

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социopsихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2024 года**

**Номинация
«Образовательные
психолого-педагогические программы»**

Лауреат

**Кондратьева О.Н., Порунова Н.В.
Образовательная психолого-педагогическая программа
«Профессию выбираю сам»**



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Образовательная психолого-педагогическая программа
«Профессию выбираю сам»
реализуется на базе ГБОУ СО «ЛАП № 135 (Базовая школа РАН)»

Составители:
педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»
Кондратьева О.Н.
методист ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»
Порунова Н.В.

Программа публикуется
в авторской редакции

г. Самара
2021 год

Оглавление

Аннотация	3
Учебный план программы	7
Учебно-тематический план программы	8
Учебная программа	10
Пояснительная записка	10
Содержание программы	14
Список литературы	54
Методические рекомендации	55
Приложения	56

Аннотация

Изменения, происходящие в образовании, а именно - введение профильного обучения в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуется раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии. Однако, как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к профессиональному самоопределению недостаточна даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. чаще всего недостаточны у девятиклассников, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем.

С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами проблему целенаправленного повышения психологической готовности девятиклассников к профессиональному и личностному самоопределению. Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д. Это ставит новые задачи перед системой общего образования. Ученики и родители невольно начинают оценивать школу с точки зрения того,

насколько она может способствовать верному профессиональному выбору. При этом от школы ожидают, что она поможет и профессионально определиться, и обеспечит последующее успешное освоение профессии (под которым родители обычно понимают поступление в ВУЗ). Все более привлекательными для родителей становятся образовательные учреждения, где специализация начинается на самых ранних ступенях образования. Это позволяет избавиться от сомнений и колебаний относительно дальнейшего жизненного пути и расширяет диапазон знаний и умений в выбранной области. Поэтому профессиональное образование начинается теперь задолго до окончания школы.

Целью программы является психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в процессе выбора профиля обучения.

Задачи:

- Выявление возможностей обучающихся в самоопределении, развитие их профессиональных интересов.
- Формирование целостного представления о мире профессий, соотносимых с профилями обучения, ознакомление с понятиями, характеризующими профессиональную деятельность человека по различным профилям.
- Обучение сознательному отношению обучающихся к профессиональному самоопределению в соответствии со своими возможностями, способностями и требованиями рынка труда.
- Обучение рефлексивным умениям, в частности умению осмысливать свою жизненную ситуацию как ситуацию выбора.
- Развитие умения осознавать свои мотивы и ценности, анализировать их связь с отношением к альтернативам в ситуации выбора.
- Развитие умения преодолевать эмоциональные барьеры на этапе принятия решения и его реализации.

Обучающая программа «Профессию выбираю сам» разработана на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» и

направлена на повышение уровня профессиональной зрелости обучающихся 9-х классов, то есть способности сделать осознанный профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Основная форма проведения занятий — урок. Программа рассчитана на работу с учащимися в течение учебного года по 1 часу в неделю. Группа учащихся не должна быть больше 15 человек.

Программа рассчитана на 23 учебных часа. Каждая тема включает в себя и практическое и теоретическое занятие.

В результате реализации данной программы учащиеся должны **знать** содержание следующих понятий:

- уровни самоопределения (профессиональное, личностное, жизненное);
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- профессия, должность, карьера, горизонтальный и вертикальный рост;
- профессиональная мобильность;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма и требования профессий к определенным качествам личности;
- личный профессиональный план;
- виды обучения: «универсальное обучение», «профильное обучение»;
- рынок труда;
- способы сохранения (профилактики) психоэмоционального здоровья в профессиональной деятельности.

На основе полученных знаний учащиеся должны **уметь**:

- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;

- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план и резюме;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

Программа проходила апробацию на ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)» в течение 3-х лет.

Занятия по программе проводились с учащимися 9-х классов. По окончании курса участники высказывали свое мнение о занятиях: занятия по профориентации оказались действительно полезными; в ходе разнообразных игр с одноклассниками стали более раскрепощенными в общении друг с другом; стали лучше понимать своих товарищей, узнали их интересы; в ходе бесед помогли определиться с будущей профессией; узнали о некоторых профессиях в «открытом виде», а также узнали о любимых профессиях своих одноклассников; на занятиях по психологии было интересно.

«Согласовано»

Директор ГБОУ СО «ЛАП №135»
(Базовая школа РАН)»

Копытин С.Ю.

«3» сентября 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Клюева Т.Н.

«3» сентября 2021 г.

Учебный план программы
«Профессию выбираю сам».

Цель программы: оказать профессиональную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии.

Категория обучающихся: учащиеся 9-х классов.

Срок обучения: 23 часа

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
1	Формирование группы	3		3	Наблюдение
2	«Свет мой зеркальце, скажи...»	8	2	5	Тестирование
3	«На распутье»	6	1	5	Наблюдение
4	«нужна волшебная палочка»	2	2		Информирование
5	«Уже пора»	4		4	Рефлексия
Итого		23	5	18	

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СО «ЛАП №135»
(Базовая школа РАН)»

Директор ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Копытин С.Ю.

Клюева Т.Н.

«3» сентября 2021 г.

«3» сентября 2021 г.

Учебно-тематический план программы

«Профессию выбираю сам»

Цель программы: оказать профессиональную поддержку обучающимся в процессе выбора профиля обучения.

Категория обучающихся: обучающиеся 9-х классов

Срок обучения: 23 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего	В том числе		Форма контроля
			о	теоретических	
Раздел 1. Формирование группы		3			
1	Вводное занятие. Основы профессионального самоопределения	1		1	Наблюдение
2	Знакомство с новыми правилами	1		1	Наблюдение
3	Я и другие	1		1	Наблюдение
Раздел 2. «Свет мой, зеркальце, скажи...»		8			
4	Темперамент и выбор профессии. Свойства нервной системы в профессиональной	1		1	Тестирование

	деятельности				
5	Интерес и выбор профессии	1		1	Тестирование
6	Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.	1		1	Тестирование
7	Чувства и эмоции	1		1	Тестирование
8	Способности и профессиональная пригодность	1		1	Моделирование
15	Составление формулы профессии, анализ профессии.	1		1	Проектирование
16	Формы получения профессионального образования.	1	1		Информирование
17	Освещение специальностей по профилям. Уровни профессиональной пригодности.	1		1	Наблюдение
Раздел 4. «Нужна волшебная палочка»		2			
18	Рынок образовательных услуг в городе Самара.	1	1		Информирование
19	Рынок труда. Встреча с представителями Центра занятости.	1	1		Информирование
Раздел 5. «Уже пора...»		4			
20	«Лестница карьеры».	1		1	Творческая
21	Навыки	1		1	Информирование

	самопрезентации.				
22	Практическая работа: составление резюме.	1		1	Творческая
23	Профориентационная игра «Работодатель».	1		1	Рефлексия
Итого:		23	5	18	

Учебная программа

Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация делает процесс профессионального самоопределения все более сложным. Обучающиеся должны найти оптимальное соотношение между собственными интересами и склонностями, потребностями рынка труда и возможностями, предоставляемыми рынком образовательных услуг.

Для обучающихся 9-х классов основными вопросами их образовательного развития являются выбор профиля и направления продолжения обучения после 9-го класса. Разрешение этих вопросов поможет им сориентироваться в выборе дальнейшего пути получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности.

Содержание программы занятий по профориентации и информационной работе побуждает девятиклассников к активному самопознанию, исследованию своих собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также ориентирует их в планах на будущую жизнь.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в процессе выбора профиля обучения.

Задачи:

- Выявление склонностей и возможностей обучающихся в самоопределении, развитие их профессиональных интересов.
- Формирование у слушателей целостного представления о мире профессий, соотносимых с профилем обучения; ознакомление с понятиями, характеризующими профессиональную деятельность человека по различным профилям.

- Развитие сознательного отношения обучающихся к профессиональному самоопределению в соответствии со своими возможностями, способностями и требованиями рынка труда.

- Развитие рефлексивных умений, в частности умения осмысливать свою жизненную ситуацию как ситуацию профессионального выбора.

- Развитие умения осознавать свои мотивы и ценности, анализировать их связь с отношением к альтернативам в ситуации выбора профессии.

- Развитие умения преодолевать эмоциональные барьеры на этапе принятия решения и его реализации.

Программа рассчитана на занятия, которые объединены в 5 разделов: «Формирование группы», «Свет мой зеркальце, скажи...», «На распутье», «Нужна волшебная палочка», «Уже пора...»

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. **Приветствие** – разминка, которое создает у детей психологический настрой на предстоящее занятие.

2. **Выполнение упражнений, ролевых игр, тренингов, дискуссий, мозговых штурмов**, направленных на введение учащихся в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы.

3. **Заключительная часть**, целью которой является рефлексия. Создание комфортного климата в коллективе.

4. **Ритуал прощания.**

У занятия должен быть четкий ритуал начала и конца. На каждом занятии нужно формулировать цель для учащихся, эта цель должна быть им понятна и интересна. В большинстве случаев цель занятия сформулирована в названии темы. Подведение итогов желательно проводить в виде рефлексивного обсуждения. У учащихся должна быть специальная тетрадь для этих занятий. В начале и в конце программы желательно проводить входную и выходную диагностику для отслеживания эффективности занятий.

Актуальность и перспективность

Актуальность и перспективность реализуемой программы заключается в следующем:

Во-первых, программа соответствует психологическим потребностям подростков. Актуальная задача для подросткового возраста — профессиональное самоопределение, которое характеризуется сменой социальной ситуации развития, изменением содержания ведущей деятельности, освоением новых социальных ролей и так далее. Все эти изменения вызывают у подростков психическую напряженность. Переход от одной стадии к другой зачастую порождает субъективные и объективные трудности, межличностные и внутриличностные конфликты, можно утверждать, что смена стадий инициирует нормативные кризисы профессионального становления личности.

Во-вторых, программа отвечает на требования современной социально-экономической ситуации. Особенность современного мира профессий заключается в том, что на смену монопрофессионализму приходит полипрофессионализм. Это значит, что человеку надо стремиться овладевать не одной единственной профессией, а несколькими смежными профессиями. Для успешной жизненной и профессиональной самореализации необходимо понимание динамичности происходящего, готовность и потребность в самообразовании и самоизменении в течение всей жизни.

Практическая направленность

На основе анализа литературы и опыта работы с подростками были выведены несколько положений, которые являются основополагающими для реализации программы и позволяют запустить активный процесс самоопределения подростков.

1. Единство профессионального и личностного самоопределения. Многочисленные исследования показывают, что эффективное профессиональное самоопределение старшеклассника возможно лишь при

достаточно высоком уровне развития его личности. Реализация этого принципа на практике заключается в особой организации программы, когда основной темой занятий является «личность», а темы, связанные с профессией, рассматриваются в контексте личностного самоопределения.

2. Профориентация в данном случае рассматривается в более широком контексте – не только как система знаний, позволяющая определиться с выбором профессии, но также как система, позволяющая подростку почувствовать свою сопричастность культурно-историческому процессу, увидеть себя будущим социальным субъектом, гражданином своей страны и найти свое место в обществе.

3. Факторами, детерминирующими становление личности, служат: осознание себя как личности, непрерывное саморазвитие, активная позиция и активное осуществление сделанных выборов. Реализовать это положение на практике позволяет заложенная в программу цепочка действий: осознание имеющейся ситуации (кто я, какой я, способности и возможности, цели и так далее) – активный поиск решений – выбор – планирование – осуществление конкретных шагов. Такая последовательность действий приводит к тому, что подросток начинает претворять свой выбор в жизнь, переводя его из ранга мечтаний и рассуждений в плоскость реальности.

Научно-методическая обоснованность программы

Научная проблема профессиональной ориентации в нашей стране имеет глубокие исторические корни. Она привлекала и до сих пор привлекает внимание и вызывает живейший интерес у психологов и педагогов.

Теоретические концепции профессионального становления личности стали плодом исследований таких выдающихся деятелей науки как К.С. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьева, А. Г. Асмолова, Б. Ф. Ломова, Н. Н. Нечаева, Г. В. Суходольского, В. Д. Шадрикова. Большое влияние на проектирование концепции профессионального самоопределения оказали работы А. А. Бодалева, Ю. М. Забродина, Е. А. Климова, Т. В. Кудрявцева, А.К. Марковой, Л. М. Митиной, Н. С. Пряжникова, С. Н. Чистяковой. В

работах зарубежных ученых А. Маслоу, Дж. Сьюпера, Дж. Холланда также представлен теоретический анализ психологических проблем профессионального развития личности.

