продавцы, вежливые официанты. В актерской среде принято говорить: «Я служу в театре», что подчеркивает высокий смысл актерского  
ремесла. Служение — это не вид деятельности, а отношение к своему делу, которое отличает духовно зрелых людей, ставящих интересы дела и других людей выше собственных.

III — «Власть». Желание командовать и управлять встречается намного чаще, чем спо

собность к руководящей деятельности, поэтому так много некомпетентных руководителей. Властолюбцам проще отказаться от денег и славы, чем от власти. Если стремление к власти — не инструмент достижения каких-то благородных целей, а самоцель, то такой человек опасен для общества. Испытание властью — одно из самых сложных в жизни любого человека. В реальной жизни политики так же неохотно расстаются с властью.

IV — «Творчество». Творчество как ведущий мотив встречается у людей, для которых

работа — средство самореализации, а не самопрезентации, самоутверждения и заработка.

Творческое отношение к труду является основой профессиональной успешности, поэтому

ему обычно сопутствуют уважение и достаток. Хотя творчество традиционно связывают с искусством и наукой, оно может проявляться в любой деятельности. Творческая личность постигает мир через любовь и разум.

V — «Деньги». В условиях так называемой рыночной экономики деньги — самый распространенный мотив труда. Рыночная личность воспринимает себя и других как товар, который надо выгодно продать. Главное в ее жизни —карьера и деньги. Деньги как ведущий мотив характерен для очень бедных и очень богатых людей, потому что смысл

их жизни — экономия и накопительство. История почти каждого состояния начинается с бедности, но не каждый бедняк становится миллионером. Опасность этого мотива

труда заключается в неразборчивости средств для достижения цели. Если деньги — главное, то неважно, каких способом они получены. Большая часть преступлений совершается из корыстных мотивов.

Если цели определены, подумайте о средствах их достижения. Это прежде всего внутренние ресурсы: профессиональные интересы и склонности, способности, профессионально важные качества, образование, опыт.К внешним средствам можно отнести деньги, связи, случай, ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие друзей и единомышленников и т.д. Внешние ресурсымогут быть хорошим дополнением к ресурсам внутренним.

Запишите полученные результаты в таблицу «Карта самодиагностики» (Бланки, либо таблицы в тетради). Воспринимайте результаты этой и других методик, которые вы будете проходить на протяжении курса, не как окончательный диагноз, а как штрих к вашему автопортрету.

3.Заключение. Ситуация-проба «Машина времени».Рефлексия.

**Занятие 3.Определение самооценки и работа над ней. Уровень притязаний.**

Цель: знакомство с понятием «самооценка», определение уровня самооценки учащихся, формирование умений работы над самооценкой.

1. Введение.

*Беседа о самооценке.*

Самооценка играет важную роль в нашей жизни, определяя, чего мы ждем от себя и от окружающих, и чего мы в конечном итоге сможем добиться. Что такое самооценка, какая она бывает и из чего складывается?.

Самооценка, как видно из названия, отражает ваше отношение к самому себе, показывая, каким вы себя видите своим внутренним взором, как оцениваете свои способности, достижения, какое место отводите себе в обществе и в жизни в целом. Самооценка тесно связана с таким понятием, как уровень притязаний, т.е. то, чего мы хотим добиться и на что рассчитываем. Чем выше самооценка, тем больших достижений мы ждем от себя, тем на более сложные задачи замахиваемся, и тем больших результатов, в конечном итоге достигаем.

Самооценка может быть заниженной, адекватной и завышенной.

Заниженная самооценка означает, что мы не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость. Люди с заниженной самооценкой часто объясняют свои достижения удачно сложившимися обстоятельствами, сводя роль собственных усилий до минимума. По их словам, в их успехе «виноват» друг, вовремя пришедший на помощь, удача, которая помогла вытащить нужный билет, учитель, научивший их какому-то особому приему. В общем, все, кто угодно, только не они сами.

Да, так говорят и люди, желающие казаться скромными. Отличие в том, что люди с заниженной самооценкой искренне верят в незначимость собственных усилий. Кстати, такие люди совсем не умеют принимать комплименты. Они стесняются, краснеют, оправдываются, пытаются доказать, что сказанное об их достоинствах явно преувеличено, даже могут высказывать недоверие и демонстрировать агрессивное неприятие. В общем, какова бы не была форма их реакции, суть ее одна — они не принимают комплимент на свой счет, относя его на склонность говорящего заблуждаться или преувеличивать.

Адекватная самооценка — отражает умение человека воспринимать себя и свои достижения с достаточной степенью объективности. Это отнюдь не значит, что такой человек всегда абсолютно уверен в себе и своих силах. У него тоже бывают взлеты и падения, но в целом, если спросить его, доволен ли он собой, то ответ его будет положительным. Такой человек не будет стремиться достигнуть намеченной цели любой ценой. Его также сложно бывает заставить совершить необдуманные поступки путем провокации. Он не делает выводы по одному неосторожно сказанному слову, а собирает информацию из нескольких источников и за какой-то период времени. Конечно, делает он это не целенаправленно и не вполне осознанно, но, тем не менее, постоянно.

Человек же с заниженной самооценкой в подобной ситуации сделает вывод, что он плох сам по себе. Он подумает, что он плохой человек, а не то, что он ошибся, поступил неправильно, и это вполне можно исправить при желании. Т.е. его восприятие критики будет более генерализованным, обобщенным.А еще такие люди «коллекционируют» свои неудачи, мысленно постоянно к ним возвращаясь, рассматривая их еще и еще раз с разных сторон. Часто говорят себе: «Ах если бы…» При этом, как правило, они не делают выводов на будущее, и вновь попадая в подобную ситуацию, могут совершать те же ошибки. А что касается успехов, то они не замечаются ими, как случайные, не вписывающиеся в их картину себя.

Завышенная самооценка подразумевает склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других, хотя последнее и не обязательно. Человек с завышенной самооценкой не склонен замечать роль посторонних факторов, приведших его к успеху. Как правило, он считает, что всеми достижениями в своей жизни обязан лишь себе самому, в то время как его неудачи — результат стечения обстоятельств или злой воли других людей.И вообще, он склонен отбрасывать свои неудачи и оплошности, как нечто несущественное, не имеющее к нему никакого отношения. Он очень плохо реагирует на критику, агрессивно отстаивая свои позиции. Да, критику никто не любит. Но люди с завышенной самооценкой ее совсем не приемлют, почти свято веря в собственную непогрешимость. Им просто жизненно необходимо быть всегда правыми! А все потому, что где-то глубоко в душе они вовсе не так уж уверены в собственном превосходстве.

Скажите, из чего складывается самооценка. (Она включает собственно оценку себя самого, оценку окружающих, как некий эталон и отправную точку для оценки себя, и, наконец, ожидаемую оценку, т.е то, как мы думаем, нас оценивают другие.)

2.Основная часть.

*Можно выделить 5 главных причин низкой самооценки*.

1.Неправильное воспитание в семье

Обычно самооценка выше у единственных детей и тех, которые родились первыми. У других детей нередко возникает «комплекс младшего брата», когда родители постоянно сравнивают младшего ребёнка со старшим. Идеальная для адекватной самооценки семья – та, в которой мать всегда спокойна в хорошем настроении, а отец – требователен, справедлив и имеет непререкаемый авторитет.

2.Частые неудачи в детстве

Сильное травмирующее событие может отразиться на психике в виде комплекса вины и снижения самооценки. Например, некоторые дети обвиняют себя в разводе родителей или их частых ссорах: в будущем чувство вины трансформируется в постоянные сомнения и неспособность принять решение.

В детстве вполне безобидные события приобретают космические масштабы. Например, заняв второе, а не первое место на соревнованиях, взрослый спортсмен вздохнёт и продолжит тренировки с удвоенной силой, а ребёнок может получить психологическую травму на всю жизнь, особенно если родители не проявят должного понимания ситуации.

3.Отсутствие ясных целей в жизни

Зачастую люди с низкой самооценкой живут на автопилоте, вполсилы. Их устраивают серые тона, незаметный образ жизни, отсутствие ярких красок – выбираться из болота нет никакого желания. Такие люди перестают обращать внимания на собственную внешность, доход, перестают мечтать и стремиться к изменениям. Естественно, самооценка в такой ситуации не просто низкая, а отсутствует вовсе.

Вырастая, человек становится пассивным, а далее все эти проблемы перекладывает на свою семью, когда женится (выходит замуж).

4Нездоровое социальное окружение

Если вас окружают люди без определённых целей в жизни, пребывающие в постоянном духовном анабиозе, вряд ли у вас появится стремление к внутренним трансформациям.

Высокая самооценка и амбиции появляются там, где есть примеры для подражания – если все ваши друзья и знакомые привыкли жить в тени, не проявляя инициативы, то и вас, скорее всего, такое существование будет полностью устраивать.

Если вы заметили, что у вас в окружении патологически все привыкли жаловаться на жизнь, сплетничать, осуждать других и чрезмерно философствовать без повода — стоит задуматься, а по пути ли вам с этими людьми?

Ведь такие люди могут стать для вам энергетическими вампирами и помешать вам разбудить в себе истинный потенциал.

Если вы чувствуете, что такая тенденция имеет место быть — поменяйте это окружение или как минимум, ограничьте общение с ним.

5. Дефекты внешности и здоровья

Низкая самооценка часто возникает у детей с дефектами внешности или врождёнными заболеваниями.

Даже если родители ведут себя правильно по отношению к такому ребёнку, на него может в значительной степени повлиять социальное окружение – в первую очередь, мнение сверстников.

*Работа по методике Л.П. Пономаренко «Тест на исследование самооценки».*

*Как повысить самооценку и уверенность – 7 мощных способов*

Способ 1. Смена окружения и общение с успешными людьми

Если вы кардинально смените круг общения и станете контактировать с успешными, целеустремлёнными, уверенными в себе людьми, вы практически сразу почувствуете, как меняетесь к лучшему. Постепенно к вам вернётся самоуважение, любовь к себе и все те качества, без которых невозможно достичь успеха.

Общаясь с успешными и благополучными людьми, вы научитесь ценить индивидуальность (в том числе – свою собственную), станете по-иному относиться к личному времени, обретете цель и начнете добиваться успеха своими силами.

Способ 2. Посещение мероприятий, тренингов, семинаров.

Существует множество грамотных книг, в которых подробно, с примерами и разъяснениями рассказывается о необходимости любви и уважения к себе: если вы хотите изменений, знакомство с такой литературой будет весьма продуктивным.

Рекомендую к прочтению следующие книги: Брайан Трейси «Самооценка», ШаронВегшида-Крус «Сколько вы стоите? Как научиться любить и уважать себя».

Особенно актуальной для повышения женской самооценки будут книги Хелен Анделин «Очарование женственности» и Луиза Хей «Исцели свою жизнь».

Полезен также просмотр видеоконтента по данной тематике – документальных и художественных фильмов, способствующих повышению самооценки.

Способ 3. Выход из «зоны комфорта» — совершение непривычных действий

Пребывания в привычных условиях похоже на жизнь в невидимой клетке, из которой вы боитесь выходить просто потому, что привыкли к ней. Научившись покидать «зону комфорта» и при этом оставаться спокойным, собранным и уравновешенным, вы обретете мощный стимул для поднятия самооценки и формирования своего нового имиджа.

Начать можно с малого – например, перестаньте после работы сидеть перед телевизором, а купите абонемент в тренажёрный зал, займитесь бегом, йогой, медитацией.

Поставьте задачу – научиться за полгода незнакомому языку. Не бойтесь, если с первого раза у вас не всё будет получаться – зато новые ощущения и повышение самооценки гарантированы.

Способ 4. Отказ от чрезмерной самокритики

Прекратив заниматься самобичеванием, порицать себя и «поедать» за ошибки, недостатки внешности, неудачи в личной жизни, вы добьетесь сразу нескольких целей:

Высвободите огромное количество энергии. У вас не будет уходить внимание на самоедство, и найдется время для других, более креативных и достойных задач;

Научитесь принимать себя таким, какой вы есть. Вы — единственный и неповторимый человек на этой планете. Так зачем сравнивать себя с другими? Лучше сосредоточиться на достижении собственных целей согласно своему потенциалу и вашему представлении о счастье;

Научитесь видеть положительные черты своей личности. Вместо того, чтобы зацикливаться на негативе, целенаправленно найдите в себе сильные стороны и работайте над их развитием.

В конце концов, любые неудачи, разочарования и ошибки можно обратить в свою пользу, используя в качестве жизненного опыта.

Способ 5. Занятие спортом и ведение здорового образа жизни

Начав заниматься спортом, человек начинает менее критично воспринимать свою внешность и более уважительно относиться к самому себе. При этом повышение самооценки не зависит от результатов тренировок: даже если изменения незначительны, важен сам процесс занятий.

Чем активнее вы тренируетесь, тем лучше начинаете относиться к самому себе.

Любая физическая активность (особенно для человека, работающего в офисе) – это возможность обрести уверенность и полюбить себя. Данному феномену есть вполне научное объяснение: во время занятий спортом у человека интенсивно вырабатываются дофамины – нейромедиаторы, ответственные за поощрение (в обходе их иногда называют «гормонами радости»).

Способ 6. Прослушивание аффирмаций

Аффирмации – один из самых эффективных способов перепрограммировать собственное сознание. В психологии под аффирмациями понимают краткие вербальные формулы, которые при многократном повторении создают в подсознании человека положительную установку. В дальнейшем данная установка способствует изменению черт характера и личности в сторону улучшения. Типичные примеры аффирмаций для повышения самооценки: «Я хозяин свой жизни», «Я могу обладать всем, что пожелаю», «Я верю в себя, поэтому всё приходит ко мне свободно и без усилий». Данные лингвистические формулы можно повторять самостоятельно или прослушивать в плеере: главное в данной практике – регулярность.

Способ 7. Ведение дневника успехов и достижений

Заведите такой дневник прямо сейчас и заносите туда всё, чего вам удалось добиться за день (неделю, месяц). Дневник успеха – мощнейший стимулирующий инструмент, который заставит вас поверить в себя и позволит многократно повысить собственную эффективность.

Каждый день вносите записи о любых своих победах, даже маленьких.

Если вы будете записывать туда всего 5 простых вещей в день, то в месяц это уже будет 150 ваших достижений!

3.Заключение. Рефлексия.

**Занятие 4.Темперамент, характер и профессия.**

Цель: ознакомление учащихся с понятием «темперамент», «характер», характеристикой типов темперамента, определение зависимости выбора профессии от особенностей темперамента,определение типа темперамента школьников.

1.Введение..

Помните, как А. С. Пушкин описал дружбу Онегина и Ленского? «Они сошлись. Волна и камень, стихи и проза, лед и пламень не так различны меж собой. Сперва взаимной разнотой они друг другу были скучны, потом понравились…»

А что бы сказал психолог по поводу двух друзей? У Онегина и Ленского разные темпераменты. Конечно, двух совершенно одинаковых по своему поведению и реакциям людей не найти. Однако врачи и ученые издревле заметили, что есть какие-то определенные типы поведения.

Чем темперамент отличается от характера? Когда говорят о темпераменте, речь идет о тех особенностях психики, которые объясняют образ действий человека в той или иной ситуации, т. е. «как», а не «почему» его поведения. Темперамент отвечает не за содержание (смысл), а за форму (скорость, интенсивность) психических реакций. Темперамент, в отличие от характера, отражает динамическую сторону психической деятельности, а не содержательную. Характер указывает на неизменное содержание нашего внутреннего мира, которое не зависит от внешних событий.

2.Основная часть.

Темперамент – врожденная, биологически обусловленная подструктура психики человека, опосредованная свойствами нервных процессов, а также особенностями работы гормональной системы организма.

В темпераменте выделяют две ведущие характеристики:

1. Активность, с которой человек взаимодействует с окружающим миром. Она проявляется в темпе, быстроте, интенсивности действий.

2. Эмоциональность, которая выражается в чувствительности, импульсивности, впечатлительности.

Вот, например, как описал четыре типа реакции на одно и то же событие в зависимости от темперамента А. Ф. Кони в работе «Память и внимание».

Представим, что четверо прохожих стали свидетелями того, как трамвай раздавил женщину.

Сангвиник, волнуясь, скажет: «Это была ужасная картина: раздался раздирающий крик, хлынула кровь. Мне даже послышался треск ломаемых костей. Эта картина стоит перед моими глазами, преследует меня, волнуя и тревожа».

Меланхолик зальется слезами: «При мне вагон раздавил несчастную женщину. И вот людская судьба: быть может, она спешила к любящему мужу, к любимым детям, под семейный кров. И все разбито, уничтожено, остались слезы и скорбь о невозвратимой потере. И картина осиротелой семьи с болью возникает в душе».

Холерик возмутится: «Раздавили женщину! Я давно говорил, что городское управление небрежно в исполнении своих обязанностей: можно ли поручать управление трамваем таким вагоновожатым, которые не умеют своевременно звонить и предупредить рассеянного или тугого на ухо прохожего. И вот результат. Судить надо за эти упущения, и строго судить».

Флегматик будет рассказывать об этом довольно спокойно: «Ехал я на извозчике и вижу: стоит трамвай, около него толпа, что-то смотрят. Я привстал на пролетке и вижу: лежит какая-то женщина поперек рельсов, вероятно, наехали и раздавили. Я сел на свое место и сказал извозчику: «Поехали».

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческих врач Гиппократ, утверждавший, что люди различаются по соотношению четырех основных «соков» организма, входящих в его состав – крови, флегмы, желтой желчи, черной желчи. Темперамент означает надлежащее соотношение, соразмерность частей.

Уже во II веке до нашей эры врач Клавдий Гален предположил, что между соотношением жидкостей человека с его психологическими свойствами и особенностями поведения есть связь. Гален назвал те четыре основные типа темперамента, которыми психологи оперируют и по сей день:

1. сангвиник (от латинского – кровь),

2. флегматик (от латинского – флегма),

3. холерик (от латинского – желчь),

4. меланхолик (от латинского – черная желчь).