Используемые методики, технологии, инструментарий

Тренинг. Один из ведущих методов практической психологии, опирающийся на ряд психотерапевтических, и психокоррекционных методов, а также на активные методы обучения. Тренинг направлен на повышение общей, когнитивной и профессиональной компетентности каждого члена тренинговой группы, в том числе на развитие навыков самопознания, саморегуляции, общения, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных умений и т.п.

Дискуссия. Этот метод позволяет выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Мозговой штурм. Коллективный метод поиска новых технических идей и решений.

Ролевые игры. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с теми случаями, которые характерны для их реальной деятельности, и ставят перед необходимостью изменить свои установки.

Психотехнические приемы. Изучение некоторых важных психологических понятий способствует углублению самосознания и стимулирует подростка к размышлению о себе.

Задания на развитие самосознания. Упражнения направлены на создание условий для изменения «образа-Я», расширение представлений о себе и своих связей с окружающим миром. На формирование положительной установки по отношению к самому себе.

С одной стороны, групповые методы работы имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными. Начало программы направлено на формирование мотивации и создание необходимой психологической атмосферы в группе. При первоначальном периоде работы с классом следует делать особый упор на

развитие у школьников навыков взаимодействия, готовности к коллективным формам работы, договориться с учащимися о правилах групповой работы и научить соблюдать эти правила. Каждый раздел программы предваряется короткой притчей, интерпретация которой учащимися позволяет ведущему сделать вывод об уровне понимания затронутой проблемы учащимися.

Программа предполагает работу с психологическими понятиями, однако, поскольку занятия не ставят своей прямой целью формирование научного психологического мировоззрения, большая часть понятий вводится контекстно.

Помещение для проведения занятий должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы дети могли хорошо видеть друг друга и ведущего, чтобы ведущий мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, обязательно должно быть свободное место для того, чтобы учащиеся смогли сесть в круг.

Вспомогательные принадлежности: компьютер; мультимедийный проектор + экран; карандаши, фломастеры, маркеры; краски, кисточки; ножницы, клей, тетради, альбомные листы, ватманы, доска, мел, плакаты, таблицы и рисунки к урокам, раздаточный материал, часы, журналы, газеты.

Программа рассчитана на работу с обучающимися в течение учебного года по 1 часу в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные: заинтересованность учащихся в общении со специалистом; активизация процесса самопознания; повышение познавательной активности к выбору в профессиональной сфере; умение анализировать личные трудности и препятствия на пути к цели; умение презентовать себя.

Итоговые: снижение напряженности, связанной с ситуацией неопределенности; формирование положительного «Образа будущего» и «Образа Я»; умение переносить полученные знания в жизнь, способность самостоятельно и осознанно выстраивать жизненный маршрут с учетом своих способностей и возможностей; умение не только планировать, но и осуществлять конкретные шаги к заданной цели.

В результате выполнения данной программы обучающиеся должны уметь выявлять свои способности и профессиональные интересы; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда; работать с профессиограммами; ориентироваться в типах и подтипах профессий; составлять личный профессиональный план и резюме и проектировать свою профессиональную карьеру.

Программа предусматривает выполнение следующих работ: подготовка проекта, выполнение творческой или исследовательской работы, реферата, теста, конструирования, моделирования и др.

Для оценки достижения планируемых результатов учащиеся после прохождения каждого раздела программы выполняют практическую работу на развитие навыков самопрезентации в профессиональной сфере.

Принципы реализации программы

В основу программы «Профессию выбираю сам» заложены современные научные представления о процессе выбора профессии, а также методические принципы, способствующие достижению поставленной цели.

1. «Принцип безоценочности и принятия» устанавливается в группе на этапе принятия правил и является средством создания безопасной и комфортной образовательной среды, а также позволяет увидеть ситуацию во всей ее сложности и многогранности.

2. «Принцип распределения ответственности» позволяет участнику быть полноправным субъектом отношений, формироваться как личность,

моделирующая свое дальнейшее развитие с опорой на межличностное взаимодействие с педагогом-психологом.

3. Принцип «обучения через опыт» дает возможность участникам действовать самостоятельно и получать практический опыт, соотносить получаемую информацию с собственным жизненным опытом, своими ценностями, мечтами и идеалами, переосмыслить, делать собственные выводы и формировать новые модели поведения.

4. «Принцип диалогического общения» исходит из признания и уважения права участника свободно выбирать и присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную, способствует выработке собственной системы ценностей.

5. «Принцип адресности» позволяет учесть возрастные и социальные характеристики обучающихся для достижения оптимального результата от освоения программы.

6. «Принцип деятельной позиции» предполагает активное использование участниками полученной информации в практике собственной жизнедеятельности с последующей рефлексией получаемого опыта.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Противопоказания к участию в программе:

- ✓ отклонения в психическом развитии, не позволяющие стать полноценными участниками программы;
- ✓ острые психоэмоциональные переживания;
- ✓ отсутствие согласия родителей на работу с педагогом-психологом.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом-психологом, обладающим знаниями закономерностей психического развития, владеющим активными формами работы и имеющим опыт групповой работы с подростками. Также

желательно наличие навыков организации коммуникативного взаимодействия и знакомство с современными технологиями работы.

Материально-техническое обеспечение

Помещение. Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия.

Оборудование. В помещении необходимо наличие стульев на каждого участника и столов для выполнения письменных заданий. Также желательно наличие ученической доски и ноутбука с мультимедийным оборудованием, принтера для распечатки материалов.

Информационно-методическое обеспечение

Желательно наличие библиотеки с фондом литературы по психолого-педагогическому сопровождению подростков на этапе профессиональной ориентации, а также доступа к сети Интернет.

Для реализации программы на каждом занятии ведущему необходимо иметь:

- ✓ план занятия с описанием игр и упражнений;
- ✓ мяч или небольшая мягкая игрушка;
- ✓ раздаточный материал для участников (при необходимости);
- ✓ канцтовары (бумага, карандаши, фломастеры, клей, пластилин, краски, ножницы и т.д.);
- ✓ поручные материалы (журналы, газеты, различные мелкие предметы природного и искусственного происхождения для выполнения творческих заданий и реализации потребности в самовыражении).

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Большинство упражнений, содержащихся в программе, представлены в модифицированном варианте. Предложенные игры и упражнения в первоначальном варианте можно найти в литературе для ведущего:

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 349 с
2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005. – 288 с. (Педагогика. Психология. Управление).
3. Пряжников Н. С. Профориентационные игры: Проблемные ситуации, задачи, карточные методики: Учеб.-метод. Пособие для студентов фак. психол. гос. ун-тов. – М., 1991.
4. Резапкина Г.В. Методический кабинет профориентации, Интернет-ресурс <http://metodkabi.net.ru/>
5. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. — СПб.: Питер, 2009. — 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
6. Фопель К На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Книга 1: Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг. – М.: Генезис, 2008. – 208 с.
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Книга 4. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество. – М.: Генезис, 2008. – 179 с.
Для участников (в качестве рекомендуемой литературы):
8. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8 — 9 классов : учеб.пособие / Г.В.Резапкина. – М. : Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012. – 112 с. – (Серия «Профессиональная ориентация»).
9. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с: ил.
10. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2005.
11. Если ты не осел, или как узнать суфия. Суфийские анекдоты. – СПб., 2003.

12. Ключева Н.В. Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. – Ярославль, 1992.

13. Методика выявления готовности старшеклассников к выбору профиля обучения. / Под ред. С.Н. Чистяковой. – М., 2003.

14. Психологическое сопровождение выбора профессии. / Под ред Л.М. Митиной. – М., 2003.

15. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М., 1990.

16. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе. – М., 2002.

17. Профориентация старшеклассников: сб. учеб.-метод. материалов / сост., ред. и коммент. Т.В. Черниковой. – Волгоград: Учитель, 2007.

18. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2005. – 208 с., ил.

19. Сверч Л.П. Элективный курс «Как стать успешным» (для учащихся 10-11-ых классов). – Иркутск, 2006.

20. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003. (Материалы для специалиста образовательного учреждения).

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» 1989 г.
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» № 124-ФЗ от 24.17.1998.
5. Проект Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 г.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности. Гарантия прав участников программы обеспечивается устным соглашением всех участников придерживаться основных правил.

Педагог-психолог обязан:

- ✓ соответствовать требованиям квалификационных характеристик;
- ✓ выполнять требования должностных инструкций;
- ✓ обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы;
- ✓ руководствоваться «Этическим кодексом психолога»;
- ✓ своевременно информировать участников и заинтересованных лиц о сроках проведения программы.

Педагог-психолог вправе:

- ✓ свободно выбирать и использовать методики в соответствии с основной тематикой программы;
- ✓ вносить изменения в организационные и содержательные аспекты обучения;
- ✓ приглашать участников на дополнительные консультации;
- ✓ давать рекомендации родителям и педагогам по оказанию психологической поддержки участникам программы.

Участники программы обязаны:

- ✓ соблюдать принятые правила группового взаимодействия;
- ✓ уважать личность и достоинство других участников;
- ✓ не совершать действий, наносящих вред другим участникам или имуществу образовательного учреждения.

Участники программы имеют право:

- ✓ добровольное участие в программе;
- ✓ право на свободное выражение собственных взглядов и убеждений;
- ✓ отказаться от участия в программе.

Родители или законные представители участников программы вправе:

✓ получать полную и достоверную информацию об оценке знаний, умений и навыков ребенка, полученных в результате освоения программы;

✓ обращаться к педагогу-психологу по вопросам, касающимся тематики программы.

✓ Опросник Дж. Голланда по определению профессионально-ориентированного типа личности

Опросник профессиональных установок подростка И. М. Кондакова

Диагностический инструментарий:

✓ Методика определения темперамента под ред. Резапкиной Г.В.

✓ Тепинг-тест

✓ Определение профессионального типа личности под ред. Г.В.

Резапкиной.

✓ Тест Басса-Дарки в авторской модификации

✓ Тест «Образ жизни» под редакцией Г.В. Резапкиной.

✓ Методика «Мотивы выбора профессии» под ред. Г.В. Резапкиной.

✓ Методика Головахи «Определение мотивации».

✓ Опросник Дж. Голланда

✓ Анкета «Определение профессиональных склонностей под ред.

Г.В. Резапкиной.

✓ Методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной.

Содержание программы «Выбор профессии»

Раздел 1. Формирование группы.

Занятие 1. Вводное. Основы профессионального самоопределения.

Цель: Создание положительной мотивации к занятиям. Знакомство с целью и содержанием данного учебного курса.

1. Приветствие. Аплодисменты.

2. Основная часть

Ведущий: *Психология как наука и практика. Как знание психологии может помочь человеку. Как психология может помочь человеку в выборе профиля обучения и профессии. Ситуации самоопределения в жизни человека. Что такое выбор и каким он может быть. Какую ситуацию можно назвать ситуацией выбора. Как подготовиться к сознательному и ответственному выбору профессии. Что нужно знать о профессии и о себе, чтобы принять правильное решение.*

Как правильно выбрать профессию и как в этом поможет данный курс.

Знание себя, анализ своих возможностей. (Раздел «Свет мой зеркальце, скажи...»).

Знание путей к достижению цели. (Раздел «На распутье...»).

Знание способов нахождения профессиональных маршрутов. (Раздел «Нужна волшебная палочка»).

*Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов).
Раздел «Уже пора...»*

Обсуждение правил поведения во время занятий:

Правила, которые необходимо соблюдать: слушать, когда другие говорят; запрет на комментарии чужих высказываний и оскорбительные замечания в адрес других.

Упражнение «Знакомство».

Участники по кругу называют свое имя, свой любимый цвет, хобби и профессию, которая нравится.

Упражнение «Неправильный выбор».

Ведущий: *Вспомните кого-нибудь из своих близких или знакомых, кому его работа в тягость. Опишите этого человека. Как эта ситуация сказывается на его профессиональной, и личной, семейной жизни, на его характере.*

Да, очень трудно сделать выбор сразу и на всю жизнь. Но в 14-15 лет еще не обязательно принимать окончательное решение. А вот задуматься об этом всегда полезно.

– *Всмотритесь в себя: кто вы есть, что для вас важно, чего вы хотите от жизни.*

– *Оглянитесь, как живут ваши близкие, друзья, какие у них проблемы, чем вы можете им помочь.*

– *Подумайте о своих родителях, учителях, часто ли вы конфликтовали с ними, в чем помогли им, советовались.*

– *Подумайте о России, как ей тяжело сейчас, в чем вы можете ей пригодиться.*

Упражнение «Что такое профессия?»

Учащимся предлагается написать характеристику к слову «профессия».

После выполнения задания ведущий подводит итог.

Ведущий: *Что мы имеем в виду, когда произносим это слово? Можно просто заглянуть в какой-нибудь толковый словарь и получить краткий и четкий ответ на вопрос. Однако собственные мнения разных людей в чем-то совпадают, а в чем-то противоречат друг другу.*

На слуху у большинства людей несколько десятков наиболее общеупотребительных слов, описывающих профессии. Поэтому и возникает впечатление, что мир профессий есть нечто знакомое, поддающееся описанию и вполне обозримое.

Однако в обществе на самом деле имеются десятки тысяч профессий и трудовых занятий, которые не поддаются какому-либо краткому и общедоступному описанию. Этот мир необозрим, и мы его почти не знаем.

Выделим основные характеристики профессии:

- область приложения духовных и физических сил человека;*
- ограниченный (вследствие разделения труда) вид трудовой деятельности;*
- работа, которая направлена на пользу общества, а не только на удовлетворение своих потребностей;*
- занятие, которое предполагает специальную подготовку и периодическую переподготовку;*
- дело, выполняемое за определенное вознаграждение (не только материальное, но и моральное);*
- деятельность, дающая человеку определенный социальный статус (дело человека – его визитная карточка).*

Весьма часто слово «профессия» как бы присоединяют к сложившейся социальной группе людей с общими интересами, стремлениями, с объединяющим их делом.

Упражнение «Впечатления».

Группа стоит в кругу. Один участник по очереди становится перед каждым членом группы. Глядя ему в глаза, прикасаясь к нему, нужно коротко сказать ему, какие добрые чувства он у тебя вызывает, что тебе в нем нравится.

3. Подведение итогов

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

4. Ритуал прощания. Аплодисменты.

Занятие 2. Знакомство с новым правилам.

Цель: Научить правилам групповой работы, создать мотивацию участия в занятиях.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *«Счастье – это когда тебя понимают». Чтобы понять другого человека нужно научиться слушать и сопереживать ему. Эмпатия. Роль общения в развитии личности. Невербальные средства общения.*

Правило 1. Слушать, когда другие говорят.

Как вы думаете, что значит быть внимательным. Для чего нужно быть внимательным. Роль внимания в успешности учения и особенно данных занятий. Легко ли быть внимательным. Можно ли этому научиться. Почему надо хотеть быть внимательным.

Упражнение «Циферблат».

Для выполнения этого упражнения необходимы настенные часы.

Ведущий: *«В течение одной минуты нужно пристально следить за движениями секундной стрелки. Если вы отвлекетесь, заметив это, тут же вернитесь к выполнению задания.*

Второй этап упражнения выполняется в кругу.

Ведущий: *Представьте что люди, сидящие в кругу – цифры будильника. Ваше внимание – стрелка, которая указывает на эту цифру (человека). Каждый по очереди говорит свое имя. Ваша задача – так же пристально следить за высказываниями и сменой очередности, как вы следили за движениями секундной стрелки.*

Упражнение «Обсуждение».

Ведущий: *Это упражнение является продолжением предыдущего. Все участники по кругу высказываются, как они справились с предыдущим упражнением. Всем остальным нужно концентрировать внимание на говорящем участнике, переключая его на следующего участника так, словно сдвинулась часовая стрелка.*

Это упражнение следует повторять следующие несколько уроков, пока группа не научится концентрировать внимание в течение всего обсуждения.

Упражнение «Улыбка».

Ведущий: *Сидя в кругу без слов постарайтесь встретиться глазами и искренне улыбнуться тому человеку в группе кого вы рады видеть и хотите приветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.*

Второй этап. Улыбнуться как можно большему количеству участников.

Ведущий: **Правило 2. Запрет на комментарии к чужим высказываниям и оскорбительные замечания в адрес других.**

Упражнение «Работа с притчей».

Ведущий читает вслух небольшую притчу. Ученикам нужно записать одним предложением главную мысль, суть притчи. Прочитать записанное по кругу и обсудить, кто как понял смысл притчи.

Зеркальный мир

Однажды великий царь решил построить невиданный по красоте дворец. Там было много всяких чудес. Среди прочего была одна комната, где все стены, потолок, пол и даже двери были зеркальными. Однажды в эту комнату вбежала собака и в изумлении остановилась – сотни собак смотрели на нее со всех сторон. Собака на всякий случай оскалила зубы, изображения ответили ей тем же. Перепугавшись, собака отчаянно залаяла. Ее изображения тоже начали лаять. Собака лаяла все громче и металась по всей комнате, пока не выбилась из сил. Наутро слуги царя нашли ее мертвой в окружении сотен мертвых собак и были очень удивлены, так как в комнате не было никого, кто мог бы причинить ей вред.

Ведущий не интерпретирует притчу, но анализирует уровень понимания смысла. Если он недостаточен, то упражнение на следующем уроке нужно повторить.

3. В конце проводится рефлексия.

4. Ритуал прощания.

Занятие 3. Я и другие.

Цель: Научить учащихся переживанию, связать знания о себе с переживанием. Развитие адекватности знаний о себе. Индивидуальность восприятия человека человеком. Как отношение других людей сказывается на наших переживаниях.

1. Приветствие

2. Основная часть

Упражнение «Адвокаты и прокуроры».

Ведущий: *Упражнение проводится по принципу «горячий стул».* Группа делится на две части, одна часть играет роль «адвокатов», другая – «прокуроров». Один из участников садится на стул в центре круга. Каждый из участников должен охарактеризовать сидящего в центре, причем, «адвокаты» ищут в нем положительные качества, а «прокуроры» - отрицательные. Каждый раз начинают прокуроры, а заканчивают адвокаты. Сидящий в центре должен все выслушать молча. При смене сидящего в центре, группы меняются ролями.

В конце проводится рефлексия.

Упражнение «Подарок».

Ведущий: *Участники по кругу проводят рефлексия и отвечают на вопрос: «Что я хотел бы подарить...»*

-нашему классу,

- школе,

-человечеству.

Упражнение «Паутинка»

Ведущий: *И в заключении давайте пожелаем друг другу что-нибудь, что на ваш взгляд сейчас вам необходимо. Но сделаем мы это не обычным способом, а с помощью клубка. Кидаем клубок по диагонали друг другу, говоря пожелание.*

3. Ритуал прощания.

Раздел 2. «Свет мой зеркальце, скажи...»

Работа с притчей.

Астроном

Слепой старец сидел под деревом. «Это великий мудрец», - говорили о нем люди. Один любопытный приблизился к нему и спросил, как он ослеп. «Я слеп с рождения», – ответил старик. «Как ты стал таким мудрым», – продолжал расспрашивать прохожий. «Я астроном», – ответил мудрец. – «Я наблюдаю за солнцем и звездами». Немой вопрос застыл в глазах человека. «Они здесь», – добавил старец, приложив руку к своей груди.

Занятие 4. Темперамент и выбор профессии.

Цель: познакомить учащихся с понятием темперамента, проявлениями его основных типов в поведении и деятельности людей. Определить тип темперамента у учащихся.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Каждый из вас не раз думал, кем он станет, когда вырастет, где будет работать. Пройдёт немного времени и вам предстоит занять рабочие места за компьютером, на строительной площадке, в суде или магазине.*

-А, как вы считаете, от чего зависит выбор профессии? (от интереса, способностей, востребованности на рынке труда, но самое главное, нельзя забывать, что каждая профессия предъявляет определённые требования).

Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая за поведением людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом направлении. Одни очень подвижные, эмоционально возбудимые, энергичные. Другие медлительные, спокойные, невозмутимые. Одни общительные, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостные, другие замкнутые, скрытные. При этом имелись в виду чисто внешние проявления, не принимая во внимание умён человек или ограничен, трудолюбив или ленив,

смел или труслив, правдив или лжив, чем он занимается, каковы его интересы и т.д.

Например, два человека делают одну и ту же работу и делают её одинаково хорошо, но один трудится увлечённо, со страстью, нетерпеливо, проявляет инициативу, а другой – неторопливо, методично, основательно, деловито, строго по инструкции, кропотливо, тщательно.

-Как вы думаете, от чего это зависит? (От характера человека, от заинтересованности в работе, от личных особенностей самого человека) Верно. Всё, что вы назвали, относится к определённым свойствам личности, а точнее к темпераменту человека. Подлинно научное объяснение темперамента даёт учение Ивана Петровича Павлова о типах высшей нервной деятельности.

Один из типов нервной системы характеризуется:

- сильный, т.е., способный выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен;
- уравновешенный – его трудно вывести из себя;
- подвижный – быстро переключается с одного вида деятельности на другой.

Этот тип нервной системы составляет основу темперамента **сангвиника**. Основные черты характера сангвиника: общительный, открытый, разговорчивый, живой, беззаботный, любящий удобства и инициативный.

Другой тип нервной системы характеризуется как:

- сильный;
- неуравновешенный, т.е. его легко вывести из себя;
- подвижный.

Этот тип составляет основу темперамента **холерика**. Основные черты его характера: раздражительный, поддающийся настроениям, агрессивный, импульсивный, оптимистический, лидирующий и активный.

Следующий тип нервной системы:

- сильный;
- уравновешенный;
- инертный, т.е. тяжело переключается с одного вида деятельности на другой.

Этот тип составляет основу темперамента **флегматика**. Основные черты характера: пассивный, старательный, вдумчивый, миролюбивый, надёжный, размеренный, спокойный.

И последний тип нервной системы представлен как:

- слабый – чувствительный, восприимчивый, плохо переносит большие нагрузки и при сильных раздражителях (стрессах) склонен впасть в «запредельное торможение» (н/с не выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя – как бы временно отключается, перестаёт реагировать);
- неуравновешенный;
- инертный.

Этот тип нервной системы составляет основу темперамента **меланхолика**. Основные черты характера меланхолика: обидчивый, тревожный, впечатлительный, пессимистический, необщительный, сдержанный.

Итак, психологи условно выделили **4 основных типа темпераментов:**

1. Сангвиник.
2. Холерик.
3. Флегматик.
4. Меланхолик.

Ведущий знакомит учащихся с характеристикой отдельных свойств нервной системы.

Сила нервных процессов характеризует работоспособность, выносливость нервной системы и ее способность переносить нагрузки.

Противоположное свойство – *слабость нервных процессов* характеризует низкую работоспособность, быструю утомляемость, плохую выносливость длительных нагрузок, но в то же время – высокую

чувствительность: она реагирует даже на очень слабые раздражения.

Уравновешенность нервных процессов – это соотношение между возбуждением и торможением. У одних людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, у других преобладает один из них.

Подвижность нервных процессов – это их способность с той или иной скоростью сменять друг друга, а также скорость появления нервного процесса в ответ на раздражение.

Практическая работа.

Психолог раздаёт бланки с тестом и дети выполняют его. (См. Приложение 1)

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Все ли было понятно?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 5. Интересы и выбор профессии.

Цель: учить учащихся сопоставлять собственные интересы с дальнейшим профессиональным выбором.

1. Приветствие

2. Основная часть

Важнейшим этапом принятия решения в жизненном и профессиональном самоопределении является познание себя как индивидуальности в окружающем мире. Нет, наверное, ни одного человека, которого не интересовала бы проблема: что я знаю о себе, своих

возможностях, своих интересах, способностях, возможностях? Знания и умения в самопознании дают каждому из нас шанс найти свое место в профессиональной деятельности, быть коммуникабельным в общении с людьми, интересно проводить время в занятиях и увлечениях в часы досуга. Интерес проявляется в положительном эмоциональном отношении и интеллектуальной познавательной активности. Каждый нормальный человек чем-нибудь интересуется. А чем действительно интересуетесь вы? Много ли у вас интересов? Разнообразны ли они? Часто ли они меняются? Существует ли что-то, что интересует Вас на протяжении многих лет.