По мнению И. П. Павлова, темперамент – это психическое проявление общего типа нервной системы.

Нервная система

сильная слабая

устойчивая неустойчивая

подвижная инертная

Особенности темпераментов:

Сангвиник - 1. высокая длительная работоспособность;

2. быстрый темп деятельности, высокая скорость ответных реакций,

3. легкость и активность в общении;

4. общая подвижность поведения при наличии хорошего настроения.

Холерик - 1. повышенная раздражимость и неуравновешенность поведения;

2. вспыльчивость;

3. нетерпеливость;

4. высокая активность, общительность;

5. эмоциональная неустойчивость.

Флегматик - 1. способность длительное время с высокой точностью и интенсивностью выполнять бедную впечатлениями монотонную работу;

2. сдержанность в поступках, общении;

3. замедленность всего поведения.

Меланхолик - 1. быстрая утомляемость при выполнении любого вида работ;

2. нерешительность;

3. неуверенность, робость, замкнутость;

4. повышенная чувствительность к внешним раздражителям и склонность к самоанализу.

Важно помнить, что плохих или хороших свойств темперамента не существует.

*Задание 1.* По реакциям на смятую шляпу определить типы темперамента людей (рисунок)

Д*иагностика: Самооценка темперамента.*

(Г. Ю. Айзенк)

1. Вы неусидчивы, суетливы.

2. Вы веселы и жизнерадостны.

3. Вы спокойны и хладнокровны

4. Вы стеснительны, застенчивы.

5. Вспыльчивы.

6. Энергичны, деловиты.

7. Последовательны и обстоятельны в делах.

8. Теряетесь в новой обстановке.

9. Нетерпеливы.

10. Часто не доводите начатое до конца.

11. Рассудительны.

12. Трудно устанавливаете контакт с незнакомыми людьми.

13. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.

14. Склонны переоценивать себя.

15. Умеете ждать.

16. Не верите в свои силы.

17. Решительны и энергичны.

18. Способны быстро схватывать новое.

19. Молчаливы, не любите болтать попусту.

20. Легко переносите одиночество.

21. Упрямы.

22. Неустойчивы в интересах и склонностях.

23. Обладаете спокойной, ровной речью без жестикуляции.

24. Чувствуете подавленность при неудачах.

25. Находчивы в споре.

26. Легко переживаете неудачи и неприятности.

27. Сдержаны и терпеливы.

28. Склонны уходить в себя.

29. Склонны работать рывками.

30. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.

31. Доводите начатое до конца.

32. Быстро утомляетесь.

33. Склонны к риску.

34. С увлечением беретесь за любое новое дело.

35. Не растрачиваете сил попусту.

36. Обладаете тихой речью.

37. Незлопамятны, необидчивы.

38. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.

39. Строго придерживаетесь режима жизни и деятельности.

40. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.

41. Обладаете быстрой и страстной речью.

42. Быстро включаетесь в работу и быстро переключаетесь на новую.

43. Легко сдерживаете порывы.

44. Впечатлительны до слезливости.

45. Неуравновешаны, склонны к горячности.

46. Тяготитесь однообразной, кропотливой работой.

47. Снисходительны к колкостям в свой адрес.

48. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.

49. Агрессивны, задиристы.

50. Общительны, не чувствуете скованности с новыми людьми.

51. Мало восприимчивы к одобрению и порицанию.

52. Очень восприимчивы к порицанию и одобрению.

53. Нетерпимы к недостаткам своим и окружающих.

54. Выносливы и работоспособны.

55. Постоянны в своих интересах и увлечениях.

56. Склонны к мнительности и подозрительности.

57. Обладаете выразительной мимикой.

58. Обладаете громкой речью, сопровождая ее выразительной жестикуляцией и мимикой.

59. Медленно включаетесь в работу.

60. Болезненно чувствительны и легко ранимы.

61. Способны быстро действовать и решать.

62. Сохраняете самообладание в критической обстановке.

63. Ровны в отношениях со всеми.

64. Чрезмерно обидчивы.

65. Стремитесь к новому, новизне.

66. Обладаете всегда бодрым настроением.

67. Любите аккуратность и порядок во всем.

68. Необщительны, замкнуты.

69. Обладаете резкими, порывистыми движениями.

70. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.

71. С трудом приспосабливаетесь в новой обстановке.

72. Малоактивны и робки.

73. Настойчивы в достижении цели.

74. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.

75. Малоподвижны, вялы.

76. Безропотно покорны.

77. Склонны к резким сменам настроения.

78. Склонны к поверхностным суждениям.

79. Обладаете выдержкой.

80. Стремитесь вызвать сочувствие у окружающих.

3.Заключение. Рефлексия.

**Занятие 5.Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.**

Цель: ознакомление с понятиями «конфликт», «стороны конфликта», «стратегии поведения в конфликте», обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях; обзор путей коррекции поведения в сторону снижения конфликтности, предоставление возможности учащимся получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

1.Вводная часть

-Дорогие ребята, все вы знаете, что общение сопровождает нас повсюду и всегда, и невозможно представить, как может человек обойтись без этого уникального дара. Необходимо заметить, только то, что общение не всегда бывает приятным: конфликты, ссоры – нередко портят нам настроение, а проблема возникновения их неумение и незнание правил эффективного общения.

-Выскажите свои предположения о понятии «конфликт» и ассоциации к нему (ответы учащихся). Выделяется межличностный и внутриличностный конфликт. Как вы их понимаете?

2.Основная часть.

Справка: Нередко самоопределение может вызвать конфликт внутриличностного характера. Его разрешение осуществляется путем ревизии и коррекции профессиональных устремлений, и конечно, внутриличностный конфликт может разрешаться продуктивно и де-структивно. Таким образом, можно выделить ряд типичных психологических проблем, порождающих внутриличностные конфликты профессионального самоопределения:рассогласование идеального и реального образа профессии и самооценки: «Я-реального», «Я-возможного» и «Я-деформированного»; несоответствие профессиональной квалификации уровню притязаний в области карьеры, материального и морального поощрения; неправильный, вынужденный выбор профессии, места работы и должности; противоречия между осознаваемыми и неосознаваемыми составляющими профессионального сознания. Анализируя внутриличностные профессионально обусловленные конфликты, можно привести такие примеры: учитель считает себя прирожденным педагогом, наделенным математическими способностями, и преподает математику в старших классах. Ситуация бесконфликтная. Но вот если учительница считает себя музыкантом, но не попала ни в консерваторию, ни в театр, а вынуждена давать уроки пения, а то и просто работать в детском саду, то возникает внутриличностный конфликт. Он может приводить к разным последствиям. Продуктивное разрешение конфликта - значительное повышение профессиональной квалификации и последующее увольнение. Деструктивный вариант: учительница мучается сама и мучает других, но иных возможностей заработка нет, о переквалификации речь также не идет - вот и живет человек в со¬стоянии постоянной фрустрации.

Межличностный конфликт – конфликт между партнерами по общению или взаимодействию.

*Упражнение «Подарок». «Паровой каток». «Разгневанный ребенок». «Жалобщик». «Молчун». «Сверхподатливый». Упражнение «Функции конфликта: позитивные и негативные».*

- Предлагаю составить таблицу «Функции конфликта». Что несет в себе конфликт, что вы можете положительного в нем найти, либо отрицательного? Итак, функции:

- разрядка психологической напряженности в отношениях противоборствующих сторон – позволяет «спустить пар» и выразить эмоции (чаще негативные),

- коммуникативно-информационная (связующая) функция – участники конфликта осознают свои и противоположные им интересы, могут выявить общие проблемы и приспособиться друг к другу,

- консолидирующая функция – в ходе разрешения конфликта люди по-новому воспринимают друг друга и у них появляется интерес к дальнейшему сотрудничеству,

- в конфликте всегда есть риск разрушения отношений, но, вместе с этим, есть благоприятная возможность выхода на новый уровень отношений, конструктивного диалога, преодоления кризиса, а в последствие, обретение новых жизненных возможностей.

Все функции конфликта имеют две неразделимые стороны – позитивную (конструктивную) и деструктивную (разрушительную).

Позитивные функции

Негативные функции

Разрядка эмоционального напряжения между конфликтующими сторонами Большие эмоциональные и материальные затраты участников конфликта

Диагностика и проверка возможностей, стратегии и тактики поведения оппонентов Ухудшение социально-психологического климата в отношениях (а порой его разрушение) между конфликтующими сторонами

Выявление проблем во взаимоотношениях и путей дальнейшего их разрешения для конфликтующих сторон

«Причины конфликтных ситуаций»

Если кто-то вас провоцирует на несдержанное поведение в конфликте, задумайтесь, зачем ему это нужно и чего он по сути добивается. Может быть, по какой-то причине ему выгодно лишить вас эмоционального равновесия?

Поведение агрессора может быть обусловлено следующими факторами:

* Эмоциональная неустойчивость. Человек не следит за своей речью, имеет привычку раздражаться, и намеренно на конфликт не идет — он ссорится с теми, кто попадает ему под горячую руку.
* Столкновение интересов. Поведение агрессора в конфликте вызвано бессильным гневом — он не в состоянии взять контроль над ситуацией и не видит другого способа отстаивания своих интересов. Таким человеком очень легко манипулировать — им управляют его собственные эмоции и мысленно он уже готов принять поражение.
* Провокация ради наживы. В этой ситуации тактика поведения агрессора в конфликте является способом завладеть вниманием собеседника, с целью отвлечь его от других, более важных событий. Этим приемом часто пользуются уличные мошенники, действующие в паре — один провоцирует жертву на конфликт, внимание человека переключается на хама, а второй преступник в этот момент его грабит.
* Эмоциональная выгода. В этой ситуации конфликт является показательным выступлением для третьего лица, или даже для группы лиц, и из межличностного может перерасти в социальный. Собеседник намеренно вас провоцирует, ваше поведение в конфликте выходит из-под контроля, но спустя время вам становится понятно, что вами просто манипулировали. Как правило, провокатор выражается двусмысленно, презрительно на вас смотрит, но если детально разобрать весь диалог, прямых оскорблений с его стороны нет! Наоборот, он ждет оскорблений и проявления агрессии именно с вашей стороны, чтобы в глазах окружающих выглядеть жертвой, и по какой-то причине это ему очень даже выгодно;
* Безответная любовь, как ни странно. На примере отношений детей и подростков эта ситуация выглядит ярче — мальчик дергает девочку за косички, потому что не видит другого способа привлечь ее внимание. Некоторые люди взрослеют только внешне, и остаются инфантильными до глубокой старости. Если после расставания бывший возлюбленный постоянно ищет повод для новой ссоры и провоцирует на агрессивное поведение в конфликте, скорее всего, вы все она ему небезразлична.

*Упражнение «Участники конфликта»*

Участников конфликта можно разделить на четыре группы, давайте вместе порассуждаем, на какие? (Ответы учащихся)

- Противоборствующие стороны - участники конфликта, непосредственно принимающие активные действия друг против друга (начиная от намеков, разбирательств, претензий и заканчивая угрозами и рукоприкладством).

- Лица, вовлеченные в конфликт с целью его возникновения и развития, подстрекатели.

- Лица, наблюдающие за противоборствующими сторонами и развитием конфликта.

- Лица, участвующие в разрешении конфликта.

Среди всех можно выделить:

Подстрекатели – те, кто подталкивает других участников к конфликту.заинтересованные в конфликте и его развитии лица, вне зависимости от их прямого или косвенного участия в процессе конфликта. Его истинные мотивы могут быть скрыты и не только от окружающих, но и от самого себя (иногда подстрекатели как бы не преследуют прямых целей, а поступают исходя из чувств мести, обиды, вины, по принципу «на зло» или руководствуясь «стадным чувством»).

Пособник – это лицо, которое оказывает содействие и помощь в развитии конфликта, предоставляя «добрые» советы, техническую и юридическую помощь – это частный случай подстрекателя.

Виды пособников:

-активные – предпринимают определенные действия, направленные на развитие конфликта. У них есть определенный интерес, связанный с конфликтом, и их деятельность преследует конкретную цель (журналист публикует статью, направленную на разжигание межнационального конфликта). Возможные цели – привлечение внимания к своему имени, получение выгоды, устранение конкурентов и т.д.

-пассивные – играют роль наблюдателей, которые только своим сочувствием или присутствием побуждают противоборствующие стороны к эскалации конфликта. При групповых конфликтах толпа выступает как пособник основных участников – кто-то выкрикивает лозунги, другие размахивают палками, третьи возбуждают окружающих.

Наблюдатели конфликта. Свидетели.

Наблюдатели конфликта – лица, которые не вмешиваются по определенным причинам в ход конфликта, однако следящие за его развитием и протеканием.Наблюдатели могут вмешиваться в конфликт на определенной стадии с целью его разрешения или пресечения.

Посредники при разрешении конфликта – медиаторы – это лица, вмешивающиеся в конфликт с целью его разрешения и достижения баланса сил, урегулирования конфликта.

Такое вмешательство может быть как добровольным, по согласию или приглашению сторон, так и принудительным для сохранения «мира во всем мире».

Человек, оказывающий услуги посредника при разрешении и урегулировнии конфликтов называется медиатор. В каждой школе работает служба медиации. Медиатор стремится разобраться в причинах конфликта и обстоятельствах, повлекших за собой развитие конфликта. Профессиональный медиатор пытается предотвратить развитие конфликта, по возможности прекратить противостояние, остановить участников конфликта и урегулировать их спор «мирным» путем на основе принятия взаимовыгодного решения.

*Обсуждение «Как вести себя в конфликте?»*

Итак, вас провоцируют на не самое эстетичное поведение в конфликте, но ссора в ваши планы не входит. Чтобы добиться своей цели, а именно, не дать искре раздражения стать пожаром, вы можете придерживаться одной из наиболее эффективных стратегий поведения:

* Сломанный сценарий агрессора. Провокатор рассчитывает на определенную реакцию с вашей стороны, и уже припас для этого случая доводы, факты и слова в выгодной ему форме. Сбейте его с выбранного курса неожиданным для него поведением. Вас ругает старший родственник, или любой другой, с кем вам невыгодно конфликтовать? Соглашайтесь с его упреками, но только без насмешек и выраженного чувства превосходства. Вас обвиняют в безответственности и других «грехах»? Согласитесь вслух, что с вами действительно нелегко, можете даже ему посочувствовать. После таких слов он как минимум растеряется и прекратит вас оскорблять, а если повезет, сменит тему на более приятную.
* Игра в молчанку. Согласитесь: не интересно конфликтовать с тем, кто не отвечает на провокацию. Речь идет не о школьном бойкоте, а о сдержанном поведении взрослого человека. Даже если принятые меры не остановят «нападающего», по крайней мере, продолжительность конфликта вы существенно сократите. Если все это происходит в людном месте, посмотрите на ситуацию со стороны. Если один человек повышает голос и ведет себя грубо, а другой на него не реагирует, окружающим людям сразу становится понятно, у кого из этой пары не в порядке нервы.
* Атака взглядом. Отличный способ самозащиты — внимательно рассматривать агрессивного собеседника без словесных комментариев. Дайте ему выговориться, пусть облегчит душу. Спокойным взглядом вы собьете его с мысли, потому что на подобную реакцию он никак не мог рассчитывать. Провокатор сам себя поставит в нелепое положение и поспешит завершить монолог.
* Отказ от диалога. Если от действий провокатора зависят ваши личные интересы, и конфликт произошел на почве их обсуждения, отложите разговор на некоторое время, если, конечно, ситуация позволяет. Решение вашего вопроса затянется, но и конструктивный диалог в любом случае бы не состоялся. Отстаивая свои интересы, в данный момент вы можете только усугубить степень конфликта и окончательно испортить отношения с собеседником;
* Компромисс или сотрудничество. Вам предъявляют список претензий и вами не довольны, но ссора не выгодна? Найдите способ заинтересовать собеседника и быть ему полезным. Ваше самолюбие при этом не должно страдать — вы идете на уступки, добиваясь своей цели, а значит, поступаете мудро.
* Лесть. Есть определенный тип людей, для которых комплименты важнее любых материальных ценностей. Помните эпизод из сказки «Золотой ключик» и фразу «На дурака не нужен нож»?. Конечно, эта модель поведения не отличается порядочностью, но ведь и поведение провокатора нельзя назвать достойным и вписывающимся в нормы этикета.
* Ультиматум без пустых угроз. Уверенно объявите вслух о ваших дальнейших действиях, если агрессор не возьмет контроль над вспышкой ярости. Самое главное, действовать спокойно, иначе ваши слова не будут восприняты всерьез. Если вы говорите уличному хулигану, что вызовете полицию, значит вы действительно должны быть готовы это сделать. Ультиматум — это ситуация и отчаянный метод действий, на который можно решиться только крайнем случае (либо так, либо будет по- другому).

*Практическая работа. Упражнение «Разговор по телефону». Упражнение «Достойный ответ».*

3.Заключительная часть.

В любом конфликте виноваты оба участника, даже если вам так не кажется. Конфликтовать можно только с тем, кто хочет участвовать в конфликте, поэтому ваше поведение имеет не второстепенное, а главное значение. Разрешить конфликтную ситуацию можно только при желании, и иногда ради этого приходится приносить в жертву собственные интересы. Если вы чувствуете, что назревает конфликт, вам неприятен тон общения, то вы:

1.Скажите то, что чувствуете… Я чувствую… (раздражение),

2. Скажите, почему… (Когда ты без спроса берешь мой карандаш…),

3. Скажите то, что вы хотите… (Пожалуйста, сначала спроси меня).

Элементарные правила общения позволят сохранить бесконфликтное поведение.

Рефлексия.

**Занятие 6. Ценностные ориентации.**

Игра «Отдел кадров». Класс ценностей жизни и карьеры Д. Сьюпера: «Мои цели. Классификация ценностей В. Франкла.