Интерес – это специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности.

Практическая работа

Учащиеся определяют свои интересы по методикам: методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной) и ДДО.

Ведущий: *Интерес формируется в реальном деле – пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать себя в разных видах деятельности – спорте, литературе, искусстве, науке – в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т.п.*

4. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

5. Ритуал прощания.

Занятие 6. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.

Цель: учить учащихся сопоставлять собственные возможности и склонности для дальнейшего успешного профессионального выбора.

1. Приветствие

2. Основная часть

Учащимся предлагается заполнить анкету «Определение профессиональных склонностей» и определение профессионального типа личности (См. Приложение 3).

«Профессиональный девиз»

Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них:

- Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. /Шенк/
- Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. /М. Ларни/
- Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. /В. Бехтерев/
- Офис может работать без шефа, но не без секретаря. /Дж. Фонда/
- Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта.) /О. Генри/
- Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. /А. Боннар/

С какими высказываниями вы не согласны и почему?

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко – правильнее говорить о преобладающем типе личности. Выбирая профессию,

необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Все ли было понятно?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 7. Чувства и эмоции.

Цель: помощь в осознании эмоциональных состояний человека

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.*

На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый

домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!».

Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев – с 7 лет, страх и ужас – с 9-10, удивление – в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

«Мимика»

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление. (См. приложение 4).

«Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

«Определи эмоцию»

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

Учащиеся выполняют **тест Басс -Дарки в авторской модификации.** (См. приложение 4).

Ведущий: *Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей.*

Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Все ли было понятно?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 8. Способности и профессиональная пригодность

Цель: формирование представлений и собственных способностях, активизация самопознания и профессионального самоопределения.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют «задатками», то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память и внимание могут быть даны человеку от природы, но их можно и развить специальными упражнениями. На основании одних и тех же задатков возникают различные способности. Способности – это индивидуально-психологические особенности человека.*

Способности бывают общие и специальные.

К общим относят способности, которые есть у всех людей (но развиты у каждого в разной степени), и которые важны для самых разных видов деятельности.

*Например, **физические способности** необходимы представителям многих профессий. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим и тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.*

*Высокий уровень **общего умственного, или интеллектуального развития** является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т.п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.*

***Коммуникативные способности** для большинства профессий не менее важны, чем другие. Многие профессии связаны с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.*

Узнать тип мышления и некоторые особенности коммуникативной сферы можно с помощью методики «Тип мышления» и Личностного опросника темперамента.

Коллаж «Моя мечта»

Необходимы старые журналы и газеты, ножницы, клей, краски, кисточки. Участники просматривают газеты и журналы и вырезают то, что

может пригодиться для создания коллажа. Вырезанные фрагменты нужно наклеить на бумагу и дорисовать. Презентация коллажей по кругу.

3. Заключительный этап

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

1. Всегда ли соотносятся личные потребности и интересы с мотивами профессионального выбора?
2. Почему так важно учитывать собственные интересы и склонности в профессиональном выборе?
3. Что нового узнали о себе?
4. Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 9. Профессия и здоровье

Цель: определить сущность понятия «здоровье», раскрыть роль здоровья в профессиональной деятельности человека, проанализировать, как физические возможности влияют на трудовую деятельность человека, познакомить с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.

1. Приветствие

2. Основная часть

Влияние карьеры на здоровье и здоровья на карьеру.

Ведущий: *Успешность профессиональной карьеры связана со здоровьем человека самым тесным образом. С одной стороны, отсутствие нарушений в состоянии здоровья не ограничивает профессиональную пригодность, исключает «медицинские» препятствия на пути профессионального совершенствования и социального успеха. С другой – успех в карьере, служебных делах является одним из важнейших источников положительных эмоций и уверенности в своих силах – главных «докторов» при любом физическом или душевном недуге.*

Существуют два варианта заболевания, которые могут помешать успешной профессиональной деятельности.

Первый вариант – невозможность из-за физического недостатка или болезни выполнять необходимые трудовые функции (скажем, страдающий заболеванием с внезапными потерями сознания не сможет выполнять работу у движущихся механизмов, например у станка).

Второй вариант – необходимость исключить те влияния на организм, которые могут вызвать усугубление имеющихся нарушений здоровья. Такие влияния называются противопоказанными профессионально-производственными факторами. Приведем наиболее типичные примеры.

Микроклимат и метеоусловия, например, очень сильно влияют на физиологические процессы и работу всех внутренних органов. Традиционно считается, что наиболее сильно страдают от жары или холода металлурги и машиностроители в горячих цехах, рабочие строительных профессий, повара... Но есть и другие любопытные факты. Ученые-медики одного из научных учреждений Екатеринбурга, обследовав десятки продавцов на городских вещевых рынках, пришли к выводам о том, насколько они страдают от систематического переохлаждения на своих рабочих местах. Состояние органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, наличие заболеваний кожи – вот на что нужно в первую очередь обращать внимание, выбирая профессии с необходимостью длительного пребывания на открытом воздухе, в холодном помещении или в горячем цехе.

Заболевания нервной системы, органов слуха – это ограничения при выборе тех профессий, которые сопровождаются шумом или вибрацией.

Начав работу или обучение, вы можете столкнуться и с другими воздействиями на организм. Это могут быть промышленная пыль, токсические вещества, ионизирующее излучение, сильное электромагнитное поле, неудобная рабочая поза, высокие требования к физической выносливости, необходимость длительного пребывания на ногах или высокая нагрузка на зрение...

Риск и популярные профессии. Существует среди проблем влияния здоровья на карьеру и еще одна, особенно актуальная в современных условиях. Это проблема пригодности к популярным сейчас профессиям с выраженным напряжением психической сферы и сильными эмоциональными переживаниями: юрист, экономист, бухгалтер, менеджер, программист, психолог. Часто эти профессии связаны с «офисной», «кабинетной» работой и соответственно низкой двигательной активностью.

Выбирая профессию, следует помнить о том, что именно предприниматели, управленческий персонал и инженерно-технические работники являются группой повышенного риска по заболеваниям, в возникновении и развитии которых решающую роль играет длительное психоэмоциональное напряжение (самые распространенные из этих заболеваний – гипертония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь, неврозы и т. Д.). Именно для этих профессий свойственна излишняя продолжительность рабочего дня, эмоциональная, информационная и интеллектуальная перегрузка, дефицит времени, хронические конфликты.

Очень важно учитывать и то, что перечисленные факторы риска заболеваний усугубляются недостаточной двигательной активностью. Гиподинамия вызывает заболевания костно-суставного аппарата, органов дыхания, нарушение обмена веществ, равновесия эндокринных процессов и даже снижение умственных способностей. Поэтому чередование нагрузки умственной и физической (посещение спортзалов, бассейнов, фитнес-центров и т. Д.) представителями вышеназванных престижных профессий не просто отражение стиля их жизни или следование моде, но и практическая необходимость, условие восстановления работоспособности и позитивного мироощущения.

Итак, вы убедились, что не только психологические и психофизиологические качества человека определяют возможность его полноценной самореализации в профессиональной деятельности. Необходимо помнить и о том, что состояние здоровья часто становится серьезным

барьером на пути к успеху: в виде либо врачебного «отвода», либо не менее болезненно переживаемого несоответствия, обнаруживающегося уже в процессе работы. Поэтому, имея даже незначительное на первый взгляд заболевание или отклонение в состоянии здоровья, необходимо посоветоваться по вопросу выбора не противопоказанной профессии с врачом-специалистом. Вместе с ним попытаться сопоставить требования избранного вида труда к здоровью профессионала и собственный медицинский прогноз, не забывая о том, что удовлетворение от любимой работы само по себе служит отличным лекарством.

Тест «Образ жизни»

Учащимся предлагается выполнить тест.

3.Заключительная часть.

1. Почему необходимо учитывать состояние здоровья при выборе любой профессии?

2. В каких условиях трудятся специалисты выбранной вами профессии?

К какой группе профпригодности ее можно отнести?

3. Что значит ошибка в выборе профессии? Как вы это понимаете?

4. К чему может привести ошибка в выборе профессии?

4. Ритуал прощания.

Занятие 10. Человек среди людей

Цель:

1. познакомить учащихся с понятием «общение», «коммуникация», «коммуникативный барьер»;

2. научить учащихся основам понимания людьми друг друга, задавать вопросы и отвечать на них.

1. Приветствие

2.Основная часть

Ведущий: *В психологии **общение** определяется как взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией*

познавательного или аффективно-оценочного (т.е. эмоционально-оценочного) характера.

Но что значит умение общаться? Это значит уметь разбираться в людях и на этой основе строить свои взаимоотношения с ними, что предполагает знание психологии общения. В процессе общения люди воспринимают друг друга, обмениваются информацией и взаимодействуют. Рассмотрим общение в единстве трех его сторон: общение как восприятие, общение как коммуникация и общение как взаимодействие.

В любой коммуникации задействованы три составляющие: передающая и принимающая стороны и канал связи, а следовательно, в этом процессе неизбежно присутствует потеря информации, передаваемой по этому каналу. Как это происходит. Видно на схеме. (См.приложение 6)

Из Схемы видно, что между отправляемым сообщением и принимаемой информацией лежат определенные барьеры. Какой бы ни была передающая среда, эти барьеры существуют всегда, воздвигаются они передающей или принимающей сторонами (а обычно обеими), и зависят от личностных особенностей сторон. Эти барьеры можно разделить на несколько видов.

- Языковой барьер
- Психологические барьеры
- Неблагоприятная окружающая обстановка
- Речевой барьер

К языковым барьерам относят: словарь, жаргон, неоднозначность выражения, путаное и многословное изложение, использование малоизвестных слов.

К психологическим барьерам относят: жизненные проблемы, «нет настроения», спровоцированное сопротивление, страх, застенчивость, агрессия, сопротивление контакту, «давно известно», «слишком поздно учиться», разница в статусе, «мысленно не с вами».

К неблагоприятной окружающей обстановке относят: шум, жару, холод, проблемы с вентиляцией, теснота, вторжение рабочих проблем, ограничения во времени.

И, наконец, к речевому барьеру относят: акцент, манеру поведения оратора, наличие предубеждений, «всезнайство», недостаток знания.

Упражнение «Закончи предложение»

Учащимся по очереди предлагается закончить предложение «Умение общаться – это...».

Деловое общение. Специфика делового общения обусловлена тем, что оно возникает на основе и по поводу определенного вида деятельности, связанной с производством какого-либо продукта или делового эффекта.

Умение слушать. Это весьма специфическое умение, иногда считающееся наиболее важным аспектом коммуникации. Этим умением должен обладать человек, играющий во взаимодействии роль инициатора, например, менеджер, которому поручили проконсультировать одного из сотрудников.

Несмотря на всю важность этого качества, многие из нас не умеют внимательно слушать. Мы часто с такой горячностью рвемся высказаться сами, что с трудом можем дождаться, когда окончит свою речь наш собеседник. Следовательно, мы не воспринимаем с должной степенью достоверности содержания его речи, а осознаем только то факт, что он о чем-то говорит.

Что же нам мешает слушать?

- нетерпеливое желание прервать говорящего;
- поспешность выводов;
- сосредоточенность на выработке своего ответа;
- наличие предубеждения и предвзятого мнения;
- отвлечение на воспоминания;
- недостатки в речи оратора;
- собственные потребности.

Упражнение «Передай без слов»

Задание выполняется в парах. Участники передают друг другу невербальный подарок. Это может быть все, что угодно: добро, здоровье, цветов, деньги и т.д. после того, как подарки получены, задача всех участников – угадать, что ему подарили.

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Что нового узнали о себе?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 11. Практическая работа. Карта-план «Образовательный маршрут».

Цель: развитие у учащихся умения планировать свой профессиональный путь.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Выбор профессии – дело важное и ответственное. Для того, чтобы выбор профессии был осознанным, а, следовательно, правильным необходимо наметить план действий по подготовке к выбору профессии.*

Для начала вам необходимо ответить на следующий круг вопросов.

Вопросы к учащимся:

1. Задумывались ли вы о том, кем хотите стать?
2. Говорили ли вы с кем-нибудь об этом?

3. Как вы узнали об этой профессии?
4. Что вы о ней знаете?
5. Знаете ли вы, где можно получить эту профессию?
6. Как вы готовитесь к выбору профессии?
7. Есть ли у вас запасной вариант профессии в случае, если возникнут непреодолимые препятствия для получения основной?

Помимо знаний о мире профессий и перспективах их развития, вам необходимо учесть, что выбор профессии подчиняется определенным правилам. Одно из правил выбора профессии гласит, что профессию необходимо выбирать, исходя из своих интересов и склонностей. Подумайте, какие школьные предметы вам нравятся.

Второе правило выбора профессии гласит, что профессию необходимо выбирать, исходя из собственных возможностей – знаний, способностей, психологических особенностей, состояния здоровья. *Чтобы лучше узнать о своих возможностях, вам необходимо посещать различные кружки, секции, принимать активное участие в жизни школы и класса. Помимо посещения кружков и секций вы можете заниматься практической деятельностью по интересующей вас профессии («профессиональные пробы»). Помочь разобраться в себе вам поможет ваше ближайшее окружение: учителя, родители, родственники, друзья.*

Третье правило выбора профессии гласит, что при выборе профессии необходимо учитывать ситуацию на рынке труда. *Рынок труда – система способов, общественных механизмов и организаций, позволяющая продавцам (ищущим работу) найти работу, а покупателям (работодателям) найти работников для ведения производственно-коммерческой деятельности.*

При выборе профессии важно знать и учитывать все три правила. Незнание и нежелание их учитывать в дальнейшем ведет к разочарованию в выбранной профессии.

Одна из наиболее часто встречающихся ошибок — выбор профессии «за компанию».

Иногда выбирающие профессию ориентируются на профессии значимых взрослых, не учитывая другие факторы выбора.

Итак, куда можно пойти учиться после окончания 9 класса?

1. 10 класс (продолжить обучение в своей школе или пойти учиться в другую школу, выбрать обучение в 10 классе лицея или гимназии, продолжить обучение в вечерней школе или в каком-либо из общеобразовательных учреждений Министерства просвещения РФ).

2. Учреждения начального профессионального образования (УНПО).

3. Учреждения среднего профессионального образования (УСПО).

4. Вам необходимо найти свой путь продолжения образования. Для этого важно владеть информацией обо всех возможных вариантах.

На протяжении уроков вы узнавали о своих психологических особенностях, выполняя специальные задания и тесты.

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов. (См. приложение 7)

3. Заключительная часть.

1. Куда вы планируете поступать после 9 класса? Укажите основной вариант профплана (профессия, учебное заведение).

2. Есть ли у вас запасной вариант профплана в случае нереализации основного? (профессия, учебное заведение).

4. Ритуал прощания

Раздел 3. «На распутье...»

Работа с притчей.

Два взгляда

Два человека оказались в тюрьме, в одной и той же камере. Убогая обстановка, маленькое окно, забранное решеткой. Словно сговорившись, оба

взглянули на окно. Один из них увидел толстые, покрытые грязью прутья решетки. Другой же увидел темнеющее небо и звезды.

Занятие 12. Мотивы и потребности

Цель: изучение учащимся мотивов профессионального выбора

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Мотив – важный элемент направленности личности, который обеспечивает, наряду с активностью, избирательность отношений человека к явлениям действительности и к самому себе, к своей деятельности.*

Выделяют мотивы внутренние и внешние. Если для личности деятельность значима сама по себе (удовлетворяется познавательная потребность в процессе учения), то говорят о внутренней мотивации. Если же значимы другие потребности (социальный престиж, зарплата), то говорят о внешних мотивах.

Сами внешние мотивы могут быть положительными (мотивы успеха, достижения) и отрицательными (мотивы избегания, защиты). Высокая позитивная мотивация может играть роль компенсаторского фактора в случае недостаточно высоких специальных способностей или недостаточного запаса у учащегося требуемых знаний, умений и навыков.

Выделяют следующие мотивы выбора профессии:

1) социальные (желание своим трудом способствовать общественному прогрессу, занять достойное место в обществе в соответствии с интересами и возможностями);

2) моральные (приносить пользу людям, оказывать им помощь, общение);

3) эстетические (стремление к красоте, гармонии, желание работать по специальности, связанной с прекрасным);

4) *познавательные (связаны со стремлением к овладению специальными знаниями, проникновением в сущность профессиональной деятельности);*

5) *творческие (возможность быть оригинальным, неповторимым);*

6) *материальные (стремление иметь высокооплачиваемую работу, льготы);*

7) *престижные (стремления, позволяющие достичь видного положения в обществе, избрание профессии, обеспечивающей быстрое продвижение по службе, профессии, которая «ценится среди друзей и знакомых»);*

утилитарные (возможность работать в городе, иметь «чистую работу», близко к дому, легкость поступления в ВУЗ, на работу, советы и примеры друзей и знакомых)»

Методика «Мотивы выбора профессии»

Учащиеся предлагают ответить на вопросы методики. (См. приложение 8)

Мотивация — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько мотивация человека и его жизненные цели. Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

Мотивация сознательного выбора профессии — это система побуждений, направленных на реализацию потребности в овладении определенным видом труда. Она формируется у человека по мере осознания им общественной важности избираемой деятельности и правильной оценки своих индивидуальных склонностей и способностей

«Определение мотивации» (методика Головахи)

Учащимся предлагают выполнить тест (См. приложение 8)

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Все ли было понятно?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 13. Основы выбора

Цель: развивать у учащихся осознанное отношение к выбору будущей профессии.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Когда речь заходит о выборе профессии учащимися, имеется в виду не решение «на всю жизнь», а скорее — начало, профессиональный старт. В дальнейшем у каждого человека могут возникнуть и новые желания, и новые возможности. По сути, процесс профессионального самоопределения длится на протяжении всей трудовой деятельности человека. Но в начале всех начал — обучение. Это первая ступень. Первый шаг к выбору профессии — это выбор профессионального учебного заведения. И очень важно, чтобы притязания на высоту первой ступени профессионального образования были реалистическими.*

Ситуация выбора профессии

Выбирая профессию, о чем мы думаем прежде всего? Прежде всего о том, нравится ли нам та или иная профессия, работа. Интересна ли она нам? Потом — достаточно ли наших способностей, чтобы заниматься ею. И позволит ли нам здоровье заняться тем, что нас привлекает. Затем мы обдумываем, как обстоят дела на рынке труда: может быть, профессия, привлекающая нас, не требуется в обществе. И мы просто не найдем

работы. К тому же на нас, на наше решение могут оказать влияние родители, советы друзей, средства массовой информации.

Сделать хороший выбор профессии – это значит, выбрать такую работу, которая нужна обществу, то есть, востребована на рынке труда. Это, во-первых. Во-вторых, она может быть доступной и посильной для вас. И наконец, способна приносить вам радость, удовлетворение. Коротко формулу хорошего выбора можно выразить тремя словами: «нужно», «смогу», «хочу». А сверхзадача выбора профессии: в выбранном деле максимально реализовать себя, свои способности, силы, интересы.

Правила выбора профессии

Выбор профессии – это уравнение с несколькими неизвестными. Для того чтобы правильно выбрать себе профессию, человеку необходимо сориентироваться в трех вещах:

1. во-первых, определить свои профессиональные интересы и склонности, то есть условно это можно назвать «я хочу»;

2. во-вторых, оценить свои профессионально важные качества: здоровье, способности, которые определяют профессиональную пригодность и возможности, то, что условно можно назвать «я могу»;

3. в-третьих, узнать, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, какие из них перспективные, по каким профессиям наиболее востребованы специалисты, то есть, что сегодня «надо» обществу.

Если вы сумеете совместить все три сферы, то профессиональный выбор будет удачным.

Выбирая профессию, необходимо:

1. Узнать, какие профессии и специальности нужны там, где вы проживаете.

2. Хорошенько подумать, чем бы вы хотели заниматься, что вас особенно привлекает.

3. Подробно изучить эту профессию; оценить возможность, ее приобретения.

4. Сравнить полученные знания о профессии со своими данными, посоветоваться с родителями, учителями, врачами, если есть возможность, получить квалифицированную профконсультацию.

5. Выбрав для себя будущую профессию, быть настойчивым в стремлении овладеть ею в совершенстве.

Практическая работа (См. приложение 9)

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 14. Классификация профессий

Цель: сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработать умение анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. А сколько профессий знаете вы?*

Упражнение «Назови профессию»

Все учащиеся по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет». Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

По предмету труда выделяют пять типов профессиональной деятельности:

- «Человек – человек» – предметом профессий данного типа являются другие люди. К ним относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием, обучением и воспитанием, бытовым обслуживанием, правовой защитой. Профессии этого типа предъявляют высокие требования к таким качествам работника как умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояние людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку, спокойствие и доброжелательность, речевые способности.

Какой тип темперамента располагает к общению с другими людьми?

- «Человек – техника» – включает в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств, эксплуатацией технических средств, ремонтом техники. Этот тип профессий требует от работника высокого уровня развития наглядно-образного мышления, пространственных представлений, технической осведомленности и сообразительности, хороших двигательных навыков, ловкости.

Какой тип мышления характерен для профессионалов в данной области?

- «Человек – знаковая система» – объединяет профессии, связанные с текстами, с цифрами, формулами и таблицами, с чертежами, картами, схемами, со звуковыми сигналами. Профессии этого типа требуют от человека способности к отвлеченному мышлению, оперированию числами, длительному и устойчивому сосредоточению внимания, усидчивости.

Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?

- «Человек – художественный образ» – включает в себя профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений, с воспроизведением, изготовлением различных изделий по эскизу, образцу. От человека в профессиях этого типа требуется развитый художественный вкус, высокая эстетическая чувствительность, богатое и яркое воображение.

Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?

- «Человек – природа» – объединяет профессии, связанные с изучением живой и неживой природы, с уходом за растениями и животными, с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных. Этот тип профессий предполагает наличие у человека хорошей наблюдательности, способности ориентироваться в условиях непредсказуемости, менять цели в зависимости от условий, выносливости к недостатку комфорта.

Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель, кроме профессиональных знаний и умения общаться, должен обладать артистизмом.

Ребята, теперь попробуйте сами проанализировать профессии с точки зрения ведущего предмета труда: учитель, врач, музыкант, агроном, лесник, сантехник, токарь, экономист.

Разобравшись в типах профессий, вы сделали только первый шаг в овладении умениями анализировать различные виды человеческой деятельности. Чтобы отнести профессию или специальность к

определенному типу, надо выяснить, на что главным образом в процессе труда направлено внимание человека.

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда:

1. Гностические профессии (Г) – любой специалист из гностической группы профессий не участвует в производстве новых продуктов, а в основном оценивает уже имеющиеся продукты, которые были сделаны другими специалистами, или оценивает отдельные параметры каких-либо изделий.

Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

Профессии: контролер ОТК, товаровед, врач-рентгенолог, эксперт-криминалист, искусствовед.

2. Преобразующие профессии (П) – деятельность специалистов преобразующих профессий направлена на вещи, на виды энергии, на информацию, на устройство социальной жизни.

Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» – животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» – слесарь, станочник; «Человек» – учитель, тренер; «Знак» – верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» – художник-оформитель, модельер.

Профессии: инженер-теплотехник, телеграфист, бухгалтер, диспетчер, адвокат, слесарь.

3. Изыскательские профессии (И) – специфика изыскательских профессий заключается в том, что специалист обязан находить наилучший вариант, образец решения сложной практической задачи в ходе оперативного поиска при ограниченном времени.

Профессии: зоотехник-селекционер, архитектор, киносценарист, модельер, биолог, инженер-конструктор.

Ребята, приведите свои примеры гностических, преобразующих и изыскательских профессий.