Роль жизненных ценностей при выборе профессии.

Цели: Актуализация ценностей, их влияния на выбор, выявление особенностей поведения учащихся в ролевом общении.

1.Организационный момент.

*Упражнение «Моя самая большая мечта».*

Ведущий просит ребят на листочках бумаги написать, какая самая большая мечта есть у ребят. Листочки (не подписанные) сдаются ведущему и зачитываются вслух. Перед прочтением обязательно необходимо спросить разрешения прочитать вслух. Отчего такие разные мечты? Хорошо это или плохо?

1. Основная часть.

Действительно, наши мечты, такие непохожие, очень схожие. Зависит это от разных причин, а одна из них – это наши ценности.

Беседа.

 Что такое ценности?

 Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды?

 Можно ли существовать, не имея ценностей?

 Постоянны ли ценности?

Классификация ценностей.

Ценностей много. Вот некоторые из них:

1. Ценности способностей.

2. Ценности достижений.

3. Ценности профессиональной карьеры.

4. Эстетические ценности.

5. Ценности власти.

6. Экономическое вознаграждение (деньги).

7. Развитие личности.

8. Здоровье.

9. Престиж.

10. Риск.

11. Любовь.

12. Семья.

4.Практическая работа.

*Упражнение «Я и мои ценности». Классификация Спрангера (6 типов ценностей, или жизненных путей).*

Проранжируйте список ценностей по отношению к себе.

Напишите 4-5 профессий, которые соответствуют вашим ценностям.

Определите у своих товарищей три наиболее важные ценности, хорошо развитые у них.

Обсуждение.

Совпал ли ваш выбор ценностей свыборам, который сделали ваши одноклассники в отношении вас.

В конце упражнения сделать вывод ведущему.

Человек выбирает себе ту работу, где он может реализовать свои ценности. Ценности – это наиболее общие образования, они лежат на поверхности, определяя нашу жизнь. Ценности конкретизуются в целях. Цели – это концентрация внимания на том, к чему мы стремимся.

*Упражнение «Мои цели».*

1. Запишите всё, что вы хотите иметь, кем хотите быть, что делать. Сделайте список из 10-15 пунктов.

2. Закончив список, включите в него то, что вы уже имеете и хотите сохранить.

3. Перечитайте, вычеркните то, что вы считаете глупым, ненужным.

4. Распределите все желания на 3 категории:

А – очень, очень важные;

Б – очень важные;

В – важные.

Остальные вычеркните.

5. Перепишите все А - желания в отдельный список.

6. Из нового списка выберете одну вещь, которую вам хочется больше всего. Это цель №1. Таким же образом найдите цель №2, №3.

Cможете ли вы реализовать ваши цели в выбранных вами профессиях?

3.Рефлексия.

Какие упражнения заставили вас задуматься и о чем?

Общий вывод. Итог. Просмотр видеоролика «Ищи позитив».

- Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

**Занятие 7. «Лестница успеха»**

Планирование и целеполагание.. Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере.

1.Введение.

Для начала полезно разобраться, чем принципиально отличаютсяпонятия «профессиональный выбор», «личный профессиональный план»и «личная профессиональная перспектива».

Профессиональный выбор ориентирован на ближайшуюперспективу. Например, выбор конкретного профессионального учебногозаведения. Далее может быть выбор (уточнение) специальности,кафедры, факультета… В ходе обучения могут быть и другие выборы:

научного руководителя, места производственной практики. Различных спецкурсов и т.п. По окончании – выбор места работы.

Профессиональный план – это четкая последовательность действийпо достижению конкретных целей, вплоть до того, что можноспланировать по конкретным дням и часам посещение «дней открытыхдверей»», встречу с профконсультантом и т.п.

Профессиональная перспектива более обобщенна, она обычнобывает ориентирована на отдаленное будущее, поэтому – менееконкретна. Профессиональная перспектива обычно более оптимистична.

При этом перспектива можетбыть одна, а планов для реализации этой перспективы – несколько.

2.Основная часть

*Игра «Каким я вижу себя в 35 лет».*

*Восемь шагов к взвешенному решению*:

Предлагаю каждому сделать следующие шаги к взвешенному принятию решения перед выбором будущей профессии:

1. Изучите особенности рынка труда в вашем регионе, городе и т.п. Какие специальности, по мнению специалистов, ваших друзей и родителей, наиболее высокооплачиваемые и востребованные. Поразмышляйте, всегда ли мнения взрослых или ваших друзей совпадают с вашим личным мнением? Почему так происходит?

2. Ознакомьтесь с перечнями специальностей и профессиональных образовательных учреждений, находящихся в вашем регионе, районе, городе. Составьте список подходящих профессий.

3. Составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят.

4. Составьте перечень требований выбираемой профессии. Составьте список своих требований:

• выбираемая профессия и будущий род занятий;

• выбираемая профессия и жизненные ценности;

• выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;

• желательный уровень профессиональной подготовки;

• выбираемая профессия и мои склонности и способности;

• желательные содержание, характер и условия работы.

5. Определите значимость каждого требования. Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

6. Оцените свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий. Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, обладаете ли Вы профессионально-важными качествами, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

7. Подсчитайте и проанализируйте результаты. Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит вам по всем пунктам.

8. Проверьте результаты. Чтобы убедиться в правильности ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом.

Определите основные практические шаги к успеху.

*Консультационная игра «Схема альтернативного выбора»* На чистом листе бумаги рисуется несложный бланк, где вверхупо горизонтали будут выписываться имеющиеся у ученика варианты, аслева по вертикали - те факторы и условия, которые важны для принятиярешения (см. образец бланка - в Таблице).  
Оптимальное количество рассматриваемых вариантов - от 2 до 5-7, т.е.столько, сколько размещается на обычном листе бумаги. Когда ученик будет называть имеющиеся у него варианты, желательно, чтобы онибыли сформулированы как можно конкретнее.  
Психолог-консультант предлагает клиенту назвать наиболееважные для него факторы выбора и выписывает эти факторы в бланк.Таким образом, в бланк выписываются 20-30 факторов. После того, когда будут выписаны все важные для ученика факторы, ему предлагается самому назвать из выписанного перечня 5-7.  
Рядом со значимыми факторами слевапроставляется отметку особой значимости - “х2”, а сами эти факторыдля наглядности лучше подчеркнуть.Далее предлагается самому оценить, насколько каждыйиз выписанных в бланке факторов соответствует имеющимся (также  
выписанным) вариантам. Для этого используется несложная шкала от 0 до 4 баллов: 0 баллов - фактор совершенно не соотносится с даннымвариантом; 1 балл - фактор соотносится с вариантом, но очень слабо; 2балла - фактор имеет некоторое соотношение с вариантом; 3 балла -фактор хорошо соотносится с вариантом; 4 балла - фактор очень хорошосоотносится с вариантом. После проставления в бланк баллов-оценок используетсякоэффициент особой значимости факторов - “х2”, который ранее ужебыл проставлен рядом с такими факторами. Все выделенные факторы(особо значимые) просто удваиваются (умножаются в 2раза), т.е. рядом с их первоначальными баллами- оценками в бланкевыписываются новые, увеличенные в два раза баллы. После этого по каждому варианту (столбику бланка)  
подсчитывается сумма всех баллов, включая и удвоенные, инеудвоенные. Полученные результаты выписываются внизу, подсоответствующими столбиками-вариантами. Вариант набравшийнаибольшее количество баллов, скорее всего, является наиболеепредпочтительным данного ученика.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Коэффи циент Значимо сти - “х2”* | *Мотивационные факторы* | | *1 вариант: строитель ный техникум, специально сть - монтаж...* | *2 вариант: экономич. институт,* специально сть - *бухучет...* | *3 вариант: торговать газетами (“скоро в армию”...)* | |
| интуиция подсказывает | 1 | | 3 | 1 |  | |
| одобрение отца | 2 | | 2 | 1 |  | |
| способности позволяют | 3 | | 2 | 4 |  | |
| х2 | хотел бы проявить интеллект | | 2(4) | 3(6) | 2(4) | |
| хотел бы проявить жизненный опыт | 3 | | 4 | 3 |  | |
| хотел бы проявить самостоятельность | 3 | | 2 | 4 |  | |
| легкость поступления | | 3 | 1 | 4 | |  |
| хорошая “атмосфера” | | 2 | 1 | 0 | |  |
| х2 | | работа со знаковыми системами (предмет труда) | 2(4) | 4(8) | | 1(2) |
| оценка, контроль (цель труда) | | 1 | 2 | 0 | |  |
| творчество (цель) | | 3 | 2 | 1 | |  |
| теоретические (средства труда) | | 2 | 3 | 0 | |  |
| бытовой микроклимат (условия труда) | | 1 | 4 | 0 | |  |
| х2 | | самостоятельный труд | 2 | 2 | | 4 |
| клиенты, посетители | | 1 | 3 | 4 | |  |
| обычная ответственность | | 2 | 1 | 4 | |  |
| высокая зарплата | | 1 | 4 | 2 | |  |
| х2 | | изысканные отношения | 1(2) | 3(6) | | 0(0) |
| ИТОГО: | | 40 | 62 | 40 | |  |

3.Заключение. Рефлексия.

**Занятие 8.. Личность и самоопределение.**

**Цель:** ознакомить школьников с понятиями «индивид», «личность», «индивидуальность»; определить факторы, влияющие на формирование личности; способствовать самопознанию и рефлексии подростков.

**1.Введение.**

Характеризуя человека в жизни, мы часто употребляем слово «личность». Что же это такое и чем отличается человек как личность от другого человека?

В психологии широко употребляются близкие, но не тождественные понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность.

Специфической особенностью человека как **биологического** существа, принадлежащего к классу млекопитающих, является прямохождение, приспособленность рук к трудовой деятельности, высокоразвитый мозг.

Как **общественное** существо, человек наделен сознанием, благодаря которому способен не только сознательно отражать мир, но и преобразовывать его в соответствии со своими потребностями и интересами. Факт принадлежности живого существа к человеческому роду отражается в понятии «индивид». В понятии «индивид» отражена родовая принадлежность человека.

человек

личность

индивидуальность

индивид

Каждый ли человек личность?

Первая точка зрения – каждый человек – это личность.

Вторая – только тот человек, который обладает в наивысшей степени развитыми достоинствами: высокими мотивами, устойчивыми взглядами, благородными привычками.

Скажите, а можно ли, например, Ивана Сусанина назвать личностью? (Участники отвечают.)

1. *Основная часть.*

***Что же такое личность?***

Интересно, что слово *личность* берет начало от латинского «персона». Слово *персона* означало маску, личину. В античном театре актер надевал маску, которая характеризовала изображаемого персонажа. Потом маска стала обозначать внутреннюю сущность самого действующего лица. *Персона* или *личина* сошла с подмостков и шагнула в жизнь. В Древнем Риме *персона -* лицо перед законом. При этом раб личностью не признавался.

В русском языке слово *персона* долгое время имело оскорбительный оттенок. В академическом словаре 1847 года говорилось, что личность - это, во-первых, отношение одного лица к другому, во-вторых, колкий от­зыв на чей-либо счет, оскорбление.

И сейчас можно услышать фразу: «Не переходите на личность».

В психологии понятие *личность* используется в двух основных значениях:

1. это человек, обладающий сознанием;
2. это человек, имеющий собственное «Я» (установки, убеждения, взгляды, социальные роли, индивидуальность).

Главным в характеристике личности является ее общественная сущность. О человеке как о личности можно говорить лишь с некоторого этапа его жизнедеятельности. Личность представляет собой онтогенетическое приобретение человека, результат сложного процесса его социального развития, которое происходит в тесной взаимосвязи с развитием общества.

Можно ли животное (например, собаку) назвать личностью? Почему?

Чем отличается понятие индивидуальности от понятия личности?

В результате накопления знаний и опыта у личности складываются определенный взгляд на окружающее, формируется способность к самостоятельному, сознательному отражению действительности, носящему индивидуальный характер.

Индивидуальность каждой личности проявляется в специфических особенностях интеллекта, чувств, воли и других свойств личности.

Индивидуальность объясняется:

* Наследственностью (природная красота или непривлекательность могут повлиять на формирование характера, самооценки, отношение к людям; неуравновешенность и возбудимость – на поведение человека).
* Влиянием алкоголя и наркотиков.
* Влиянием семьи.
* Влиянием школы.
* Средствами массовой информации.

Сочетание индивидуальных особенностей определяют ее тип. Он создается совокупностью **генетико-физиологических** и **социально-психологических факторов** и определяется в зависимости от того, что кладется в основу типологического разделения.

По темпераменту – сангвиники, холерики, меланхолики, флегматики.

По характеру – злые и добрые, покладистые и несговорчивые, стойкие и податливые, добросовестные и недобросовестные и т. п.

По отношению к себе и окружающим – альтруисты; непривлекательные типы: «садисты» –источники своих бед ищут в других людях, активно борются против них; «мазохисты» – склонны винить себя, активно борются против себя; «конформисты» –примиряются с неудачами, просто приспосабливаются к жизни, меняя свои взгляды, цели и морали; «отшельники» – не мирятся с неудачами, но не находят сил бороться с собой и другими, предпочитают самоизоляцию, замыкаются в себе.

***Тест «Личность»***

Предлагаю вам ответить на вопросы теста. Все вопросы раз­делены на 6 блоков, каждый обозначен буквой русского алфавита (А, Б, В, Г, Д, Е). Вам необходимо внимательно слушать вопросы (я их буду зачитывать) и отвечать либо «да», либо «нет». Итак, записывайте номер вопроса, а рядом с ним - свой ответ.

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б 1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Свойственны ли тебе точность и пунктуальность?

БЗ. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ты ли публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?

ГЗ. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

Г4**.** Бывает ли у тебя желание, во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непри­нужденно?

ДЗ. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом, вместо того что­бы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

ЕЗ. Можешь ли ты точно отчитаться о своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5**.** Свойственна ли тебе мнительность?

*Обработка результатов теста*

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозна­ченной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов «нет», ставьте 0. У вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или ОДО.

*Интерпретация результатов по группам А, Б и В, или «Каким ты ка­жешься окружающим»*

**АОО** - Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действи­тельности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Друзьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других, однако в серьезных вещах ты умеешь настоять на своем.

**АОВ** - Ты производишь впечатление человека не слишком застенчи­вого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоре­чишь другим, а подчас и себе, и опровергаешь сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязатель­ным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хва­тает того, что называется уравновешенностью.

**АБО** - Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную ми­нуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

**АБВ** - Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от это­го испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовут­ся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

**000** - Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

**00В** - Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный харак­тер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности выска­заться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

**ОБО** - Такие люди как ты - примерные ученики, вежливые, аккурат­ные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя ува­жают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

**ОБВ** - Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому по­стоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

*Интерпретация результатов по группам Г, Д, Е, или «Каков ты на самом деле»*

**000** - Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однооб­разие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

**ООЕ** - Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторон­них чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросове­стен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

**ОДО** - Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

**ОДЕ** - Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть, а некото­рой склонности к витанию в облаках.

**ГОО** - Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадок­сальные мнения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует.

**ГОЕ** - Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не перено­сишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

**ГДО** - Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь все наоборот, только ради того чтобы посмот­реть, что из этого получится, Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

**ГДЕ -** Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но, похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нем главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

3.Заключение. Происходит обсуждение. Участники высказываются по очереди.

**Занятие 9. Имидж, портфолио, резюме.**

Цель: ознакомление с составляющими имиджа, особенностями резюме, основными требованиями к составлению резюме и портфолио, формирование навыков самопрезентации.

1.Введение.

Навыки самопрезентации иногда помогаютполучить хорошую работу. Но для того, чтобы на

ней закрепиться, их недостаточно.Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Назовите аспекты, которые влияют на первое впечатление о сосискателе? (ответы детей)

2.Основная часть.

Конечно, совершенствоватьдвижения помогут занятия спортом, танцами. Но

многое зависит и от внутреннего состояния человека — по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека.

Однако и улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоциональногоподъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлятьими. Учитывая, что большая часть информации воспринимается с помощью зрения, понятно, что от нашейспособности владеть своим лицом зависит очень

многое.

- «Вторая кожа». Так модельеры называют одежду. В какой одежде лучше прийти на собеседование?

- Сегодня к деловой одежде предъявляются не такие жесткие требования, как 10…15 лет назад. Существуют правила, которые необходимо учитывать при выборе деловой одежды. Платья, свитера, трикотажные кофты — хорошо подходят для дома или прогулки, но для деловой одежды неприемлемы. Покрой и цвет костюма выбираютс учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для деловогокостюма наиболее подходящими цветамиявляются оттенки темно-синего, темнозеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения принято носить после 19 ч.Они будут очень хороши с вечерним платьем, а с деловойодеждой неуместны (исключение — обручальное кольцо).

Деловая женщина не должна надевать туфли на босуногу. В деловой одежде недопустимы прозрачные ткани,глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако

она не должна быть слишком длинной или слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Многие крупные компании предписывают своим сотрудникам носить одежду (и аксессуары) определенных марок,а также соблюдать определенные правила при выборе макияжа и причесок.Сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей,артистов, спортсменов. Главное — одеваться соответственноместу, времени, возрасту и статусу. Беспроигрышный вариант — классическая одежда, проверенная временем (по крайней мере, для деловых

встреч)

- Безупречный внешний вид — только половина успеха. Некоторыеизвестные люди производят хорошее впечатление только дотех пор, пока не начнут говорить. Речь человека — это «визитная карточка», которая всегда с собой.

*Как подготовиться к собеседованию?*

- Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вожделенной компании.

Рассмотрим обязательные компоненты резюме (презентация)

o Фамилия, имя и отчество пишутся по центру вверху крупными буквами (размер шрифта — 18—20).

o Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.

o Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.

o Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.

o Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.

o Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.

o Личные данные. Краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме — страница печатного текста (размер шрифта — 12—14).