Классы профессий, в свою очередь, подразделяются на отделы в зависимости от орудия труда или средств производства. Таких отделов можно назвать четыре:

1. Профессии, связанные с использованием ручных орудий труда (Р). К ним, например, можно отнести специальность слесаря сантехника (его основными инструментами служат различные отвертки и гаечные ключи), специальность хирурга, для которого таковыми являются скальпель и другие хирургические инструменты. К этому же отделу относятся и те виды деятельности, выполнение которых связано с механизированными ручными инструментами и приспособлениями (у столяра это электрическая дрель, у зубного врача бормашина).

2. Профессии, связанные с использованием машин с ручным или ножным управлением (М). Например, токарь, фрезеровщик, машинист крана, тракторист-машинист широкого профиля, машинист тепловоза и др. Конечно, провести разграничение между машиной и механизированным инструментом не всегда легко. Если у орудия труда есть рукоятка управления или измерительные средства, то оснований считать устройство машиной становится больше.

3. Профессии, связанные с использованием автоматизированного и автоматического оборудования (А): сталевары, печатники, ткачихи, операторы энергосистем и др.

4. Профессии и специальности, в которых основными орудиями труда выступают функциональные средства организма человека (Ф): певец, актер, учитель, балерина, дегустатор вин и др.

По условиям труда можно выделить четыре группы профессий:

1. Труд в обычных бытовых условиях (Б). В таких условиях работает, например, чертежник, бухгалтер, контролер радиоаппаратуры.

2. Труд на открытом воздухе в режиме резкого перепада температуры, влажности (О). Эти условия характерны для полеводов, трактористов-механизаторов широкого профиля и др.

3. Труд в необычных условиях: под водой, на высоте, под землей, а также в условиях повышенной температуры и др. (Н). Примеры профессий: водолазы, шахтеры, маляры, монтажники-высотники.

4. Труд с повышенной моральной ответственностью (за здоровье и жизнь человека или за большие материальные общественные ценности) (М). К этой группе относятся профессии учителя, судьи, продавца и др.

3. Заключительная часть

Предметом труда водителя является:

а) *техника*; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) *в условиях повышенной ответственности*.

Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) *хирурга*; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) *около 40 тысяч профессий*; г) 23 198 профессий

4. Ритуал прощания.

Занятие 15. Составление формулы профессии, анализ профессий

Цель: знакомство с понятием «профессиограмма», тренировка умения составления формулы профессий, выработать умение анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

1. Приветствие

2. Основная часть

Упражнение «Комплименты»

Ведущий предлагает одному из игроков выбрать себе профессию. Остальные участники группы говорят этому «профессионалу-специалисту» комплименты. Когда все выскажутся, то главный игрок выбирает самый приятный комплимент.

Упражнение «Чем кто работает?»

Заполните таблицу специальностями, приведенными ниже, в зависимости от орудий труда, используемых в профессиональной деятельности:

Врач-окулист, программист, автомеханик, делопроизводитель, строитель, лесник, закройщик, обувщик, оператор связи, официант, парикмахер, визажист, бармен радиомеханик, сварщик, тракторист, токарь, продавец, зубной техник, инженер, социолог специалист по связям с общественностью, социальный работник, менеджер, медицинская сестра.

Орудия труда	Примеры профессий				
Ручные					
Механические					
Автоматизированные устройства					

Упражнение «Где кто работает?» (Курдюк Е.Д.)

Распределите профессии и специальности в зависимости от того, в каких условиях работает человек: юрист, эксперт по качеству товаров, экономист, ювелир, электрогазосварщик, экономист, столяр, менеджер, продавец-кассир, экспедитор, эколог, курьер, логистик, маркетолог, инженер, журналист, автослесарь, дилер, визажист, архитектор, валеолог, аудитор, аналитик, верстальщик, бухгалтер, кинолог, имиджмейкер, лесник, вальщик леса, монтажник.

Условия труда	Примеры профессий				
Работа на открытом воздухе					
Необычные условия труда (под водой, на высоте, под землей)					
Условия с повышенным уровнем моральной ответственности					
Условия бытового типа					

Для того чтобы получить наиболее полную информацию о профессии можно обратиться к профессиограмме.

Профессиограмма – это характеристика профессии, в которой описаны ее особенности, содержание и характер труда. Она является информационным источником, необходимым для ознакомления с профессией.

Профессиограмма включает в себя:

- общие сведения о профессии;
- характеристику процесса труда;
- санитарно-гигиенические условия труда;
- психологические требования профессии к человеку;
- пути получения профессии.

Можно ознакомить учащихся с профессиограммой любой профессии.

Например, рассмотрим профессию токаря. По предмету труда эта профессия относится к типу «человек – техника»; по цели труда – к классу преобразующих профессий; по средствам труда – к отделу профессий, где используют машины; по условиям труда – к группе специалистов, работающих в бытовых условиях. Поэтому формула профессии Т-Пр-М-Б.

Давайте попробуем составить формулу профессии, опираясь на профессиограмму, с которой мы ознакомились раньше.

А сейчас, ребята, попробуйте без профессиограммы записать формулу профессий учителя и продавца, которые вы хорошо представляете по

личным наблюдениям. Поможет вам в этом следующая таблица. Освоив эту систему и научившись применять ее, вы сможете осознанно и правильно подойти к составлению формулы собственной профессии. (См. приложение 10)

Сравним ваши формулы между собой. Они могут полностью не совпасть. Это отражает тот факт, что каждый из вас видит одну и ту же профессию по-разному.

А теперь попробуйте написать формулу «своей» профессии. Но только имейте в виду, это будет формула не конкретной профессии, которую вы, может быть, уже выбрали, а формула, написанная исходя из ваших желаний, интересов, возможностей (на основе самооценки).

Самостоятельная работа учащихся по написанию «своей» формулы. (См. приложение 10)

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Что нового узнали о себе?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 16. Формы получения профессионального образования

Цель: расширить информированность учащихся о формах получения образования

1. Приветствие

2. Основная часть

Упражнение «Профессии на букву...»

Учащиеся разбиваются на группы по 3-4 человека. Им предлагается записать как можно больше профессий на каждую букву алфавита. Далее профессии зачитываются одной из групп, остальные участники дополняют списки профессий. Выигрывает та группа, которой удалось больше всех записать профессий.

Пути получения профессии

Ведущий: *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 – например, верстальщик или веб-дизайнер. Большинство продавцов в наше время осваивают эту профессию прямо на рабочем месте. Есть профессии, обучение которым требует нескольких лет – врач, учитель, инженер. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования.*

Рынок образовательных услуг предлагает такое множество учебных заведений с громкими названиями, что выпускник чувствует себя покупателем, окруженным навязчивыми торговцами. Как правильно выбрать «товар»?

– сначала решите, нужен ли он вообще. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения и способности

– поинтересуйтесь лицензией на обучение по интересующей тебя специальности. Даже филиалы крупных государственных вузов должны быть лицензированы. Если этот вуз — филиал или отделение, то он должен быть упомянут в лицензии и Свидетельстве о регистрации головного вуза с обязательным указанием места деятельности отделения или филиала.

– ознакомившись с лицензией, попросите предъявить сертификат о прохождении аккредитации. Если вуз не может предъявить такого сертификата, — вежливо попрощайтесь с теми, кто добился получения лицензии, однако не смог её подтвердить. Если вы рискнете связаться с неаккредитованным вузом, будьте готовы по окончании срока обучения получить справку (свидетельство, диплом какой-либо общественной организации), а не государственный диплом, признанный на территории страны.

– убедившись в существовании сертификата по нужному направлению (специальности), поинтересуйтесь результатами трудоустройства его выпускников.

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 дорожке 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 можно получить не только в училищах и техникумах, но и курсах, дополнительного образования, где

обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочих местах также вполне может обеспечить профессией и трудоустройством. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, воспроизведение, 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 десятки два предметов, курсовых работ, зачетов и экзаменов. 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 выпускников 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.

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 17. Освещение специальностей по профилям. Уровни профессиональной пригодности

Цель: ориентирование учащихся в мире профессий

1. Приветствие

2. Основная часть

Ведущий: *Большинство профессий предъявляют к человеку требования, которые необходимы для определенного профиля профессиональной деятельности. Поэтому, важное значение приобретает профильное обучение.*

Профильное обучение позволяет приобрести глубокие и разносторонние теоретические и прикладные знания, прочные практические навыки по избранному профилю, подготовит себя к успешному продолжению образования в высшем (среднем) профессиональном учебном заведении соответствующего направления.

С учащимися проводится беседа:

-Как вы понимаете понятие «профильное обучение»?

- Какие профили вам знакомы?

-В чем заключается смысл профильного обучения?

Специальности по профилю

Учащиеся знакомятся с классификацией специальностей по профилю.

У любого учебного заведения есть свой профиль, то есть определенное доминирующее направление учебной деятельности.

Существует несколько профилей:

1. Физико-математический
2. Естественно-научный

3. *Социально-экономический*
4. *Гуманитарный*
5. *Информационно-технологический*
6. *Художественный*

Тот, кто выбирает физико-математический профиль, должен сдать экзамен по физике, информатике, геометрии, а профильными предметами у него будут: математика, информатика и ИКТ, физика.

Тот, кто выберет естественно-научный профиль должен отлично владеть знаниями в области биологии и географии, физики и химии. Профилирующими предметами будут те же. Выбирая социально-экономический профиль вам потребуются знания на экзамене в области обществоведения, географии. Профильными предметами будут – экономика, право, социология, политология, география. Гуманитарный профиль предполагает сдачу вступительных экзаменов по русскому языку, литературе. Профильными предметами во время обучения будут: русский и иностранный языки, литература, история, философия, искусство. Для информационно-технологического профиля обучения вам придется сдать информатику, физику. Профильными предметами будут – математика, физика, информатика и ИКТ. И для последнего — художественного профиля вам придется выдержать вступительные экзамены – по литературе, истории. Профильными предметами будут: русский язык, иностранный язык, литература, история, философия, искусство.

Упражнение «Выбор профиля»

Целью упражнения является оказание помощи учащимся в осознании требований, предъявляемых к различным профилям.

Учащиеся делятся по 3 человека, каждой тройке дается задание: выбрать профессию и записать профиль, который необходим для получения этой профессии. На выполнение задания дается 15-20 минут.

Упражнение «Расшифруй профессию»

Инструкция: *Из представленных букв составьте название профессии и отнесите их к определенному профилю и запишите напротив, например: Я В Ш Е – швея – технологический профиль*

О К О М А В О Л Р -

Д Н О К Р Е И Т –

Е Д О М Р Е Ь Л –

Й О А З И Щ Р К К –

Г О Л О К Э -

Л О Е Т Г О Н Х –

М О Е Т С Е Т С –

Т И О К Р Е Д Н –

Н И Й Д Р Е А З –

Игра: «Я это знаю!»

Задание: *Разделите представленный список на профессии, специальности, должности. Ответ запиши в таблицу.*

Токарь, секретарь-референт, швея, начальник цеха, пианист, главный инженер, водитель, слесарь-сантехник, министр, бульдозерист, повар, заведующий библиотекой, портретист, маляр, прораб, закройщик, экономист.
(См. приложение 12)

Игра «Распредели»

Задание: *Распредели профессии по группам и запиши результат в таблицу. За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу.*

Перечень профессий: лесник, бухгалтер, слесарь, композитор, врач, официант, программист, электрик, фотограф, строитель, пекарь,

библиотекарь, милиционер, переводчик, машинист, гончар, пилот, садовод, животновод, скульптор, музыкант.

3. Заключительный этап

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Все ли было понятно?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Раздел 4. «Нужна волшебная палочка»

Работа над притчей.

Падать и подниматься

Один молодой человек спросил мудреца:

-Учитель, что бы ты сказал человеку, который упал?

-Вставай.

-А на следующий раз?

-Опять вставай.

-И сколько это может продолжаться, все падать и подниматься?

-Падай и поднимайся, куда жив. Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

Занятие 18. Рынок образовательных услуг города Самара

Цель: Предоставление школьникам возможности объективного выбора будущего образовательного учреждения на территории родного города. Помочь учащимся построить свою индивидуальную образовательную

траекторию с учетом нескольких вариантов получения одной и той же профессии.

1. Приветствие

2. Основная часть

Упражнение «Да – Нет»

Ведущий: *Сядьте в группы по три человека, выберите того, кто будет первым, кто вторым, а кто третьим игроком. Правила игры следующие: первый игрок, молча, загадывает какую-либо профессию и никому не сообщает об этом. Задача второго – с помощью вопросов отгадать, что за профессию задумал первый игрок. Разрешается задавать только такие вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Третий игрок следит за соблюдением правил двумя игроками и считает количество вопросов. После того, как профессия отгадана, игроки меняются местами. Каждый игрок должен побывать во всех трех ролях.*

Беседа по вопросам.

Для того чтобы помочь подросткам определить свое отношение к возможности продолжения образования в различных общеобразовательных учреждениях педагог задает им следующие вопросы:

- Хотите ли вы после окончания 9 класса продолжить обучение в средних профессиональных учреждениях?

- Какие типы профессиональных учреждений вам известны?
- Назовите их особенности.
- Какой уровень образования дают вышеперечисленные учреждения?

Затем ведущий знакомит учащихся с информацией о существующих в городе учебных заведениях и классификацией профессий, по которым осуществляется профессиональная подготовка. Возможно проведение *виртуального знакомства* с учреждениями по видеоматериалам.

Примечание: Дополнительно к этому занятию учащиеся участвуют в ярмарках вакансий.

Для закрепления изученного материала учащимся предлагается выполнить ряд заданий. Например:

- В каких образовательных учреждениях можно приобрести подготовку по специальности «маляр строительный», «менеджер» и т.д.?
- В каких образовательных учреждениях можно получить профессию «экономист»?

Упражнение «Несколько профессий»

Учащимся предлагается построить индивидуальную образовательную траекторию с учетом нескольких вариантов получения одной и той же профессии.

3. Заключительный этап

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 19. Рынок труда. Встреча с представителями центра занятости

Цель: Формирование предложения и спроса на современном рынке труда (актуальные рабочие места, спрос и предложение на современном рынке труда).

1. Приветствие

2. Основная часть

Занятие начинаем с вопроса: «А знаете ли вы, какие профессионалы сегодня нужны на рынке труда? Какие требования предъявляют работодатели к соискателям работы?»

Как правило, учащиеся не лучшим образом понимают, как устроен и как работает рынок труда, также мало информации о реальной ситуации на современном рынке.

Учащимся преподносится информация о ситуации на рынке труда г.о. Самара.

3. Ритуал прощания.

Раздел 5. «Уже пора...»

Работа с притчей.

Путники

Некие путники достигли подножия высокой горы, на вершине которой были скрыты неисчислимы сокровища. Они увидели, что на вершину ведет множество путей. Не зная какой путь выбрать, люди бродили у подножия горы. Несколько самых отчаянных взобрались по тропке до первого плато. Там они услышали, как их окликнул голос «Не сомневайтесь, все пути ведут на вершину...» Переполненные радостью, понесли они эту весть ждавшим внизу. Кто-то поверил им, кто-то вступал в спор. Видно, из-за порывистого ветра на плато путники не разобрали всего, что кричал им голос: «Не сомневайтесь, все пути ведут на вершину. Поднимайтесь сюда по одному из них».

Занятие 20. «Лестница карьеры»

Цель: Освоение учащимся алгоритма планирования карьеры.

1. Приветствие

2. Основная часть

Упражнение «Мое жизненное кредо».

Ведущий: *Проводится в кругу. Произнести свое имя и свой жизненный девиз, цель, или то, что вы считаете самым важным в себе.*

Ведущий: В течение своей профессиональной жизни человек, как правило, занимает не одну, а несколько должностей. Такая

последовательность должностей называется **профессиональной КАРЬЕРОЙ**.

Карьера **внутриорганизационная** означает, что конкретный работник в процессе своей профессиональной деятельности проходит все стадии развития:

- обучение,
- поступление на работу,
- профессиональный рост,
- поддержку и развитие индивидуальных профессиональных способностей,
- уход на пенсию.

Эти стадии работник проходит в стенах одной организации.

Межорганизационная карьера означает, что человек в процессе своей деятельности проходит все стадии развития, работая на различных должностях в разных организациях.

Специализированная карьера характеризуется тем, что конкретный работник в процессе своей профессиональной деятельности проходит различные стадии карьеры. Эти стадии он может пройти последовательно как в одной, так и в различных организациях, но в рамках *профессии и одной области деятельности*, в которой он специализируется.

Неспециализированная карьера широко развита в Японии, где придерживаются мнения, что руководитель должен быть специалистом, способным работать на любом участке компании, а не выполняя какую-то отдельную функцию. Таким образом, поднимаясь по служебной лестнице, человек имеет возможность взглянуть на компанию с разных сторон, не задерживаясь на одной должности более чем на три года. Так, считается вполне нормальным, если руководитель отдела сбыта меняется местами с руководителем отдела снабжения.

Упражнение «Моя жизнь через 10 лет»

Выполнение рисунка-коллажа на данную тему. К этому упражнению необходимо заранее подготовить вырезки из старых газет и журналов. На выполнение дается 15 минут. Презентация рисунков по кругу.

Упражнение «Составление жизненных планов»

Ведущий: *Разделить лист на 5 частей и написать в начале каждой части: «через год», «через два года», «через три года», «через пять лет», «через десять лет».*

Начните составление планов с последнего пункта. Там запишите все, что вы нарисовали на своем рисунке и хотите увидеть в своей жизни через 10 лет. В остальных пунктах распишите, что и когда надо сделать, чтобы этого добиться. Обсуждение планов по кругу.

3. Заключительная часть

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?
- Все ли было понятно?
- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?
- Что нового узнали о себе?
- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 21. Резюме. Навыки самопрезентации

Цель: познакомить учащихся с правилами составления резюме, заявления, автобиографии

1. Приветствие

2. Основная часть

Вы – будущие выпускники школы. Пройдет несколько лет, вы окончите учебные заведения. Больше не будет ни экзаменов, ни двоек, ни

зачетов. Начинается новая жизнь – взрослая, самостоятельная. Вы окунетесь в эту жизнь и встретитесь с «морем!» деловых бумаг. В наше время нельзя стать успешным человеком без навыков оформления деловых бумаг.

Сегодня мы будем учиться составлять резюме, автобиографию, заявление.

Класс делится на группы.

1 задание – «Заявление»

Представьте себе, что вы успешно окончили ВУЗ и решили начать трудовую жизнь: пошли наниматься на работу в престижную фирму. С какой первой деловой бумагой вы столкнетесь? Выберите правильный ответ из записей, данных на доске: **расписка, заявление, характеристика, протокол, доверенность, автобиография, резюме, удостоверение.**

Правильный ответ: заявление. Ваша задача: написать заявление о приеме на работу одного человека (составляют заявление – работа по группам).

Комментарий ведущего. Заявление – 1. Официальное сообщение в устной и письменной форме. 2. Письменная просьба о чем-нибудь. Заявление включает:

- наименование адресата, которому направляется заявление (название учреждения или должностного лица с указанием фамилии, имени, отчества; эта часть заявления располагается по правой стороне листа);

- фамилию, имя, отчество и должность заявителя, которые пишутся в родительном падеже без предлога (эта часть тоже располагается по правой стороне листа);

- наименование документа (пишется с маленькой буквы посередине строки; после слова «заявление» ставится точка);

- текст просьбы с кратким ее обоснованием (пишется с красной строки);

- подпись заявителя (пишется внизу справа).

- дата (ставится слева под текстом ниже подписи).

На доске – пример заявления. Исправить замеченные ошибки.

Директору ГБОУ СО "ЛАП № 135"

(Базовая школа РАН)»

Копытину С.Ю.

Иванова Ивана Сергеевича

заявление.

Прошу принять меня на работу учителем математики. Прошу не отказывать в моей просьбе. Я буду очень стараться.

Иванов И.С.

28 августа 2018 год

Ученики исправляют ошибки в данном тексте.

2 задание – «Автобиография».

При поступлении на работу требуется автобиография – описание своей жизни. Исправьте следующий текст после комментария ведущего.

«Я, Бедрина Валентина Сергеевна, родилась в городе Самара, а именно в Железнодорожном районе, 19 февраля 1981 года. Следовательно, по знаку зодиака я – водолей, родилась в год Петуха. Моя мама, Бедрина Наталья Валентиновна, - домохозяйка. Это очень сложный труд. Мой папа, - Бедрин Сергей Иванович, - директор одной из торговых фирм г. Самара. У меня есть еще сестричка и братик. Они еще в школу не ходят, маленькие. Также есть у меня двоюродная сестра, ей 16 лет. Проучилась я в гимназии № 17, можно сказать, нормально. Затем выучилась на медсестричку в медучилище. Учителя и там, и там говорили, что я прилежная. В свободное время читаю книги, катаюсь на коньках, хожу по магазинам, но больше смотрю телек. Особенно мне нравятся «Большие гонки», интересный там ведущий – Дмитрий Нагиев. Очень хочу поступить работать в вашу клинику. 7.06.07г. Бедрина.

Комментарий ведущего. Как деловой документ автобиография состоит обычно из следующих элементов:

1. Наименование (заголовок) документа.
2. Фамилия, имя, отчество.
3. Дата рождения (число, месяц, год).
4. Место рождения (село, город, район, область, республика и т.д.)
5. Родители (их полное имя и отчество, чем занимаются).
6. Образование (когда, где и какую школу и другие учебные заведения окончил).
7. Прохождение службы в армии (для военнообязанных).
8. Трудовая деятельность (где, кем и когда работал и занимаемая должность в настоящее время).
9. Состав семьи.
10. Поощрения, награждения (если имеются).
11. Подпись (справа).
12. Дата (слева).

3 задание – «Резюме»

В настоящее время человек, ищущий работу, направляет документ работодателю или компании по подбору персонала в ответ на объявление о вакансии (свободной должности). Как называется этот документ (выберите из представленных записей)?

Правильный ответ – резюме. Резюме – документ, в котором в краткой, но емкой форме изложены основные сведения об образовании, о профессиональном опыте, трудовой биографии и личных данных человека.

Резюме оформляется в печатном виде, если только в объявлении не сказано, что резюме должно быть написано от руки.

Главная задача при составлении резюме – как можно более выигрышно и в то же время предельно объективно представить себя и свою рабочую биографию.

Резюме имеет рекламный характер и предназначено для того, чтобы предварительно ознакомить работодателя с профессиональными

возможностями ищущего работу, привлечь к нему внимание, заинтересовать и побудить к встрече. **Цель резюме** – получить приглашение на собеседование для более подробного знакомства и принятия решения о предложении работы.

Очень важно уметь выделить из собранной персональной информации ту, которая непосредственно относится к выбранной работе. Это касается и образования, и опыта работы, и личных качеств, и характеристики дополнительных навыков.

Простое, удобное для восприятия резюме сразу привлечет внимание и создаст благоприятное первое впечатление.

Для достижения максимальной эффективности Ваше резюме должно выглядеть профессионально и быть организованным в смысловые блоки, удобные для чтения!

Резюме должно удовлетворять следующим требованиям:

Краткость	Объем текста не должен превышать двух страниц. Большой текст, вероятно, не будет читаться работодателем.
Уместность	Пишите только о том, что имеет отношение к работе, избегайте ненужных деталей и подробностей.
Правдивость	Представляйте только ту информацию, которую вы можете полностью подтвердить. Сведения, предоставляемые в резюме, могут в последующем повторяться.
Позитивный характер	Создавайте благоприятное впечатление, подчеркивайте только положительные качества и сильные стороны, перечисляйте только успехи. Не включайте информацию, которая может не понравиться работодателю.
Систематичность	Излагайте информацию последовательно,

	не допускайте пропусков во времени.
Уникальность	Пишите о том, что характеризует именно вас, отличает вас от большинства других кандидатов.
Хороший стиль изложения	Пользуйтесь точными формулировками, избегайте непонятных сокращений и жаргонов.
Приятное оформление	Используйте только качественную бумагу и хороший шрифт. Удобно располагайте текст, разделяйте его на параграфы. Проверьте и исправьте ошибки и опечатки. Резюме должно легко читаться.

Задание. Вам будет представлен план резюме. Вы должны составить резюме для человека, который хочет получить должность менеджера в строительной компании.

План резюме.