Обратите внимание на качество бумаги и печати.

Иногда вам могут предложить ответить на вопросы анкеты, которая содержит не только стандартные вопросы о вашем образовании и опыте работы, но и вопросы, которые, на ваш взгляд, не имеют никакого отношения к будущей работе. Обычно эти анкеты разрабатывают специалисты, поэтому каждый вопрос имеет свой подтекст.

Например, информация о ваших любимых занятиях помогает соотнести ваши интересы с интересами организации. Например, любовь к классической музыке, коллекционирование бабочек или календариков могут оказаться неоцененными, например, в частном охранном предприятии. Не стоит увлекаться перечислением ваших внепрофессиональных интересов, иначе у работодателя может возникнуть справедливый вопрос: «А когда эта многогранная личность собирается работать?» Не бойтесь подвоха и не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле. Помните, что работодатель так же заинтересован в подборе хорошего сотрудника, как и вы в поиске работы. Поэтому лучшая стратегия — честность и объективность.

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты — вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени молодого специалиста, заинтересованного в получении работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы таким образом моделируете свое профессиональное будущее.

Анкета кандидата на должность …

в компанию…

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)

2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому)

3. Ваши дополнительные навыки и умения

4. Ваши увлечения

5. Назовите Ваши главные достоинства

6. Назовите Ваши главные недостатки

7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.п.)

8. Ваше профессиональное кредо (девиз)

9. Почему Вы хотите работать в нашей компании

10. Какие профессиональные цели Вы ставите перед собой?

11. На что Вы рассчитываете при достижении этих целей?

12. Какое вознаграждение Вы хотели бы получать за свою работу?

*Просмотр видеоролика «Как составить резюме?»*

Работа по составлению собственного резюме.

3.Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 10. Принятие решений. Лидерство.**

Цель: ознакомление с качествами, позицией лидера, лидерскими ролями, формирование уверенных и лидерских качеств.

1.Введение.

Историю творят люди. Даже больше – люди и есть история. Практически каждому человеку знакомы имена Наполеона Бонапарта и Уинстона Черчилля, Пеле и Диего Армандо Марадоны, Мэрилин Монро и Джона Леннона. Всех их, при абсолютной непохожести рода занятий, объединяет одно, этих людей, безусловно, можно охарактеризовать словом «лидер». Умение увлечь за собой людей, сделать свою идею идеей сотен тысяч других, совершить в одиночку то, что считалось недостижимым – дорогого стоит. Какие примеры можете привести вы?

На основе анализа жизни многих видных деятелей прошлого и настоящего современная наука (психология лидерства, социология, менеджмент, политология) пытается выработать уникальную квинтэссенцию лидерских качеств и навыков, чтобы помочь человеку раскрыть свой потенциал и реализоваться в жизни. Тренинги по развитию лидерства имеют огромный спрос, многие компании постоянно обращаются за услугами в различные школы лидерства. Мы подготовили информацию о базовых теориях и стилях лидерства, принятия решений, ответственности, проактивности, самоорганизации, эффективной коммуникации, работе в команде, развитии лидерского потенциала в целом. Обо всем из вышеперечисленного вы узнаете из уроков данного тренинга.

2.Основная часть.

Что такое лидерство? (ответы детей)

Согласно одному из определений, лидерство - это процесс социального влияния, при котором один человек может прибегнуть к помощи и поддержке других для выполнения общих задач. Для исследования этого влияния очень важен феномен лидера как индивида с набором уникальных лидерских качеств и навыков.Множество примеров из жизни известных людей (о них вы прочитаете ниже) доказывают, что практически любой человек при определенной доле самоотдачи и старания может развить в себе лидерские способности. Зачем это нужно? Наш мир - это сложная социальная система, которая состоит из множества подсистем, которые, по сути, являются сферами жизнедеятельности любого человека. В каждой из этих сфер есть свои лидеры и последователи, своя иерархия. Действует этот принцип везде, где одновременно находится больше одного человека, будь то работа или посиделки с друзьями. Поэтому развитие лидерских качеств и навыков необходимо для тех, **кто хочет максимально контролировать и нести ответственность за события в своей жизни**, и не просто плыть по течению, а быть лидером для друзей или коллег. Зачастую успех ассоциируется именно с лидерами. А кто сегодня не хочет быть успешным? При этом не стоит забывать, что главное не формальная погоня за статусом лидера, а развитие талантов и способностей, которые станут первым шагом.

Эффективные лидеры обладают способностью находить элегантные, простые решения сложных проблем. Принимая решение по какой – либо проблеме, лидер несёт ответственность за результат. *(Проводится работа в группах.Ребятам раздаются примеры рассуждений о лидерстве известных руководителей, проводится обсуждение).*

Хороший лидер знает о существовании определённых правил, которым нужно следовать, чтобы принять правильное решение:

- Необходимо внести ясность в рассматриваемый вопрос.

- Сбор точной, достоверной информации в полном объёме по проблеме.

- Обсуждение в своей команде, группе.

Лидер – человек действия. Чтобы стать таким, нужно овладеть искусством принятия решений. Ваша зрелость в качестве лидера растёт вместе с умением принимать ответственные решения. (*Демонстрация схемы).*

*Упражнение «Многоликий лидер»*

Каждый из вас на сцене своей жизни играет множество ролей и в каких-то из них вы являетесь лидером. А какие роли в сфере лидерства вы играете? Перед нами перечень возможных ролен лидера. Выберите три из них (или внесите в список новые) и дайте ответ на вопрос: «Где и когда я бываю...» (и далее три выбранные вами роли лидера).

Лидерские роли:

1. Вожак.

2. Руководитель.

3. Авторитет.

4. Эрудит.

5. Силач.

6. Специалист.

7. Вдохновитель.

8. Застрельщик.

9. Новатор.

10. Реформатор.

11. Первопроходец.

12. Проводник идей.

13. Инициатор.

14. Энтузиаст.

1'). Организатор.

16. Законодатель мод.

17. Учитель.

18. Советчик.

19. Наставник.

20. Образец.

21. Другие..

Каждый из нас может быть в роли лидера в конкретной ситуации и в различных группах. «Примерка» тон или иной роли позволяет вам почувствовать её особенности, принять то, что действительно соответствует характеру того или иного человека.

*Тест “Лидер ли я?”*

Предлагаю пройти Вам следующий тест, который поможет определить уровень развития лидерских способностей. Даже если у Вас не так сильно развиты признаки руководителя, систематическая работа над собой не помешает, так как это поможет Вам повысить умение влиять на окружающих.

За каждый ответ “Да”-поставьте себе 1 балл, за “Нет”-0. Подсчитайте общее количество.

1. Любите ли Вы находиться в центре внимания, выступать на сценах?

2. В трудных ситуациях Вам не требуется не так много времени для принятия решения?

3. Испытываете ли Вы удовольствие, если у Вас получается убедить кого-либо, даже если он сильно возражал?

4. Еще в детстве Вам было тяжело подчиниться чужим правилам игры?

5. Вы можете самостоятельно мотивировать себя и окружающих, а также направлять на какие-либо действия?

6. Вы всегда сохраняете хладнокровие?

7. На вечеринках Вы занимаете такое место, чтобы быть в центре внимания и видеть всех гостей?

8. Вы с удовольствием участвуете в спорах, дискуссиях. Доказываете свою точку зрения до конца?

9. У Вас громкий голос и за словом в карман Вы не полезете?

10. Вам не нравится работать в подчинении, Вы подумываете о собственном бизнесе, либо он у Вас уже есть?

11. Вы всегда покупаете лишь то, что Вам, действительно нравится, не зависимо от интересов других?

12. Способны ли Вы в короткое время совершить кардинальные изменения в своей жизни?

13. Вам тяжело просить о чем-либо, предпочитаете самостоятельное выполнение действий?

14. Вы хорошо разбираетесь в психологии и знаете, как к кому подойти?

15. Вы проводите время с толком и не терпите, чтобы его занимали ненужными разговорами?

А. **Более 14 баллов**. Высокая степень лидерства. Вы обладаете всеми качествами лидера, умеете руководить, манипулировать людьми, работа Вашей команды всегда сдается в срок. Вы талантливы и без проблем добьетесь успеха в этой жизни. Вы прирожденный лидер.

Б**. От 9 до 13 баллов.** Средняя степень лидерства. Гармония и решительность. Доброта и умение найти нужный подход к людям-вот Ваши главные достоинства. Вы можете без проблем руководить людьми, но также без проблем сможете подчиниться, если того потребуют обстоятельства. Умение найти золотую середину-очень важно в жизни, особенно для женщин.

В. **Менее 9 баллов**. Низкая степень лидерства. Вы способны поглотить любой упрек, направленный в Вашу сторону. Готовы пожертвовать собой, сможете помочь в трудную минуту. Я бы порекомендовала Вам больше верить в себя, свои силы. Больше уважать себя и ценить свое время.

Упражнение “Без командира” 15 мин

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на тел

*Упражнение 3. Ситуация-проба «Ложная солидарность»*

Во время вечеринки к вашей дворовой компании пристал посторонний человек. Он оскорбил вашего лидера, и началась драка, в которую втянулась вся компания. Человека избили до полусмерти (причинили тяжкие телесные повреждения). Вы тоже принимали участие в избиении из чувства солидарности с компанией. Результат плачевный: ваша компания попала под суд.

На вопрос «Почему вы вступили в драку?» были даны такие ответы:

— все били и я бил;

— защищал своего лидера;

— чтобы не подумали, что я трус;

— тренировался;

— защищал компанию.

Задание. Проанализируйте ролевую структуру компании, роль лидера. Выступите на суде с позиции: а) ребёнка (несовершеннолетнего); б) взрослого (судьи); в) родителя (защитника).

(Проигрывание социальной роли)

3.Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 11. Я-концепция.**

1.Введение.

Я-концепция определяется как относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Компонентами этого целостного, хотя и не лишенного противоречий образа выступают: когнитивный – образ своих качеств, способностей, внешнос­ти, социальной значимости (самосознание); эмоциональный – самоуважение, себялюбие; оценочный – стремление повысить самооценку, завоевать уважение; поведенческий компонент - модификация в поведении установок на себя.

Составляющими Я–концепции являются:

- Я- реальное (представление о себе в настоящем времени);

-Я-идеальное (то, каким субъект должен был бы быть, ориентируясь на моральные нор­мы); -Я-динамическое (то, каким субъект намерен стать);

Я-фантастическое (то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказа­лось возможным).

2.Основная часть.

*Упражнение «Круг состояний»*

“Начертите круг и разделите его на четы­ре части двумя линиями. В каждую часть круга напишите одно слово, выражающее ваше состояние “здесь и теперь” (печален, весел, голоден, разозлен, расслаблен и т. п.). Теперь выберите одно из четырех слов и объясните его двумя предложениями. Например, “Сегодня я грустная, потому что Валя пересела от меня к Свете. Я раньше была уверена, что Валя – моя самая близкая подруга”. Сравните свои чувства до и после объяснения.

*Коллаж “Я”*

Предлагается каждому создать коллаж “Я”. На листе бумаги с помощью аппликаций, рисунков, вырезок из журналов, символов представьте свое “Я”: что вы любите делать, чем и кем восхищаетесь, что отражает вашу жизнь. Этот лист не нужно подписывать. Расположив все работы, выполненные участниками этого тренинга для обозрения, предложите ребятам угадать, кому принадлежит каждый коллаж. Обсудите, что общего и различного в некоторых работах. Затем попросите каждого рассказать о своем “Я”, изображенном в виде коллажа.

*По кругу:*

Попросите каждого ученика перечислить пять вещей, помогающих ему, поддерживающих его, которые могут сделать для него товарищи. Например,

-Улыбнуться, когда видишь меня.

-Слушать внимательно, когда я говорю.

-Признать важность моей работы.

-Обнять меня, чтобы показать, что ты меня любишь.

-Сказать, что ты скучал, пока меня не было.

Когда-нибудь каждый из нас задумывается над вопросами :

*Кто Я? Куда я иду? Зачем?*

*Упражнение «Если бы я был…»*

Спросите школьников, чем бы они хотели быть, если бы вдруг превратились в животное, птицу, автомобиль, цветок, музыкальный инструмент, здание. Обычно это упражнение очень нравится школьникам. В то же время оно помогает им осмыслить свою индивидуальность. Попросите их объяснить причины своего выбора. Например:

- если бы я был фруктом, то был бы ананасом. У него такая прочная кожура, а внутри он такой сладкий и сочный!

- если бы я был птичкой, то, наверно, был бы канарейкой. Я так люблю напевать, когда я дома.

После того, как все высказались, предложите участникам тренинга продолжить фразу “Но я хотел бы быть…”. Например:

Куда Я иду? (Мои цели) Упражнение «Через пять лет…», ситуация –проба «Сделка»

Предлагается ученикамнаписать сочинение (можно в личном дневнике), в котором подробно описывается, какими он (она) будут через пять лет. Как будет складываться их жизнь, чем они будут заниматься.

3.Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 12. Секреты выбора профессии: Хочу- Могу- Надо.**

Цели:ознакомление учащихся с тремя факторами выбора профессии, развитие у учащихся критического мышления.

1.Введение.

*Объяснение нового материала.*

И так, вы перед выбором профессии. Стратегия выбора такова: вам предстоит проанализировать три основных фактора, чтобы найти оптимальные варианты и попробовать реализовать свой план в действие.

Первый фактор **«Хочу».** Пытались ли вы оценить свои интересы и склонности? Представляете ли вы себе, чем вы хотите заниматься каждый свой трудовой день? Какие профессии вам нравятся? Вот те вопросы, с ответов на которые вам нужно анализировать первый фактор в выборе профессиональной деятельности. Другими словами «Хочу» - профессиональные способности и интересы (работа интересна и привлекательна для личности).

Второй фактор «**Могу»**. Знаете ли вы о своих способностях и умениях. Пытались ли вы примерить их к выбираемой профессии? Знаете ли вы, какие требования выбираемая профессия может предъявить вам?

«Могу» - состояние здоровья, профессиональная квалификация, профессиональные способности (работа соответствует способностям личности).

Третий фактор **«Надо».** Требуются ли специалисты выбираемой вами профессии в настоящее и ближайшее будущее в нашем регионе? Представляете ли вы, как и где можно обучиться выбираемой вами специальности? Насколько реально найти желаемую вами работу по выбранной профессии? «Надо» - спрос на рынке труда и возможность трудоустройства (работа пользуется спросом на рынке труда).

Какое из положений – «хочу», «могу», «надо» - важнее при выборе профессии? Профессиональный выбор будет удачным, если совместить «Хочу», «Могу», «Надо».

Основная часть.

*Упражнение «Хочу, Могу, Надо».*

Учащиеся делятся на две группы – группа «Хочу» и группа «Надо». Один из частников группы «Хочу» делает шаг вперёд и говорит: «Я хочу быть врачом». Участники группы «надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать биологию» (любое другое необходимое для профессии условие). Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в группу «Могу». Каждому участнику группы группа «Надо» говорит не более трёх фраз. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «Хочу».

*Упражнение «Учёт требований профессии».*

Ведущий предлагает членам группы самостоятельно заполнить следующую таблицу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Качества  профессии | Оценка желательности | | Оценка способностей | | |
| Хочу | Не хочу | Способен | Разовью | Невозможно |
|  |  |  |  |  |  |

В первом столбце записывается список требований, который профессия предъявляет к личности. Количество качеств должно быть не менее десяти. В качестве иллюстративного материала ведущий предлагает участникам программы стандартные профессиограммы. Каждое из качеств оценивается с точки зрения желательности (знак + ставится в графе «хочу» или не «не хочу») и способностей (знак + ставится в графе «способен» и т.п.).

При помощи этого упражнения учащиеся могут чётко представить, каких именно качеств и умений потребует от него будущая профессия.

После выполнения упражнения проводится групповое обсуждение результатов.

После чего предлагается заполнить самостоятельно первые две колонки таблицы «Профессиональных запросов». Вторая колонка заполняется в соответствии с описанием профессиональной деятельности. Затем обсудить полученные результаты. Сравнить – заполнение какой колонки вызвало у учащихся наименьшее и наибольшее затруднение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кем я хочу  работать | Могу ли я работать по этой специальности? (по схеме описания проф. деятельности) | Что я должен сделать для превращения моего «не могу» в «могу», чтобы овладеть этой профессией? |
|  |  |  |

- В чём заключаются эти трудности? (отсутствие некоторых способностей, знаний, умений). Что необходимо сделать для их преодоления? (развивать память, внимание, свою волевую, эмоциональную сферы, некоторые специальные способности, углубленно изучать предметы в школе, заняться спортом).

После чего предлагается заполнить третью колонку таблицы. После выполнения работы обратить внимание детей на то, что они сами составили (или попытались составить) программу для самосовершенствования с целью успешной самореализации в выбранной ими профессии. «Если я хочу стать…, то я буду делать…».

3.Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 13. Здоровье и выбор профессии.**

Цель: определение значимости показателей здоровья при выборе профессии, формирование знания обучающихся об ограничениях профессиональной пригодности при различных заболеваниях.

1.Введение.

*Мотивация. Рассмотрим следующую ситуацию*.

Встретились две бывшие одноклассницы: Алена и Ирина. В школе обе хорошо учились, окончили художественную школу, участвовали и побеждали в различных творческих конкурсах. После окончания школы Алина стала компьютерным дизайнером, а Ирина – стилистом-парикмахером. Высокая зарплата, успешная карьера. Но что же беспокоит девушек? Давайте послушаем.

– Алена, какая приятная встреча!

– Здравствуй, Ирина, очень рада тебя видеть!

И: Как дела? Как работа? Очки у тебя красивые!

А: Работа очень интересная, зарплату прибавили, начальник поручает все важные заказы. Вот только глаза стали сильно уставать – целый день за компьютером, зрение упало. В школе очки я не носила, стеснялась, а теперь не снимаю. Врач посоветовал поменять работу. Не знаю, что делать?