1. Фамилия, имя, отчество (Используется вместо заголовка, заголовок «Резюме» использовать не принято)
2. Дата и место рождения
3. Семейное положение
4. Почтовый и электронный адрес.
5. Цель поиска (описание искомой должности или работы)
6. Образование (перечисление учебных мест, включающее даты, названия учебных заведений, специальностей, полученных документов)
7. Опыт работы (перечисление работ в обратном хронологическом порядке, начиная с последнего места работы, включающих дату, место работы, занимаемую должность, функции, достижения).

8. Качества вашего характера, необходимые для работы, на которую вы претендуете.

9. Наличие дополнительных сведений о себе (достижения, знания и навыки, владение иностранными языками, навыки работы на компьютере, наличие водительских прав, общественная работа, хобби, личные качества)

10. Подпись.

11. Дата составления резюме.

3. Заключительная часть.

Вопросы для получения обратной связи от учащихся:

- С какими основными понятиями вы сегодня познакомились на занятии?

- Все ли было понятно?

- Что у вас вызвало наибольший интерес на сегодняшнем занятии?

- Что нового узнали о себе?

- Как полученная информация может вам пригодиться в повседневной жизни?

4. Ритуал прощания.

Занятие 22. Практическая работа: составление резюме

Цель: формирование навыков у учащихся в составлении резюме.

1. Приветствие

2. Основная часть

Практическое задание предусматривает составление резюме каждым учеником класса на основании следующих методических указаний.

«Законы привлекательности», или как составить резюме, чтобы понравиться работодателю

С необходимостью обзавестись таким документом, как резюме, рано или поздно сталкивается подавляющее большинство людей трудоспособного возраста. И, несмотря на то, что общие правила написания резюме

достаточно известны, нередко именно оно самое, неправильно составленное, и становится преградой на пути соискателя к своему работодателю.

Оно (резюме) может подвергаться стабильному игнорированию по причине неясной структуры, расплывчатого содержания, отсутствия существенной информации или наоборот – присутствия в нем совершенно не приличествующих случаю подробностей.

Нередко собеседование с соискателем оборачивается разочарованием: красиво составленное резюме, как оказывается, принадлежит довольно посредственному с точки зрения профессионализма кандидату. Однако не менее огорчительно то, что многие действительно квалифицированные и опытные специалисты не получают достойной работы по причине неумелой самопрезентации в резюме. И приглашение таких кандидатов на собеседование становится делом случая или необычайно развитой интуиции специалиста по подбору персонала.

Давайте разберемся – что же нужно написать в резюме, чтобы оно не осталось незамеченным и привело-таки вас на собеседование к работодателю?

Несколько слов о структуре. Хорошо, если ваше резюме состоит из следующих частей:

1. Личная информация

В заголовке резюме напишите имя, фамилию и отчество. Далее укажите дату рождения. Затем – свои координаты (телефоны, e-mail, адрес, номер ICQ). Позаботьтесь о том, чтобы при звонке по указанным телефонам вас действительно можно было застать. Для этого имеет смысл отметить около телефонных номеров: рабочий, сотовый или домашний, а также указать конкретное время для звонков и предпочтительный вид связи. Все это позволяет увеличить ваши шансы получить приглашение на собеседование, тогда как переполненный электронный почтовый ящик, фраза «Абонент временно недоступен» или телефон, реагирующий на звонок

работодателя равнодушными длинными гудками, значительно снижают вероятность продолжения попыток связаться с вами.

2. Цель

Целью резюме является получение определенной должности/позиции в компании-работодателе. Не стоит писать в этом разделе общие слова типа «максимальная самореализация» или «получение высокооплачиваемой работы». *Помните, что для человека, читающего резюме, этот документ выступает одним из инструментов работы, помогающим систематизировать информацию.* Четкое указание цели в резюме – один из элементов такой систематизации.

3. Образование

В этом разделе требуется указать учебные заведения, которые вы закончили или в которых учитесь в настоящий момент, а также курсы, тренинги, семинары и все, что касается дополнительного образования.

Для каждого места учебы укажите даты начала и окончания обучения – желательно, с точностью до месяца. Важно также обозначить приобретенную в результате обучения квалификацию. Если вы окончили институт, следует указать название профессии, которое значится у вас в дипломе, если защитили диссертацию – укажите приобретенную ученую степень, если прошли тренинг – сообщите о наличии соответствующего сертификата. Информацию о красном дипломе можно включить в резюме в том случае, если вы начинающий специалист и ваше резюме состоит всего из нескольких строчек (когда за плечами у соискателя десять лет трудового стажа, такая деталь в резюме скорее наводит на мысль об отсутствии иных достижений, связанных непосредственно с работой). Школу указывать не нужно, если только она не является единственным учебным заведением, которое вы окончили.

Повсеместно рекомендуется вносить в резюме сведения только о том дополнительном образовании, которое является существенным для должности, на которую вы претендуете. Не стоит игнорировать это

пожелание. Разумеется, наиболее полное представление о вашей личности и уровне профессионализма дало бы перечисление всех курсов и тренингов, однако, таковы законы рынка труда – включение в резюме большого количества сведений может вызвать раздражение, недоумение, зависть или что-нибудь еще – и в итоге помешать вам предстать перед представителем организации-работодателя в качестве приглашенного на собеседование кандидата.

4.Опыт работы

Это самый, пожалуй, важный раздел резюме – уделите ему особое внимание. Перечислять места работы и реализованные проекты следует в обратном хронологическом порядке (т.е. вверху списка должно находиться ваше последнее место работы, а внизу – первое), с точностью до месяца указывая время начала и окончания работы на каждой из должностей. Если таковых мест в вашей биографии бесчисленное множество, да еще и периоды пребывания на каждом непродолжительны, заблаговременно подготовьтесь к тому, что на собеседовании вас спросят, какие причины побудили вас пройти такой богатый событиями профессиональный путь за столь короткий срок. Особенно подробно опишите работу на последнем месте, т.к. именно оно является наиболее интересным для работодателя.

Помимо названия должностей, в описание следует включать краткую характеристику выполняемой работы, информацию о ваших функциях, о роли в рабочем процессе. Можно описать результаты деятельности в цифрах: увеличение объема продаж или снижение издержек на столько-то процентов. Эти данные – ваше конкурентное преимущество, подтверждение вашего профессионализма.

Некоторые специалисты рекомендуют включать в резюме причины увольнения, но будет лучше, если вы проясните эту тему непосредственно на собеседовании – зачастую в условиях личного контакта с интервьюером объяснить мотивы ухода легче, чем в контексте официального документа.

5. Дополнительная информация

Здесь обычно значится следующая информация: владение иностранным языком (укажите уровень: базовый, рабочий, свободно); работа с компьютером (перечислите конкретные программы, с которыми вы умеете работать, в том числе – бухгалтерские программы, графические редакторы и т.п.); владение оргтехникой (факс, ксерокс); наличие водительского удостоверения, стаж вождения. Наличие автомобиля представляет интерес для работодателя, если должность предполагает разъездную работу или офис компании располагается в месте, до которого трудно добираться на общественном транспорте.

6. Рекомендации

В этот раздел включается информация о людях, которые согласны предоставить новому работодателю рекомендательные письма, характеризующие вас как профессионала, или дать устную оценку тому, как вы проявили себя на прежних местах работы. Необходимо указать ФИО, должности и контактную информацию этих людей (разумеется, с их разрешения).

Несколько слов об объеме резюме

В отечественной практике, рекомендуют специалисты по кадровой работе, текст резюме должен уместиться на 1 странице. Не стоит слепо следовать такому совету, поскольку вы рискуете попросту выбросить из своего резюме много существенной информации, характеризующей ваш профессиональный опыт и квалификацию. Ведь зачастую в послужном списке профессионала с многолетним стажем работы значится солидный перечень успешных проектов, набор пройденных тренингов, нередко второе высшее образование. И даже при вполне лаконичном описании своей трудовой биографии профессионал может испытывать большие затруднения, сжимая существенную и содержательную информацию о себе до формата одной страницы. Более того, эти усилия могут быть не оценены самими же рекрутерами, которые отклонят вашу кандидатуру, не найдя в ней

«ключевых слов», значимых для рассматриваемой позиции. Однако превышать лимит, равный 2 страницам, тоже не следует – не так уж много найдется на рынке труда профессионалов, описание опыта работы которых невозможно было бы вместить в такие рамки без потери существенных деталей.

Учащимся предлагается заполнить резюме согласно структуре. (См. приложение 13).

Занятие 23. Профориентационная игра «Работодатель»

Цель: развитие практических навыков самопрезентации в профессиональной сфере.

1. Приветствие

2. Основная часть

Ролевая игра «Собеседование с работодателем»

Цель упражнения: выработка навыков эффективной самопрезентации. Каждый участник пробует себя в роли соискателя. Кто-либо из членов группы играет роль работодателя. Ведущий тренинга может дать установку на отказ «соискателю» или предъявление ему жестких требований. Это придаст игре более реалистичный и творческий характер. Члены группы, не принимающие участие в собеседовании, являются наблюдателями, которые анализируют и оценивают по ее завершении, дают обратную связь «соискателю» относительно эффективности его самопрезентации и поведения на собеседовании.

Ролевая игра «Собеседование при приеме на работу»

Работа в малых группах. У каждого участника должно быть составленное им резюме и «имидж-картинка».

Ведущий. *Вы решили принять участие в конкурсе на интересующую вас вакансию. У вас подготовлено резюме, внешний вид соответствует вашим представлениям об идеале (имидж-картинка). Теперь необходимо*

подтвердить свои профессиональные притязания непосредственно при собеседовании с работодателем.

Перед началом собеседования ведущий обсуждает с участниками игры направление вопросов и критерии отбора, выделяя параметры оценки профессионально важных деловых и личных качеств кандидата.

Каждый участник игры проходит собеседование в своей малой группе, где остальные члены группы выступают в роли работодателей. После обсуждения выдвигается один кандидат от группы, который выглядел наиболее убедительно и полностью подтвердил свои претензии на вакантную должность.

Прошедшие отбор в малых группах продолжают конкурс между собой. Остальные участники на этом этапе игры представляют коллектив организации, которая набирает новых сотрудников.

Возможны различные варианты собеседования, например, выбирается «совет директоров», принимающий окончательное решение о приеме на работу. Но в любом случае все «члены коллектива» имеют возможность задавать вопросы кандидатам, и их мнение учитывается при выборе самого достойного из претендентов.

Примечание: участники игры защищают право занимать заявленную ими должность в соответствии со своими профессиональными предпочтениями. Поэтому в финале вполне могут соревноваться представители разных профессий, так как оценивается прежде всего психологическая подготовка к построению профессиональной карьеры, умение убедительно обосновать свой профессиональный выбор. В условиях игры отмечается, что «организация, принимающая сотрудников на работу, располагает вакансиями по различным профессиональным направлениям, но число этих вакансий ограничено».

После того как собеседования с претендентами закончены, они должны выйти из класса, чтобы не слышать обсуждения «членами коллектива» их кандидатур.

Когда «работодатели» сделали свой выбор, все претенденты приглашаются в класс, и представитель работодателя (ведущий, председатель совета директоров) торжественно объявляет, кто из них принят на работу, поясняя причины этого выбора.

Примечание: обычно обсуждение по выбору самого достойного кандидата проходит довольно бурно, поступают предложения отметить нескольких понравившихся работодателю претендентов. Поэтому целесообразно кроме одного участника, принятого на работу, выбрать еще тех, кто «принят с испытательным сроком», «приглашен на стажировку с перспективой дальнейшего трудоустройства» и т.п.

Обязательное условие: ведущий должен проконтролировать, чтобы при подведении итогов был дан анализ причин выбора, отмечены типичные ошибки и главное – сильные стороны прошедших собеседование претендентов.

В заключение участникам предлагается обсудить итоги занятия. Ведущий может стимулировать обсуждение – спрашивать о трудностях, с которыми столкнулись участники, о личном опыте, который они приобрели. Финалисты конкурса рассказывают о своем личном опыте, чувствах и впечатлениях, игравшие роль «представителей работодателя» – о своих.

Участие в психологическом практикуме открывает перед старшеклассниками возможности осознать свои профессиональные ожидания, отношение к профессиональной карьере, развить творческие способности, навыки общения; укрепляет веру в свои силы и закладывает основы психологически грамотного практического поведения.

3. Ритуал прощания.