И: И у меня проблемы с работой.

А: Клиенты капризные?

И: С клиентами все в порядке. Работа – целый день на ногах. За день так набегаешься, что к вечеру ноги гудят, поясницу сводит. Вот тебе и детский сколиоз. Лечилась, только доктор говорит, что одними лекарствами не поможешь. Тоже рекомендовал поменять работу. Подумала я, поискала и кое-что нашла. Устроюсь – расскажу. И тебе советую, подумай о другой работе! Все, пока.

А: Пока-пока.

Почему у девушек возникли такие проблемы?

Что они не учли при выборе профессии?Сегодня мы с вами попробуем в этом разобраться.

2.Основная часть.

*Что такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым?(Обсуждение)*

Наиболее широкое признание получило определение здоровья, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения еще в 1946 г.: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Выделяют четыре компонента здоровья. Чтобы определить содержание каждого из компонентов, я предлагаю выполнить упражнение на соотнесение (карточка «Компоненты здоровья», приложение 1).

Компоненты здоровья:

- соматическое здоровье – функционирование органов и систем организма: дыхательной, сердечнососудистой, выделительной, эндокринной и т.д.

- физическое здоровье – способность человека к физической нагрузке;

- душевное (психическое) здоровье – ориентация в пространстве и времени; контроль своего поведения; частота и интенсивность общих положительных эмоций;

- социальное здоровье – частота общения с друзьями, близкими людьми, т.е. количество и качество социальных связей.

Понятия человек, здоровье, профессия тесно взаимосвязаны между собой. Возможны три варианта:

- Человек – здоровье: состояние здоровья человека позволяет выполнять трудовые функции, соответствующие определенной профессии.

- Профессия – здоровье: неблагоприятные профессионально-производственные факторы (НППФ), сопутствующие определенной профессии, могут привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к ее полной потере.

- Человек – профессия: успехи в трудовой деятельности являются одним из источников положительных эмоций и уверенности в своих силах, важным условием душевного здоровья.

Профессия – здоровье.

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп:

*Первая группа* включает профессии, в условиях работы кото­рых полностью отсутствуют НППФ. Таких профессий много: продавец промышленных това­ров, менеджер, художник-модельер и т.д. Эти профессии и специ­альности могут быть рекомендованы всем лицам, имеющим к ним склонность и способности.

Профессии *второй группы* (например, повар, продавец овощей и фруктов) отличает непостоянное или умеренное воздействие ка­кого-либо одного НППФ. Работа таких специалистов связаны с временным не­благоприятным воздействием на организм человека, например, по­вышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Сле­довательно, эти профессии могут быть рекомендованы только тем, у кого нет заболеваний сердечнососудистой системы и органов дыхания, а также отсутствует склонность к простудным заболеваниям.

*Третья группа* включает профессии и специальности, для ко­торых характерно воздействие не одного, а нескольких НППФ. Поэтому даже если воздей­ствие каждого из них незначительное, то усиливается их взаимо­действием. К таким профессиям можно отнести ткачиху (повы­шенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоян­ный шум), работника типографии (запыленность воздуха, постоянный шум). Значит, лицам с заболеваниями сердечнососудистой и дыхатель­ной систем, органов слуха данные профессии не могут быть реко­мендованы.

*К четвертой группе* относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например, сталевар, шах­тер, аппаратчик химического производства, водолаз и др. К таким работам допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста.

*Пятая группа* – это профессии и специальности, связанные с деятельностью, которая проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со сторо­ны работников, среди которых не должно быть бациллоносителей или лиц с хроническими инфекционными заболеваниями. Это в равной мере относится к таким профессиям, как воспитатель дет­ского сада, повар, кондитер, фармацевт и др.

*Шестая группа* – это профессии и специальности, требующие повышенного напряжения определенных органов. И если они у че­ловека недостаточно выносливы и здоровы, то такие виды произ­водственной деятельности ему противопоказаны. Например, при нарушении органов зрения противопоказаны профессии оператора ЭВМ, сборщика ча­сов, микросхем, вышивальщицы; органов слуха – стенографистки, звукорежиссера; органов обоняния – повара, парфюмера и т.п.

Этой информацией необходимо руководствоваться, чтобы предупредить серьезную ошибку при выборе профессии и вовремя переориентироваться. Лучше всего получить медицинскую консультацию заблаговременно, поскольку только врач-специалист может дать квалифицированное заключение о профессиональной пригодности.Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. Следовательно, работа должна приносить радость, удовольствие, положительные эмоции, что является важным условием душевного здоровья.

Понятие о профпригодности

Если требования, предъявляемые профессией к работающему, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о профессиональной пригодности. Другими словами, профпригодность — это гармония человекаи его дела.Необходимо учитывать, что профессиональная пригодностьформируется только в профессиональной деятельности.Профпригодность может быть относительной — в этомслучае человек, хотя и осваивает профессию, но медленнои с большим трудом. В некоторых профессиях относительная профпригодность допустима, хотя и нежелательна, нов некоторых видах деятельности она недопустима — тамтребуется абсолютная профпригодность.

Призвание — высший уровень профессиональной пригодности. Это не только абсолютное совпадение требованийпрофессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к этому виду деятельности, граничащий с любовью. Как правило, человек предпочитает делать то, что у негополучается хорошо. Но бывает так, что отсутствие способностей становится вызовом, и тогда, вместотого, чтобы отказаться от своего выбора ипереключиться на что-либо более подходящее, человек ищет пути достижения профессиональной успешности вопреки объективным данным, чему есть множество примеров.Так, физически слабый Александр Суворов смог стать выдающимся полководцем.

*Практическая работа.*

*Упражнение «Дятел» (теппинг - тест Е. П. Ильина)(помогает определить силу нервной деятельности)*

Это упражнение поможет определить силу своей нервной системы. Начертите прямоугольник 9 х 6 см, разделите его на шесть равных квадратов со стороной 3см

За общее время, равное 30 секундам, последовательно в каждом квадрате поставьте за 5 секунд как можно больше точек. Работайте в максимально быстром темпе, не прерывая работы при переходе из одного квадрата в другой. Затем посчитайте количество точек в каждом квадрате и сравните результаты работы в первые 5 секунд (в первом квадрате) с последующими.

Если количество точек в каждом последующем квадрате уменьшается, то есть снижается работоспособность, то это свидетельствует о слабой нервной системе.

В том случае, когда происходит увеличение темпа (хотя бы в первые четыре отрезка времени), то можно сделать вывод о сильной нервной системе.

При сохранении начального темпа движений (допускается незначительное колебание в 2 –3 удара) на протяжении всего процесса работы делается заключение о том, что имеет место средняя степень выраженности свойства силы нервного процесса.

3.Заключительная часть.

Предлагается подготовить мини-сообщение на тему «Здоровье и моя будущая профессия». Рефлексия.

**Занятие 14. Ступени самообразования.**

1.Введение.

«Образование – это не ответ на вопрос. Образование учит самому находить ответы на все вопросы», – писал Билл Эллен – известный социолог, деятель просвещения. Образование предполагает не только взаимодействие учащегося с педагогом с целью получения первым знаний, умений и навыков, но и служит средством включения ученика в процесс самообразования.

Самообразование – это целенаправленная познавательная деятельность,

управляемая самой личностью; приобретение систематических знаний в какой-либо

области науки, техники, культуры, политической жизни и т.п. С.И. Ожегов определяет

самообразование как «приобретение знаний путем самостоятельных занятий без

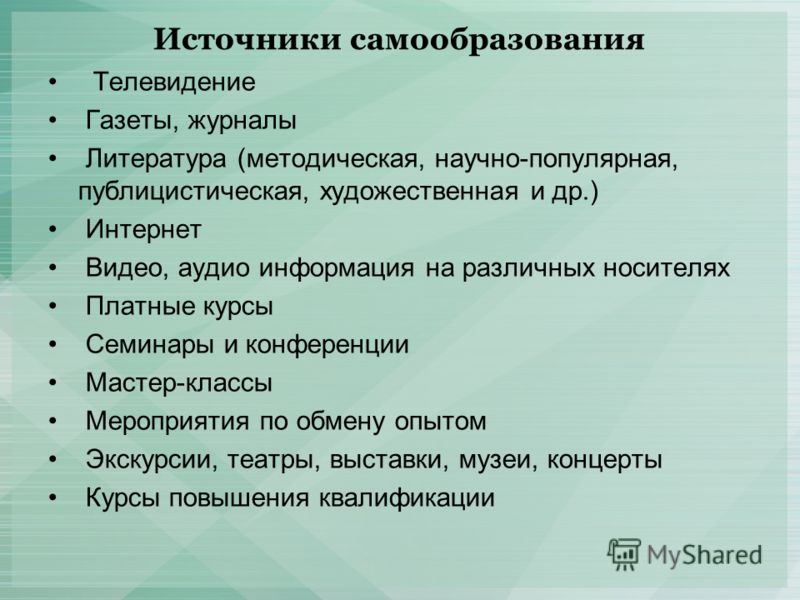
помощи преподавателя».Самообразование осуществляется добровольно, сознательно, планируется,управляется и контролируется самим человеком. Самообразование необходимо длясовершенствования каких-либо качеств и навыков.Источники самообразования делятся на источники знаний, способствующиеличностному росту, и источники, способствующие профессиональному росту. Могутспособствовать и тому и другому одновременно. Это:

* литература (методическая, научно-популярная, публицистическая,художественная и др.);
* Интернет;
* видео, аудио информация на различных носителях;
* семинары и конференции;
* мероприятия по обмену опытом, мастер-классы;
* курсы.

*Задание «Комментарии к картинкам»*







Учение, как и любая другая человеческая деятельность, представляет собой цикл, включающий несколько этапов:

1. Целеполагание;

2. Планирование;

3. Организация;

4. Выполнение, реализация целей;

5. Анализ и осмысливание результатов.

Все эти этапы играют важную роль в развитии и совершенствовании личности.

На этапе целеполагания у личности проявляется способность творить, выражать себя, чувствовать себя свободной, самостоятельной, формируется чувство чести, достоинства.

Этапы планирования и организации представляют собой базу воли, когда воспитываются инициатива, творчество, организованность, целеустремлённость.

На этапе реализации целей приобретаются знания, умения, выковывается мастерство, воспитываются трудолюбие, исполнительность, дисциплина.

В процессе анализа и осмысливания результатов развиваются способности критической оценки собственной деятельности, воспитываются чувство долга ответственности, справедливости, честность.

Сравнение результатов с целью – это «обратная связь» в самоуправлении личности своей деятельностью.

Всё сказанное справедливо для самостоятельной деятельности человека – такой, в которой он сам полностью осуществляет все пять этапов (пять «само»):

САМОцелеполагание,

САМОпланирование,

САМОорганизацию,

САМОреализацию,

и САМОанализ (контроль) результатов.

Учение – это самостоятельная, самоуправляемая деятельность человека по добыванию, усвоению и использованию знаний и умений. С чего начинается самостоятельная деятельность учения?

*Первое САМО – целеполагание*

Начиная любое дело, человек ставит перед собой цель - воображает желаемый результат. Цель возникает на основе мотивов – осознаваемых и неосознаваемых причин, побуждающих личность к тому или иному действию. Мотивами, побуждающими личность к учебной деятельности, могут быть:

* познавательные интересы, потребности в познании;
* стойкие склонности и потребности в самовыражении;
* убеждённость в необходимости образования, социальные установки;
* личная заинтересованность в получении знаний и умений, потребность в самоутверждении;
* желание избежать отрицательных для личности ситуаций (потребность в защите) и др.

На основе мотивов возникают цели, которые могут охватывать ближние, средние и дальние перспективы вашей жизни.

Ближайшие к вам перспективы – это ваша учебная деятельность на уроке, в течении учебного дня, недели, четверти. И здесь встречаются две различные ситуации.

А) Свободный выбор цели. Если захотели узнать, освоить, научиться чему-либо, - выбирайте, ставьте цели и работайте, овладевайте наукой и практикой. Это будет учение с самостоятельно поставленной целью – самообучение. Наличие целей - залог вашего успеха.

Б) Учение по принуждению, когда цели и содержание обучения задаются сверху: программами, учителями. Поэтому в начале обучения цель в начале обучения цель ясна только учителю, он сообщает её вам. Вы – ученики – должны эту цель понять и принять, иначе ни о каком сознательном усвоении речи быть не может. Вы будете бесправным объектом принуждающих воздействий педагога, будет учеником ( а не учащимся, учащим себя).

Если вы заинтересуетесь( или просто решите усвоить материал) – значит, цель изучить этот учебный предмет вы принимаете как свою. С этого момента начинается самообучение: вы сами ставите перед собой цель научить себя тому-то и тому-то, становитесь субъектом (источником, автором, руководителем) своего учения, своего изменения, учащим себя. Эффект такой деятельности не замедлит сказаться.

*Упражнение «Мотивы и цели учения»*

1. Ответьте, пожалуйста, почему (зачем) вы учитесь, ходите в школу? Что вас заставляет учиться? Обсудите результаты в группе.

1) нравится получать пятёрки;

2) родители заставляют;

3) учусь потому, что так надо всем;

4) потому что интересно, нравится узнавать новое;

5) учусь, так как убеждён, что знания – основа будущих успехов;

6) нравятся отдельные предметы, по которым могу проявить себя;

7) учиться не нравится, но общаться с друзьями в школе – нравится.

2. Поставьте (сформулируйте) свои собственные цели в учебной деятельности:

а) окончить 9 (11) классов школы;

б) узнать как можно больше;

в) освоить какую-либо практическую область (начало профессии);

г) изучить какие-либо науки (математику, историю и т.д.;

д) научиться учиться;

е) учиться без двоек;

ж) стать культурным, образованным человеком.

*Второе само- планирование*

План может быть краткосрочным, среднесрочным и перспективным (стратегическим).

Можно запланировать:

-изучить

-выявить

-разработать

-экспериментально проверить

-подобрать материал.

Чтобы сэкономить время, отмечайте выполнение плана, анализируйте причину невыполнения, сочетайте работу и отдых.

*3 само- организация*

Здесь учитываются средства и условия эффективности деятельности. Важно выработать чувство времени. Очень хорошо помогает планирование режима дня заранее, с вечера. Чередовать виды работ, учет биологического ритма, работа в определенные часы, умение организовать рабочее место.

*(Задание*: создать проект по организации рабочего места при подготовке к экзаменам)

*4 само - реализация*

Происходит самоусвоение, самообучение через перенос новых действий во внутренний план.

*5 само-анализ*

Предполагает самоконтроль, самопроверку, самооценку, рефлексию. Рекомендуется проверять свои знания, исправлять ошибки, создавать архив, памятки.

3.Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 15. Учреждения профессионального образования**

Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования.

1. Введение.

Выбор способа получения профессии в первую очередь зависит от характера самой профессии. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих учебных заведений, которые за смехотворно короткий срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированном архитектором-недоучкой?

Прежде чем рассмотреть пути получения профессионального образования, уточним выбор с помощью «Матрицы профессионального выбора».

2.Основная часть.

*Задание №1. «Матрица профессионального выбора».*

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)

2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)

3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)

4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)

5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)

6. Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)

7. Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)

8. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)

2. Обслуживание (оказание различных услуг)

3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)

4. Оздоровление (профилактика и лечение)

5. Конструирование (проектирование деталей и объектов)

6. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)

7. Защита (охрана от враждебных действий)

8. Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

*Обсуждение «Вспомните, чем профессия отличается от специальности?»*

Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много — терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог и др., — вспомните таблички на дверях кабинетов в поликлинике. Школьный учитель — профессия. Учитель русского языка, математики, физики, истории, информатики — это специальность. Всех этих специалистов могут готовить в одном институте, но на разных факультетах.

В-третьих, ваши знания о будущей профессии пока умозрительны, то есть оторваны от жизни. Даже если родители или знакомые много рассказывают вам о своей профессии, вы не можете «влезть в их шкуру», почувствовать профессию изнутри. Знакомство с направлениями профессиональной деятельности дает возможность увидеть сходство и различие профессий одной группы, понять, что вам ближе.

Зная направление обучения, можно переходить к следующему этапу работы — выбору учебного заведения, где готовят специалистов этого профиля.

*Государственный образовательный стандарт РФ* предусматривает две системы высшего профессионального образования — подготовка специалистов и подготовка бакалавров. Для подготовки специалистов разработан классификатор специальностей по группам родственных специальностей; для подготовки бакалавров — систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний.

Обе системы равноправны, но между ними есть ряд различий. Специалист получает конкретную квалификацию (учитель, ученый агроном, экономист, инженер и т.п.) и учится 5–5,5 лет. Подготовка бакалавров обеспечивает выпускнику более широкую область профессионального применения, но не дает конкретной квалификации и относится ко второму образовательному уровню, срок обучения на котором — 4 года. Чтобы завершить образование третьим итоговым уровнем, бакалавру необходимо проучиться еще не менее двух лет и получить квалификацию магистра.

Кроме традиционных *очной и заочной форм* обучения, существуют *дистанционна*я форма обучения и *экстернат*. Дистанционное образование стало возможным благодаря использованию интернет-технологий. Это целый комплекс программных и педагогических компонентов, предназначенный для передачи знаний на расстоянии. Обучение может быть асинхронным и синхронным. При асинхронном методе студент сам определяет темп получения информации. Синхронное обучение предполагает обучение в режиме реального времени. В него входит:

• работа с базами данных или учебными компакт-дисками в компьютерных классах институтов или дома,

• общение с преподавателем через электронные средства связи,

• отслеживание в реальном времени правильности выполнения заданий.

Дистанционное обучение эффективно в направлениях человеческой деятельности, связанной с разработкой и использованием программного и аппаратного обеспечения естественно-научных дисциплин.

Для реализации программ среднего и высшего профессионального образования с использованием дистанционной технологии обучения необходимо, чтобы студент был зачислен на одну из предусмотренных законодательством форм получения образования: *очную, вечернюю, заочную или экстернат.*

Экстернат в высшем учебном заведении представляет собой государственную аттестацию лиц, самостоятельно изучающих дисциплины в соответствии с программой. Экстерн, успешно прошедший текущую и итоговую государственную аттестацию, получает диплом государственного образца об окончании соответствующего учебного заведения с присвоением соответствующей квалификации и указанием специальности.

Существует такое понятие — «*горизонтальная карьера».* Это означает не карьерное продвижение (должностной рост), а профессиональное (профессиональный рост). Представить это можно в виде ступеней: чем выше ступень, тем выше профессиональный уровень. Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» — от нижней ступеньки до верхней. Например, медицина. Какой специалист будет цениться выше — поступивший после школы в институт или тот, кто до института учился в медицинском училище? Конечно, второй. Во-первых, он — специалист более широкого профиля, он может то, чего не может обычный врач. Во-вторых, его стремление стать врачом более осознанное, зрелое. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования — начальном или среднем профессиональном образовании.

*Среднее специальное образование*

Профессиональное обучение дают не только училища и техникумы, но и курсы, студии, центры. Они обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочем месте также позволяет получить профессию и трудоустроиться. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, повторение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

Специалистов рабочих профессий готовят в училищах. Однако для приобретения квалификации здесь уже необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане таких учебных заведений десятка два предметов, а также курсовые работы, зачеты и экзамены. Уровень их подготовки позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально, следить за новыми технологиями. Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От учащихся техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

*Высшее образование*

Получить высшее образование в России стало намного легче, чем несколько лет назад. В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям.

И все-таки наша государственная система образования остается самой эффективной в мире. Это хорошо понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за головами» лучших студентов. Сейчас в США 50% физиков и химиков и 30% математиков — выходцы из России.

Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения — институты, университеты, академии.

Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, то есть думать, искать оптимальные решения и ответственно их принимать. Высшее образование позволяет самостоятельно отбирать необходимую информацию, создавать новые технологии, генерировать нестандартные идеи.

Содержание любого высшего образования состоит из трех частей: углубленное общее образование, включающее известные школьные предметы, «основы наук» (математика, физика, химия, графика, технология, литература); общекультурное образование (история культуры, философия, социология, педагогика, информатика); специальное образование (конструирование автомобилей, кардиология, поэзия эпохи Возрождения). Понятно, что набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации. По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику.

Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Осваивать чужое знание, перерабатывать его, рационально использовать — здесь одного запоминания, выучивания, повторения недостаточно. Необходимо управлять своим образованием.

Завершается высшее образование созданием интеллектуального продукта — дипломных работ или проектов, высокое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Выпускник университета — универсальный специалист.

Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов, которыми могут стать далеко не все — нужен талант. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочитать. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

Спрос на профессии постоянно меняется, его трудно прогнозировать. Век некоторых профессий недолог – 5-15 лет. Затем они умирают или изменяются. Поэтому ценность специалиста возрастает, если он владеет несколькими смежными профессиями. Работодатели отдают предпочтение человеку, прошедшему несколько ступеней карьерной лестницы, имеющему не только знания, но и практические навыки, которые можно получить только в работе.

3.Подведение итогов. Контрольные вопросы.

**Занятие 17. Уровни и способы получения образования.**

1.Введение.

- Какие виды образования существуют в России? Расскажите из опыта родителей, о каком образовании вы знаете? Где можно их получить?

2.Основная часть. Информирование.

В соответствии с Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации", образование в нашей стране подразделяется на общее образование, профессиональное образование и профессиональное обучение.

Профессиональное образование – вид образования, который направлен на приобретение обучающимися знаний, умений, навыков и формирование компетенций определенных уровня и объема, позволяющих вести профессиональную деятельность в определенной сфере и выполнять работу по профессии или специальности. Профессиональное образование делится на 4 уровня: среднее профессиональное образование; высшее образование-бакалавриат; высшее образование-специалитет, магистратура; высшее образование-подготовка кадров высшей квалификации.

Профессиональное обучение – вид образования, который направлен на приобретение обучающимися знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для выполнения определенных трудовых, служебных функций (видов деятельности, профессий). Профессиональное обучение дает возможность стать квалифицированным работником практически по любой профессии исполнительского класса. Данный класс профессий связан с выполнением работы с конкретным оборудованием, технологиями и иными профессиональными средствами, с работой по заданному образцу и строго согласно инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем.

Среднее профессиональное образование позволяет стать специалистом среднего звена по большинству профессий исполнительского или творческого класса. Среднее профессиональное образование можно получить, имея основное общее, полное общее или начальное профессиональное образование. В большинстве случаев имеется возможность получить среднее профессиональное образование в течение 2-3 лет.

Высшее профессиональное образование позволяет стать специалистом по любой профессии творческого класса на основе имеющегося полного общего или среднего профессионального образования. Высшее профессиональное образование, в свою очередь, делится на три уровня:

1. Первый уровень высшего образования представляет собой квалификацию "бакалавра". Вы можете получить ее, если вы проучились в высшем учебном заведении не менее 4 лет. При получении звания бакалавра вы можете получить соответствующий диплом и, окончив учебное заведение, начать профессиональную трудовую деятельность практическим специалистом, а можете продолжить дальнейшее обучение в магистратуре.

2. На втором уровне высшего образования вы можете получить квалификацию "магистра". Для этого после получения диплома бакалавра требуется учиться еще не менее 2 лет. В ходе этих двух лет осуществляется специальная подготовка.

3. На третьем уровне высшего образования осуществляется подготовка кадров высшей квалификации по программам аспирантуры (адъюнктуры), ординатуры (в медицине), ассисентуры-стажировки (в области искусств) с целью дальнейшей научно-исследовательской и научно-педагогической деятельности выпускника.

- В каких образовательных учреждениях можно получить профессиональное образование?

В систему профессионального образования Югры входят: 5 вузов (4 университета и 1 академия), более 30 филиалов, 24 учреждения среднего профобразования (16 профессиональных и политехнических колледжа, 4 музыкально-художественных колледжа, 2 медицинских колледжа, 1 спортивный колледж, 1 аграрный колледж).

Наибольшее кол-во обучающихся в вузах, колледжах Югры по укрупненным группам среднего профессионального образования:

• Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта - 806

• Дошкольное образование - 627

• Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) - 583

• Сестринское дело - 466

• Строительство и эксплуатация зданий и сооружений - 358

• Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) - 345

• Технология продукции общественного питания - 318

• Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений - 295

• Документационное обеспечение управления и архивоведение - 294

• Лечебное дело - 271

• Программирование в компьютерных системах – 228.

Наибольшее кол-во обучающихся в колледжах Югры по профессиям профессионального обучения:

• Повар, кондитер - 978

• Автомеханик - 851

• Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования - 831

• Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) - 498

• Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике - 353

• Продавец, контролер кассир - 217

Правильный выбор профессии – необходимое, но недостаточное условие успешной профессиональной карьеры. Следующее условие – выбор пути получения профессии. Этот выбор в первую очередь зависит от характера самой профессии. Подготовка некоторых специалистов займет всего несколько месяцев обучения на курсах. Большинство продавцов в наше время осваивают эту профессию прямо на рабочем месте. Есть профессии, обучение которым требует нескольких лет – врач, учитель, инженер. Возможность получить диплом без приложения усилий студента (на коммерческой основе) иногда привлекает молодых людей, но такой «диплом» не дает знаний и навыков для выполнения профессиональной деятельности. Кто из вас хочет попасть в руки хирурга, учившегося по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированным архитектором-недоучкой? А кто хочет получить консультацию полуграмотного юриста?

Вы должны сами решить, какое профессиональное образование вам необходимо и достаточно – среднее или высшее. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения, навыки и способности. Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» – от нижней ступеньки - до верхней. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, подумайте о других формах получения образования, тем более, что есть немало профессий, которые можно получить разными способами.

*Задание: работа по подгруппам, выбирается профессия и необходимо изучить учреждения города, узнать, где можно получить эту профессию, сколько учиться, какие предметы необходимы для поступления, куда можно устроиться после получения данной специализации.*

3. Заключение.

Чтобы не ошибиться в выборе профессии, нужно помнить несколько негласных правил:

- выбирая род занятий, прежде всего, определись, какая область жизнедеятельности тебе интересна;

- выбирая ту или иную профессию, необходимо чётко понимать, чем занимаются люди, освоившие данный род занятий;

- помните: красивое название ещё ничего не значит. Выбирайте профессию не по красивому звучанию, а по роду деятельности.

Необходимо выяснить:

- есть ли в выбранной вами профессии возможность проявить творческие способности, если вам это необходимо;

- какова востребованность данной профессии на рынке труда.

- доходность будущей работы;

- требования к умственным и физическим способностям, здоровью при освоении данной специальности, посильны ли они вам;

- оказывает ли влияние выбранная вами работа на личную жизнь;

- есть ли возможность карьерного роста.

Только оценив все "за" и "против" профессии, делайте свой выбор.

**Занятие 22. Городской центр занятости. Вакансии.**

Цель: ознакомление с ролью городского Центра занятостив трудоустройстве и поддержке безработного населения.

1.Введение.

В связи с переходом к рыночным отношениям и появлением безработицы были открыты службы занятости.Службу занятости возглавляет и организует Федеральная служба по труду и занятости. В регионах созданы службы занятости, подчиненные в своей деятельности вышестоящим органам службы занятости и соответствующим органам исполнительной власти. Они финансируются за счет средств фонда занятости.

*Обсуждение:* Знаете ли вы, про такую службу? Что вы можете о ней рассказаьть или предположить?

2.Основная часть.

Центры занятости решают следующие основные задачи:

• сбор и распространение информации о спросе и предложении на местном рынке труда;

• консультирование работников по вопросам профессионального обучения и трудоустройства;

• профессиональная ориентация всех групп населения;

• выплата пособий по временной незанятости;

• консультирование предпринимателей по проблемам занятости и использования рабочей силы;

• оказание помощи в кадровом планировании предприятий;

• организация переподготовки высвобождаемой из производства рабочей силы;

• социально-психологическая работа с клиентами.

*Обсуждение: Кто такой безработный?*

В соответствии с Законом Российской Федерации о занятости населения безработными признаются трудоспособныс граждане, не имеющие работы и заработка, зарегистрированные в службе занятости в целях поиска подходящей работы и готовые приступить к ней.

• Закон утверждает ряд положений. Готовность трудиться означает, что клиент принимает предложение о работе, соответствующей профилю своего образования, с учетом стажа, навыков, стремится пройти профессиональную подготовку или переподготовку, чтобы занять определенное место работы.

Закон признает «подходящей работой» такую, которая соответствует профессиональной пригодности работника с учетом уровня его профессиональной подготовки, опыта прежней работы, состояния здоровья, транспортной доступности рабочего места. Эта работа должна оплачиваться не ниже среднего заработка по последнему месту работы.

Служба занятости обязана принять решение о признании гражданина безработным не позднее 11 дней с момента предъявления им соответствующих документов: паспорта, трудовой книжки, документа о профессиональной квалификации, о среднем заработке за последние два месяца по последнему месту работы.

Службой занятости не могут быть признаны безработными следующие категории граждан:

• не достигшие 16-летнего возраста;

• лица, которым назначена пенсия, исключая инвалидов III группы;

• отказавшиеся в течение 10 дней со дня обращения в службу занятости от двух вариантов подходящей работы;

• впервые ищущие работу, а также не имеющие профессии в случае двух отказов от получения профессиональной подготовки, от предложенной оплачиваемой работы (даже временной).

Для потерявших работу в связи со структурными изменениями в экономике, закрытием или перепрофилированием производства закон предусматривает сохранение стажа и среднего заработка в период трудоустройства, но не более трех месяцев.

Законодательство предусматривает обязанность вынуждено незанятого гражданина заявить об этом. Это один из новых принципов, определяющих правила поведения гражданина и государства на рынке труда: не государство выявляет неработающих, а незанятый гражданин сам обращается за помощью к государству, а именно в Государственную службу занятости. Человека регистрируют как лицо, ищущее работу. И с этого момента у государства наступает обязанность в течение 10 календарных дней предоставить ему подходящую работу. Если по истечении этого периода предложений о подходящей работе нет, то он приобретает статус безработного и начинает получать государственное пособие.

*Упражнение «Схема службы занятости»*

3.Подведение итогов. Рефлексия.

**Занятие 23. Мир профессий. Типы профессий. Формула профессий.**

Цель: ознакомление с понятиями «Профессия” и «профессиограмма», формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий,составление формулы профессии, анализ профессии.

1.Введение.

*Упражнение-разминка «Отгадай профессию».*

Профессионалы, помогающие людям найти новый безупречный образ преуспевающего специалиста (бизнесмена, политика, телеведущей, модели). ИМИДЖМЕЙКЕР

В переводе с английского «творец». Задумки криэйтеров находят воплощение в концепциях рекламных проектов, в создании стиля компании, в текстах, рисунках, видео роликах. Креативный директор отвечает за разработку, ведение и контроль рекламных проектов. КРИЭЙТОР

Эти специалисты не зарабатывают фирмам денег, а экономят их, просчитывая, как получить от вложений наибольшую отдачу. Их основная задача – при минимуме затрат достичь максимальной пользы и прибыли. ЛОГИСТИК

Выигрышно представляет товары своей фирмы в магазинах, поддерживает порядок на полках, расставляет товар. (Обучение ведётся в магазинах). МЕРЧЕНДАЙЗЕР

Человек, который занимается операциями с недвижимостью. Ему необходимо хорошо разбираться в юридических тонкостях своего дела. РИЭЛТОР

Обслуживает, налаживает работу сети компьютеров на предприятии или в организации. СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР:

2.Основная часть.

Лекционная часть.

Ежегодно рождается около 500 профессий. Для того чтобы назвать несколько таких новых (а иногда хорошо забытых старых) профессий, достаточно открыть газету с перечнями вакансий и предложений о работе. Все существующие профессии можно классифицировать. Главными компонентами любой профессиональной деятельности являются:

1. Предмет труда – то, с чем связан специалист в своей работе, на что направлены его усилия.

2. Цель труда – результат, которого специалист должен достичь.

3. Орудия труда – средства, усиливающие возможности специалиста распознать предмет труда и воздействовать на него.

4. Условия труда – особенности среды, в которой протекает работа.

По предмету труда выявлено 5 типов профессий. В нашей стране наибольшее распространение получила классификация, предложенная академиком Е.А. Климовым, по предмету труда.

*Классификация профессий по предмету труда*: (Е.А. Климов)

(учащиеся по ходу лекции записывают у себя профессии в тетради)

*«Человек – природа».*

Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством. Объектами труда для представителей большинства этих профессий являются:

1) Животные, условия их роста, жизни;

2) Растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится:

а) изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);

б) выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);

в) проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

*«Человек – техника».*

Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с техникой. Большинство профессий этого типа связано:

1) С созданием, монтажом, сборкой технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);

2) С эксплуатацией технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);

3) С ремонтом технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют и налаживают их).

*«Человек – знаковая система».*

Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности. Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации и различается по особенностям предмета туда. Это могут быть:

1) тексты на родном или иностранных языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);

2) цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);

3) чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);

4) звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

*«Человек – художественный образ».*

Краткое описание типа профессий: все творческие специальности. Большинство профессий этого типа связано:

1) с созданием, проектированием художественных произведений (писатель, художник, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);

2) с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);

3) с размножением художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталю, маляр, печатник).

*«Человек – человек».*

Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением. Большинство профессий этого типа связано:

1) с воспитанием, обучением людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);

2) с медицинским обслуживанием (врач, фельдшер, медсестра, няня);

3) с бытовым обслуживанием (продавец, парикмахер, официант, вахтер);

4) с информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод, лектор);

5) с защитой общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Многие должности (директор, бригадир, начальник цеха, профсоюзный организатор) связаны с работой с людьми, поэтому ко всем руководителям предъявляются те же требования, что и к специалистам профессий типа «человек – человек».

*Самодиагностика.*

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова состоит из 20 пар вопросов.

Из двух предложенных видов деятельности нужно выбрать вариант (**а** или **б**), который более привлекателен.

*Требования к профессиям:*

Человек – техника: точность, определенность действий, высокая исполнительская дисциплина, аккуратность, практичное мышление, техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части.

Человек – человек: умение устанавливать и поддерживать контакт, способность понимать людей, разбираться в их особенностях; личные качества: устойчивое хорошее настроение в работе с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроения людей, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память, умение находить общий язык с разными людьми, терпение.

Человек – природа: любовь к природе, нестандартность решений, дальновидность, память, инициатива, самостоятельность, творческое мышление.

Человек – знаковая система: абстрагирование, воссоздающее воображение, сосредоточенность, устойчивое внимание, усидчивость.

Человек – художественный образ: способность к искусствам, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие, реалистический уровень притязаний, целеустремленность.

После заполнения бланка ответов подсчитываются итоговые числовые значения

по пяти группам профессий. Колонки, набравшие наибольшее количество баллов

будут соответствовать тем группам профессий, которые более подходят для

конкретного человека, а набравшие меньшее количество — которые не подходят.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Человек – природа»**  Предмет труда: растительные организмы,  животные организмы, микроорганизмы | кинолог, семеновод, мастер-животновод, зоотехник, агроном, цветоводы, лаборант химико-бактериологического анализа |
| **«Человек – техника»**  Предмет труда: технические объекты (машины, механизмы),  материалы, виды энергии. | инженер-механик, архитектор, электромонтажник, радиомеханик, строитель, сборщик компьютеров, специалист по телекоммуникациям |
| **«Человек – человек»**  Предмет труда - люди. | врач, учитель, психолог, парикмахер, экскурсовод, менеджер, руководитель художественного коллектива |
| **«Человек - знаковая система»**  Предмет труда: условные знаки, цифры,  коды, естественные | переводчик, чертежник, экономист, инженер, топограф, секретарь-машинистка, программист |
| **«Человек - художественный образ»**  Предмет труда: художественный образ, способы его построения. | артист, актёр, художник, музыкант, дизайнер, резчик по камню, литературный работник |

|  |  |
| --- | --- |
| **Первый вариант** | **Второй вариант** |
| 1***а***. Ухаживать за животными | 1***б***. Обслуживать приборы, машины (следить, регулировать) |
| 2***а***. Помогать больным | 2***б***. Составлять таблицы, схемы для вычислительных машин |
| 3***а***. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток | 3***б***. Следить за состоянием и ростом растений |
| 4***а***. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т. п.) | 4***б***. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать |
| 5***а***. Обсуждать научно-популярные книги, статьи | 5***б***. Обсуждать художественные книги (пьесы, концерты) |
| 6***а***. Выращивать животных (молодняк) | 6***б***. Тренировать товарищей (или младших школьников) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных) |
| 7***а***. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) | 7***б***. Управлять каким-либо грузовым (подъёмным или транспортным) средством — подъёмным краном, трактором, тепловозом и др. |
| 8***а***. Сообщать людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.) | 8***б***. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке спектаклей, концертов) |
| 9***а***. Ремонтировать различные изделия (одежду, технику), жилище | 9***б***. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10***а***. Лечить животных | 10***б***. Выполнять вычисления, расчёты |
| 11***а***. Выводить новые сорта растений | 11***б***. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.) |
| 12***а***. Разбирать споры и ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять | 12***б***. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок) |
| 13***а***. Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности | 13***б***. Изучать микроорганизмы |
| 14***а***. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты | 14***б***. Оказывать людям медицинскую помощь |
| 15***а***. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др. | 15***б***. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые) |
| 16***а***. Делать лабораторные анализы в больнице | 16***б***. Принимать и осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение |
| 17***а***. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий | 17***б***. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов |
| 18***а***. Организовывать туристические походы, экскурсии, групповые выходы в театры, музеи | 18***б***. Играть на сцене, принимать участие в концертах |
| 19***а***. Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания | 19б. Чертить, копировать чертежи, карты |
| 20***а***. Вести борьбу с болезнями растений, вредителями леса, сада | 20***б***. Работать на клавишных машинах (компьютере, телетайпе и др.) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| человек-природа (**Ч-П**) | человек-техника (**Ч-Т**) | человек-человек (**Ч-Ч**) | человек-знаковая система (**Ч-З**) | человек-худож. образ (**Ч-Х**) |
| 1***а*** 3***б*** 6***а*** 10***а*** 11***а*** 13***а*** 16***а*** 20***а*** | 1***б*** 4***а*** 7***б*** 9***а11б*** 14***а*** 17***б*** 19***а*** | 2***а*** 4***б*** 6***б*** 8***а*** 12***а*** 14***б*** 16***б*** 18***а*** | 2***б*** 5***а*** 9***б*** 10***б*** 12***б*** 15***а*** 19***б*** 20***б*** | 3***а*** 5***б*** 7***а*** 8***б*** 13***а*** 15***б*** 17***б*** 18***б*** |
| сумма: | сумма: | сумма: | сумма: | сумма: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.Заключительная часть.  Игра «Мир профессий по предмету труда».  Основная задача игры – получение обратной связи процесса профориентационного  информирования учащихся. Ученикам предлагаются 15 различных профессий и должны  распределить их по предмету труда (Ч-Ч; Ч-Х.О; Ч-Т; Ч-3; Ч-П)  Карточки: массажист, переводчик, бухгалтер, дизайнер, ветеринарный врач, овощевод, кондитер,  тракторист, электромонтер, газосварщик, рыболов, столяр, художник, ювелир.  *Игра « Найди профессии»*  Подчеркните слова, обозначающие профессии.  Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощникюриста, исполняющий обязанности,  кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель началь-  ных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер,хирург.  ✓ Почему “дворник” и “курьер” — не профессии? (Директор, помощник юриста, завуч, начальник  отдела, главный конструктор — это не профессии, а должности. Учитель начальныхклассов и  учитель физкультуры — это разные специальностиодной профессии — учитель. Терапевт и  хирург — специальности профессии врача.) |  |  |  |  |

**Занятие 24. Определение профессиональных склонностей. Карта интересов**.

Цель: выявление профессиональных предпочтений учащихся по классификации Д.Голланда, ознакомление с матрицей выбора профессии.

1.Введение.

*Разминка. Упражнение "Автопортрет"*

Задание. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание, жесты.

Работа проходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

2.Основная часть.

Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Д.Голланд разработал методику для определения социальной направленности личности (социального характерологического типа), выделив шесть типов:

• Реалистический тип (Р)

• Интеллектуальный тип (И)

• Социальный тип (С)

• Конвенциальный (офисный) тип (К)

• Предприимчивый (предпринимательский) тип (П)

• Артистический тип (А)

*Тест Д.Голланда по определению типа личности. Самодиагностика.*

**Инструкция**: "Из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора". Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | а | б |
| 1 | инженер-конструктор |
| 2 | ювелир | санитарный врач |
| 3 | повар | наборщик |
| 4 | фотограф | зав. магазином |
| 5 | массажист | дизайнер |
| 6 | искусствовед | психиатр |
| 7 | ученый-химик | бухгалтер |
| 8 | программист | адвокат |
| 9 | лингвист |
| 10 | педиатр | статистик |
| 11 | организатор воспитательной работы | предприниматель |
| 12 | спортивный врач | фельетонист |
| 13 | нотариус | логистик |
| 14 | администратор | карикатурист |
| 15 | маркетолог | писатель |
| 16 | садовник | метеоролог |
| 17 | водитель | медсестра |
| 18 | инженер-электрик | секретарь-машинистка |
| 19 | маляр | художник по металлу |
| 20 | биолог | главный врач |
| 21 | телеоператор | режиссер |
| 22 | гидролог | ревизор |
| 23 | зоолог | зоотехник |
| 24 | математик | архитектор |
| 25 | работник ИДН | диспетчер |
| 26 | учитель | редактор |
| 27 | воспитатель | художник по керамике |
| 28 | экономист | заведующий отделом |
| 29 | корректор | критик |
| 30 | брокер | директор |
| 31 | радиоинженер | специалист по ядерной физике |
| 32 | слесарь-водопроводчик | наборщик |
| 33 | агроном | заготовитель сельхозпродукции |
| 34 | закройщик-модельер | декоратор |
| 35 | археолог | менеджер по продажам |
| 36 | редактор научного журнала | экскурсовод |
| 37 | ученый | актер |
| 38 | логопед | стенографист |
| 39 | юрисконсульт | дипломат |
| 40 | главный бухгалтер | директор |
| 41 | поэт | психолог |
| 42 | архивариус | скульптор |

**Ключ к тесту**

• Реалистический тип: 1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.

• Интеллектуальный тип: 1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.

• Социальный тип: 2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.

• Конвенциальный тип: 3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.

• Предприимчивый тип: 4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.

• Артистический тип: 5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24а, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

**Интерпретация**

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями: - определенными чертами характера и складом ума; - способностями к определенным видам деятельности; - предпочтениями определенного рода занятий; - содержанием увлечений; - профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы. Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Таблица 2

**Типы профессиональной направленности личности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы** | **Психологические характеристики, особенности личности, способности** | **Ориентация, направленность, предпочтения** | **Профессиональная среда** | **Конкретные профессии** |
| Р | Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности | Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие физического развития, ловкости, хорошей координации движений, навыков практической работы, в работе предпочитают четкие и конкретные указания | Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации. | механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер, ювелир и т.д. |
| И | Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность | Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения | Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи | физик, астроном, биолог-исследователь, искусствовед, программист и др. |
| С | Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, | Люди, общение, установление контактов с окружающими, | Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, | врач, педагог, психолог, журналист, гид и т.п. |
| К | Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей | Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства | Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных | бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий, корректор, лаборант и др. |
| П | Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, развитые организаторские способности | Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике | Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия | бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, продюсер, дипломат, юрист, брокер и т.д. |
| А | Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие | Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям | Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения | музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и т.д. |

Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а определив три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж.Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис.) Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности.



Например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, смежные с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника. В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то ваш профессиональный выбор наиболее обоснован и последователен. При этом вы можете отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посередине между двумя остальными. Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например другие тесты, книги или консультации.

3.Заключительная часть.

*Упражнение «Анаграммы»*

Примеры анаграмм ПЕРО + РОТА (оператор) КОНИДРЕТ (кондитер) ИГО + ЛОБ (биолог) РОТНПОЙ (портной) АС+ТИТР (артист) ЛЕСРАСЬ (слесарь) КИТ + РОД (диктор) ЧАВР (врач) ТОН + КЛИП (плотник) КИНОДВОРП (проводник) ДАЧА + КЛИН (наладчик)^ ЕЛЬУЧИТ (учитель) ПИСК + ТЕНОР (инспектор) ТЕЛИКЧ (летчик) СТОН + ПИКИ (синоптик) КАНТЗУМЫ (музыкант) ИГО + ЛОБ (биолог) БЛИКБИОАРЕТЬ (библиотекарь)

3.Заключительная часть. Рефлексия.

**Занятие 25. Мотивы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.**

Цель: ознакомление с ведущими мотивами профессионального выбора, определение мотивов труда учащихся, обзор ошибок в профессиональном самоопределении.

1.Введение.

Самодиагностика. Методика «Иерархия мотивов труда»

2.Основая часть.

Лекционная часть.

Мотив – внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека.Психологи выявили несколько мотивов, которые влияют на успешность в учебной деятельности. Это познавательные и социальные мотивы.

*Познавательные* мотивы – это познавательные интересы, потребность в интеллектуальной активности и овладении новыми умениями, навыками и знаниями.

*Социальные* мотивы – это потребность в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, потребность ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений. Социальные мотивы учения могут побуждать деятельность посредством сознательно поставленных целей и принятых решений.

Также выделяют мотивацию достижения и *волевые* качества личности. Рассмотрим эти понятия подробней.

Мотивация – это психологическое состояние человека, которое включает в себя желания, влечения и желание удовлетворить некую потребность. Для успешной учебы необходимо формировать мотивацию достижения.

Мотивация достижения – это стремление человека к достижениям, результатам в своей учебной деятельности. Мотивация достижения делится на внешнюю - учусь, не потому что интересно, а потому что это нужно, и внутреннюю - учусь, потому что интересно, мне нравится учиться.

Волевые качества личности непосредственно влияют на учебную деятельность.

*К волевым качествам относятся*:

- Целеустремленность - это подчинение человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовность и решимость отдать все силы и способности для ее достижения, планомерное, неуклонное осуществление цели.

- Настойчивость - одно из необходимых условий успешного достижения цели. Направлено на то, чтобы неуклонно, вопреки трудностям добиваться успехов даже при средних способностях. Настойчивость развивается под влиянием воспитания и самовоспитания, стремления доводить начатое дело до конца, готовности приложить усилия, чтобы подчинить свое поведение будущему результату, иногда вопреки непосредственно действующим в настоящую минуту побуждениям.

- Самостоятельность - подчинение поведения собственным взглядам и убеждениям.

В процессе самостоятельной работы учащийся выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. - Активность личности учащегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельность требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации.

В современных условиях возросло значение ответственности самого учащегося как за свою учебную деятельность, так и за развитие своего кругозора, знаний, как конкретно-предметных, так и общего содержания.

Центральным условием эффективности самостоятельности является глубокое осознание ее целей и способов, осознание самого себя как личности, которая сама направляет, организует и контролирует процесс учения, устанавливает, исходя из современных требований к специалисту, положительные его стороны и недостатки.

- Дисциплинированность - сознательное подчинение своего поведения общественным правилам. Положительное отношение к обязанностям, чувство ответственности за свое поведение, знания о целях и задачах деятельности, умение управлять собой в соответствии с предъявляемыми требованиями, навыки и привычки соблюдения установленного порядка.

- Выдержка (самообладание) - это способность постоянно контролировать свое поведение. Позволяет человеку сдерживать активность, мешающую достижению цели, владеть собой.

- Самоорганизация – осознаваемая особенность воли и интеллекта, реализуется через упоря-дочивание деятельности и поведения.

Одним из показателей развития самоорганизации является соответствие жизненных выборов (профессии, друзей и т.д.) индивидуальным особенностям личности. Несовпадение избранной профессии и имеющихся способностей, принятие стиля жизни и деятельности, не обеспеченных личными качествами, общественным положением, - все это отсутствие или слабаясамооргани-зация личности.

- Решительность - это способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения и без лишних задержек переходить к их выполнению.

Каждый человек может оказаться в условиях, когда его немедленные, инициативные действия могут иметь большое значение для успеха общего дела. Решительность ярко проявляется в деятельности, когда поступок связан с известным риском и необходимостью выбора из несколь-ких альтернатив. Решительность означает также способность брать на себя ответственность за принятие решения, своевременность действий. Нравственная оценка решительных поступков зависит от их конкретного социального содержания.

- Самообладание – внутренняя сознательно-волевая регуляция, способность человека осуществлять деятельность в дезорганизующих ее ситуациях. Для развития самообладания имеет значение определенный режим жизни и деятельности, систематические разумные требования к себе.

Е.А.Климов выделяет следующие основные затруднения и ошибкипри выборе профессии:

1.Отношение к выбору профессии как к выбору постоянногоостровка в мире профессий. Это порождает ощущение «фатальности»выбора. Когда неудачный выбор может перечеркнуть всю жизнь. Насамом деле вся жизнь – это постоянно чередующиеся выборы.Желатеьно, чтобы человек в ходе жизни постоянно осваивал всеновые и новые виды деятельности и именно это обеспечивает его«гармоничное развитие».

2.Предрассудки чести, когда некоторые профессии считаются«постыдными», предназначенными для людей «второго сорта». Даннаяпроблема сложна, но надо понимать, что каждый труд важен дляобщества. Недаром на цивилизованном Западе все чаще такие

непрестижные профессии как «мусорщик» оплачиваются достаточновысоко и, наоборот, работники престижных творческих профессий далеко не всегда получают высокие зарплаты. Одно из объяснений: саматворческая работа уже является высокой наградой и потом. Если всезахотят быть престижными творцами, то кто будет мусор убирать?... Поповоду мусора можно также заметить, что культура вообще начинается стого, что производимый мусор не оставляется, а убирается или энергиямусора как-то аккумулируется в иное качество.

3.Выбор профессии под прямым или косвенным влияниемтоварищей. С одной стороны, следует прислушиваться к мнению друзей,которые хорошо знают друг друга и иногда дают честные иобоснованные советы. Но часто, ориентируясь на мнение товарищей,подросток делает такие же профессиональные выборы, как и они – этоназывается выбор «за компанию». И если сам товарищ даже обосновалдля себя свой выбор, то это не означает, что и его друзья должны за нимследовать. Все-таки у каждого человека должен быть свой выбор, своесчастье.

4.Перенос отношения с человека – представителя той или инойпрофессии – на саму профессию. Например, у подростка есть знакомыйвзрослый – прекрасный человек, занимающийся наукой. И тогдаподросток начинает думать, что все ученые – прекрасные люди. Надо помнить, что далеко невсегда сама профессия собирает в свои ряды наилучших людей. Апрекрасные (умные, порядочные) люди есть в каждой профессии, даже в среде ученых.

5.Увлечение какой-то внешней или какой-то частной сторонойпрофессии. Например, в профессии геолог школьника может привлечьвозможность путешествовать, но при этом не учитывается, что у геологамного кропотливой и даже рутинной работы, связанной с тончайшиминаблюдениями, химическими анализами, записями и обработкойрезультатов. Поэтому следует учитывать все разнообразныехарактеристики будущей профессии.

6.Отождествление школьного предмета с профессией (или плохоеразличение этих реальностей). Конечно, в идеале учебные предметыдолжны выполнять и профориентационную роль, т.е. ориентироватьшкольников в соответствующей профессиональной деятельности. Нореально многие учебные предметы преподаются слишком академично ифактически оторваны от практики.

7.Устаревшие представления о характере труда в сферематериального производства. Е.А.Климов имел в виду то, что многиетехнические профессии ранее включали значительный элемент«ручного» и даже рутинного труда, а также были связаны с не очень

благоприятными условиями (повышенной загрязненностью, шумом,травмоопасностью и т.п.). На многих современных предприятияхработники работают в гораздо более комфортных (эргономичных)условиях и недаром даже появился термин «синие воротнички», когдаможно работать, если и не в белых рубашках, но вполне прилично

одетыми. Ведь на современном производстве все большетехнологических процессов автоматизируются и не требуют, как раньше,больших физических и психофизиологических затрат.

8.Неумение разобраться, отсутствие привычки разбираться в своихличных качествах (склонностях, способностях, подготовленности).Но явный не учетсвоих склонностей и своей готовности часто приводит к тому, чтонамеченные цели не достигаются или за достижения приходится сильнорасплачиваться своим здоровьем и нервами, что никак не вяжется суспешным выбором, приносящем удовлетворение и счастье человеку.

9.Незнание или недооценка своих физических особенностей инедостатков, существенных при выборе профессии. Здесь такжевозможны трудности при достижении намеченных целей и трудностиуже в самой профессиональной деятельности. Например, работа,требующая отличного здоровья, выносливости, стрессоустойчивостиможет вызвать у неподготовленного человека не только нервные срывыи психические заболевания, но и привести к авариям и катастрофам,которые могут иметь весьма тяжелые последствия для окружающих.

10.Неспособность и нежелание задумываться о перспективахразвития общества (и производства). При этом часто выборы делаются сориентацией на сегодняшний день, когда востребованы одни профессии, но в дальнейшем эти профессии могут оказаться избыточны (по законамрынка, когда чего-то слишком много, то это теряет свою ценность и«рыночную цену») или появится потребность в других профессиях.

**Занятие 29. Навыки самопрезентации.**

Цель: формирование навыков самопрезентации, уверенного поведения.

Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление. Деловая игра «Интервью».

1.Введение.

*Обсуждение.*Определитесь что такое самопрезентация? Самопрезентация личности – это процесс, который позволяет нам показаться в самом лучшем свете. Это то, как вы выглядите, как пахнете, как говорите и двигаетесь – все ваши действия, которые способен оценить другой человек.

1. Цель самопрезентации?Необходимо определится что за презентация, для чего? (аудитория, цель)Зачем, вы идете на презентацию . Что хочу сделать. «получить аплодисменты» Самопрезентация – это не цель а задача.

2. Подготовка самопрезентации.

О чем будете говорить. О себе, о деятельности. Подобрать одежду, помощников. Будьте готовы, что люди не ждут вас таким как вы выступаете. Самопрезентация-это язык самовыражения.

3. Ваш messeg – ваш текст должен быть вашим. Подготовить и прожить текст который вы подготовили. НЕ УЧИТЬ!!! Текст штука очень обманчивая. Текст несет информацию, но как вы ее донесете будет зависеть услышат вас или нет, а точнее запомнят или нет!!!

4. Побороть страх перед выходом в аудиторию.

Что мешает выступать? (отсутствие навыка, опыта, страх публичного выступления) человек испытывает стресс. Боязнь что нас отвергнет «наша стая» - инстинкт. Тот кто боится не может вызвать уважение.Что может произойти самое страшно?

5. Появление перед аудиторией.

Как вы думаете когда начинается ваша презентация? Когда вы только зашли в кабинет. Первые 30 сек самые важные!!!

6. Уверенное выступление. Из чего складывается? Поза, мимика, жесты, тембр голоса, цвет лица и т.д.

7. Восприятие аудитории. Каждый, кто сидит в аудитории, должен думать о том что вы говорите с ним. Удерживать внимание слушателей. Держать внимание на себе. Это очень тяжело. Проводите постоянную оценку состояния аудитории. Следите за реакцией и реагируйте на все изменения. Старайтесь не смотреть на дверь, стены и в окна. Смотрите на своих слушателей, постарайтесь охватить их всех. Это создает чувство личного присутствия, тем самым вы демонстрируете значимость, каждого из ваших слушателей!!!

8. Самонаблюдение - используйте невербальные средства для выражения собственной уверенности: улыбка, контакт глаз, открытые жесты, модуляция голоса, ненапряженный тон, паузы. Если вы не уверены в себе, используйте реплики отражающие естественность. Также не забывайте и про вербальные компоненты: обращение, развитие темы, формирование желаемого образа, регулировка темпа и регуляция обратной связи, заключение.

Эффективная, успешная самопрезентация позволяет получить те вещи, которые важны для нас. Давайте рассмотрим ориентировочные основы самопрезентации:

Саморегуляция – в большей степени, это внутренняя деятельность, направленная на формирование представлений об ожиданиях других людей. Подготовьте себя к тому, что ваше выступление может вызвать реакцию, которая будет отличаться от задуманной вами.

Соответствующий ситуации стиль одежды – т.е. не рекомендуется приходить на переговоры с важным бизнес партнером в шортах и майке. Это могут позволить себе очень немногие: Стив Джобс, Марк Цукерберг. Хотя в сфере высоких технологий такой стиль одежды уже можно считать соответствующим.

Уверенная поза с прямой спиной – это очень важный момент, который никогда не стоит упускать из виду. Это очень важный сигнал, который вы даете своей аудитории. На психологическом уровне, восприятие человека с уверенной позой, прямой спиной и устремленным вперед взглядом, создает впечатление надежности и предрасположенности.

Сосредоточение – контроль и еще раз контроль. В первую очередь вы должны контролировать себя, затем аудиторию. Вы должны задавать тон и управлять процессом.

*Просмотр видеоролика «Самопрезентация*».

3.Заключительная часть.

У*пражнение «Составление рекомендаций к собеседованию»*

Предлагается детям подготовить рекомендации.

**Занятие 30 Собеседованиепри приеме на работу.**

Цель: Ознакомление с правилами поведения на собеседовании, подготовка к интервью, формирование уверенного поведения.

1.Введение.

Просмотр видеоролика «Собеседование». Обсуждение ошибок соискателей.

2.Основная часть.

*Информирование.*

Собеседование — это встреча с возможным работодателем. Будьте готовы к «сюрпризам». Это может быть обычный вопрос, заданный в неожиданной форме: «Какие у васпреимущества по сравнению с другими претендентами?».Не думайте, что в ваших достоинствах сомневаются — просто о них еще не знают. Приготовьте краткие и убедительные доказательства. Ваша речь должна быть стилистическинейтральна. Ваша карьера отчасти зависит от вашей способности установить контакт с работодателем и произвести благоприятное впечатление.

Подготовьтесь к собеседованию заранее:узнайте как можно больше об организации, в которуюхотите устроиться на работу. Обратите внимание на интерьер офиса, внешний вид сотрудников, постарайтесьпочувствовать дух этой организации (может быть, это не

ваш вариант!);

подготовьте паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, записную книжку и ручку;

подумайте, что вы наденете — одежда должны соответствовать имиджу организации и будущей работы.

Далее приведены ответы на вопросы, которые вам могутзадать на собеседовании, и ответы на них.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возможные вопросы | Неуместные ответы | Уместные ответы |
| Зачем вам нужна эта работа? Почему вы считаете, что справитесь с этой работой? | Расплывчатый ответ, рассказ о себе | Скажите, что вы способны сделать в этой должности для развития организации |
| Расскажите о себе | Рассказ о своей личной жизни, религиозных и политических взглядах | Акцент на качествах, которые могут пригодиться в этой должности |
| Какой у вас опыт? Чем вы можете быть здесь полезны? | Перечисление прежних мест работы с комментариями в адрес бывших коллег | Рассказ о своих достижениях в направлении, интересующем руководителя |
| Ваша самая большая слабость | Не следует торопиться с самообличением | Ограничьтесь перечислением недостатков, не влияющих на выполнение будущей работы |
| Что вам известно о нашей компании? | Я собирался навести подробные справки, но «руки не дошли» | Я знаю, чем она занимается, какое место занимает на рынке товаров и услуг, в отрасли |
| У вас в резюме написано следующее… Расскажите об этом поподробнее | Резюме составлено давно, я уже не помню деталей | Четкие и лаконичные ответы по существу. Будьте готовы подкрепить их фактами |
| Какой стартовый заработок вас устроит? | Называть конкретные суммы, явно завышенные или заниженные | Скажите, что сначала вы хотели бы подробнее узнать об этой работе и о своих обязанностях |

Успешно пройденное собеседование — это один из стартов, которых в вашей профессиональной карьере будет немало — в постиндустриальном обществе нужно быть готовым к частым и неожиданным переменам, не забывая приэтом мудрую поговорку: «Встречают по одежке, провожаютпо уму».

*Просмотр и анализ видеоролика «Самопрезентация» (часть 2,3).*

3.Выводы, рефлексия.

**Занятие 31. Начало трудовой деятельности.**

Цель: ознакомление с правовыми аспектами трудоустройства, особенностями адаптация выпускника на рабочем месте.

1.Введение.

Если по итогам собеседования вы были приняты на работу, не стоит сразу же убегать, рассыпаясь в благодарностях, и спешить отмечать свою победу с друзьями и близкими. Глубоко вздохните, возьмите себя в руки и задайте несколько важных вопросов руководителю. Для того чтобы ваш первый рабочий день прошел как можно легче, уточните следующую информацию:

с кем вы встретитесь, кто будет курировать вашу работу и к кому вы можете обратиться за помощью и советом; уточните график работы; непременно просите, установлен ли в организации дресс-код; составьте список документов, которые вам нужно иметь при себе для оформления; узнайте, с какими программными продуктами вам придется работать, чтобы дома как следует их изучить; непременно запишите всю информацию в блокнот, чтобы ничего не забыть. Никогда не помешает дополнительно прошерстить официальный сайт организации, в которой вы собираетесь работать. Там вы можете найти дополнительную информацию, а также закрепить в памяти уже полученные сведения.

2.Основная часть.

Первый день на новой работе - это, безусловно, сильный стресс. Чтобы минимизировать переживания, стоит тщательно подготовиться накануне. Лучше всего провести этот день в свое удовольствие - сходите с друзьями в кино или отправляйтесь на природу с семьей. Вы должны получить максимум положительных эмоций, чтобы не оставить места волнению. Обязательно пораньше ложитесь спать. Для того чтобы в спешке ничего не забыть, с вечера нужно сделать следующее:

- определитесь со своим рабочим гардеробом и подготовьте все вещи, чтобы утром вам осталось только одеться; составьте список необходимых документов и сразу сложите их в сумку;

-составьте сценарий действий на утро, чтобы не растеряться; спланируйте, как вы будете добираться на работу, учитывая все непредвиденные обстоятельства, чтобы исключить опоздание. Никогда не откладывайте сборы на утро. Поверьте, вам будет не до этого. Лучше поспать лишние полчаса, приготовить вкусный завтрак и уделить время прическе или макияжу. Все новое - это стресс, а тем более если речь идет о работе. Вы должны будете освоиться в незнакомом коллективе и быстро разобраться со своими обязанностями. Естественно, неподготовленный человек может растеряться или даже выйти из себя. Именно поэтому стоит крайне ответственно подходить к такому событию, как первый день на работе.

- Отбросьте в сторону лишние переживания. Все проходят через сложный процесс адаптации персонала. Настройтесь на то, что с каждым днем вам будет все легче.

-Обращайтесь с коллегами максимально вежливо. При этом ваше лицо должно излучать дружелюбие. Так вы быстро установите контакт с сотрудниками и найдете друзей.

- Проявляйте участие. Сопереживание неудачам и радость за успехи коллег - это важный момент в налаживании контактов. Тем не менее навязчивость проявлять не стоит.

- Свои проблемы и неприятности не стоит делать достоянием общественности. Кроме того, ни в коем случае не демонстрируйте личную неприязнь к коллегам.

- Ни в коем случае не хозяйничайте на чужом рабочем месте. Даже если на фирме в порядке вещей воспользоваться чьим-то телефоном, степлером или принтером, в первый рабочий день этого делать не стоит. Не говорите слишком много о себе, не хвастайтесь своими навыками и талантами. В первую очередь стоит проявить заинтересованность в работе.

– Первый день на работе посвятите наблюдениям. Это касается не только рабочего процесса, но также и поведения коллег. Зная их черты характера, вам будет легче адаптироваться в коллективе. Не ждите, пока начальство вызовет вас с целью сделать замечание. Первое время лучше самостоятельно отчитываться перед руководством с целью контроля правильности выполнения к работе. Гоните прочь негатив и уныние.

- Представляйте себе, каких успехов вы сможете достигнуть сегодня, через неделю, через месяц, через год. Мысли материальны, а потому они должны быть позитивными и светлыми. Пользуйтесь статусом новичка и не стремитесь сразу проявить блестящие результаты. Для начала постарайтесь поглубже разобраться в деталях работы.

- Главное правило, которым нужно руководствоваться, начиная новое дело - это позитивное настроение. Заходите в офис с улыбками и пожеланиями удачного рабочего дня. Очень важно делать это искренне. Если же у вас нет настроения, то не нужно натянутых гримас. Достаточно ограничиться вежливым приветствием.

- В первый день на работе многие допускают ошибки, которые могут помешать дальнейшей адаптации в коллективе. Чтобы знакомство с коллегами прошло гладко, ни в коем случае не стоит делать следующего: опаздывать (даже если это случилось не по вашей вине, в глазах коллег и начальства вы будете непунктуальным человеком); забывать имена (казалось бы, это мелочь, но она может обидеть, а потому записывайте, если вы не уверены в своей памяти);льстить как начальству, так и сотрудникам; хвастаться (лучше доказать свое превосходство отличной работой); рассказывать о своей предыдущей работе (возможно, коллеги выслушают вас с интересом, но начальству это может не понравиться); устанавливать свои порядки в офисе; брать на себя слишком много обязательств как в плане работы, так и в плане личных отношений с коллегами; настаивать на чем-то, если вы не разбираетесь в вопросе; афишировать дружбу или родство с начальством или высокопоставленными лицами (особенно если вы получили место по их протекции); сразу же навязывать свою дружбу или более близкие отношения. Конечно, никто не застрахован от ошибок, но первое время лучше держать себя под контролем. Если вам удастся хорошо зарекомендовать себя и стать ценным сотрудником, то со временем вам будут прощать некоторые оплошности. Чтобы в дальнейшем работа давалась вам легко, в первый день нужно выполнить следующую программу-минимум: Проявите инициативу в знакомстве с коллегами. Помните, что вы попали в уже сложившийся коллектив, а чтобы занять в нем определенную нишу, нужно приложить усилия. Сразу же займитесь организацией своего рабочего места. В дальнейшем у вас может просто не быть на это времени. К тому же так вы сможете создать впечатление деятельного и трудолюбивого человека. Постарайтесь как можно глубже вникнуть во все особенности работы в данном коллективе и понять его атмосферу. Разберитесь в специфике своей работы, а также в особенностях режима. Соберите и изучите всю документацию, где содержится информация о ваших правах, обязанностях и прочих существенных условиях.

*Игра «Интервью»*

Даже само понятие «молодой специалист» как таковое не установлено ни в Трудовом кодексе, ни в каком-либо другом федеральном законе. Лишь исходя из содержания региональных нормативно-правовых актов можно выделить основные критерии получения данного статуса:

К*то такой «молодой специалист»?*

возраст до 35 лет (хотя в некоторых регионах возраст ограничен 30 годами);

наличие начального, среднего профессионального или высшего образования, полученного по очной системе обучения в образовательном учреждении, имеющем государственную аккредитацию, первичное трудоустройство на предприятие бюджетной сферы после получения диплома.

Предоставление льгот, единовременных выплат и прочие меры социальной поддержки молодых специалистов устанавливаются отраслевыми соглашениями соответствующих ведомств. Что касается негосударственных структур, то такая поддержка осуществляется на основании локальных нормативно-правовых актов конкретных предприятий.

Иными словами, чтобы получить достоверную информацию о причитающихся льготах, при трудоустройстве или сразу после него необходимо ознакомиться с коллективным договором предприятия. До какого возраста действует статус молодого специалиста?

Предельный возраст молодого специалиста для получения им соответствующих льгот — 30–35 лет, в зависимости от региона трудоустройства. Статус действует в течение 3 лет с момента заключения трудового договора и повторно не присваивается.

Выплаты молодым специалистам

Общероссийских мер по социальной поддержке молодых специалистов сейчас нет — они регулируются лишь региональным законодательством. Как правило, помощь выражается в предоставлении следующих гарантий:

единовременных выплат при трудоустройстве;

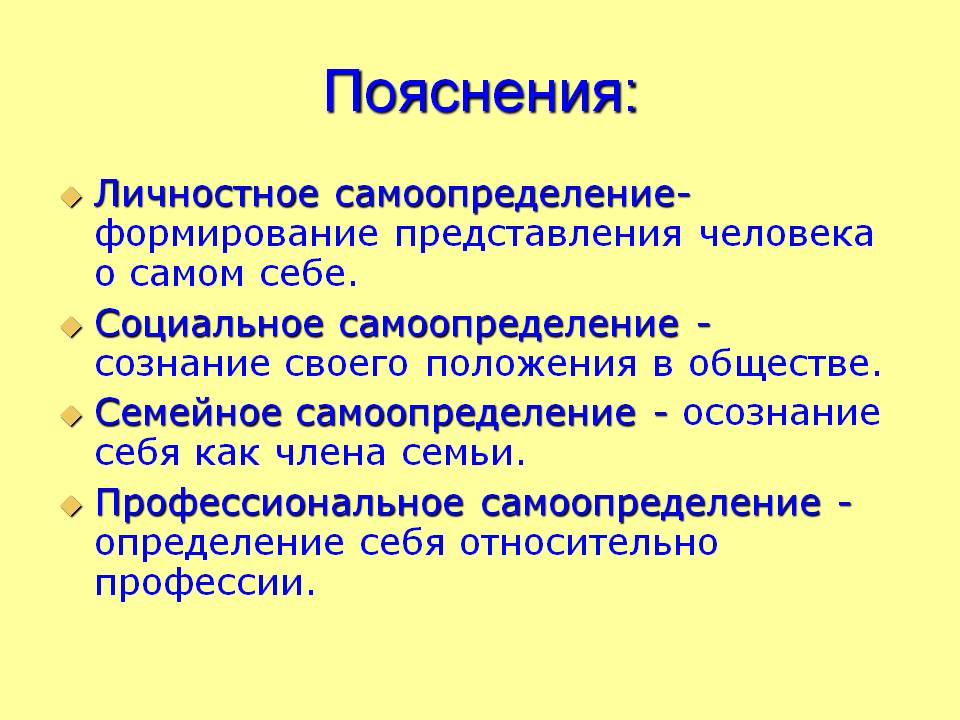
* компенсационных выплат с целью возмещения расходов на транспорт;
* льготных кредитов или субсидий на приобретение (строительство) жилья либо предоставлении корпоративного жилья;
* беспроцентной ссуды на обустройство;
* частичного или полного возмещения расходов на оплату содержания детей в дошкольных учреждениях и пр.

Приоритет в этом направлении имеют две бюджетные сферы: образование и здравоохранение.

3.Заключение. Рефлексия.

**Занятие 33. Жизненное самоопределение**.

Цель: формирование осознания учащимися смысла самоопределения.

1.Введение.

Жизненное самоопределение - это определение человека себя относительно смысла и цели жизни. Такое определение длиться всю жизнь и включает в себя другие виды самоопределения.Жизненное самоопределение включает себя следующее... (на картине).

1. *Основная часть.*

*Упражнение «Смысл жизни»*

*Заполнение анкеты «После школы».*

*3.Заключение. Рефлексия.*