

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое муниципального
района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

Программа профессионального самоопределения
для учащихся 9-х классов
«Вместе к успеху»
2018 – 2019 учебный год

Разработала:
педагог-психолог
Соколова В.А.

Богатое, 2018

Содержание.

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Структура занятия..... | 4 |
| 3. Тематическое планирование..... | 5 |
| 4. Литература..... | 11 |
| 5. Приложение №1 Конспекты занятий..... | 12 |
| 6. Приложение №2Тетрадь для учащихся..... | 39 |

Пояснительная записка

Актуальность проблемы.

Профессиональное самоопределение – процесс развития личности, внутренним содержанием которого является формирование системы знаний о себе, своих способностях и возможностях, о мире труда, положительной трудовой направленности.

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни - подростковый и ранний юношеский возраст. Характерные для этого периода становление нового уровня развития самопознания, выработка собственного мировоззрения, определение позиций в жизни активизируют процессы профессионального самоопределения.

Задача психолога (в тесном взаимодействии со всем педагогическим коллективом) - способствовать социализации подростков в условиях постоянно меняющегося мира, помочь им в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями, возможностями и способностями, стимулировать выпускников к продолжению образования. Для обучающихся с ЗПР, проблема социальной адаптации является ключевой. Процесс социализации детей с неравномерным психическим развитием сложен, а их интеграция в общество по окончании школы проблемна и далеко не всегда успешна. Любая форма задержки психического развития означает ослабление умения приспосабливаться к социальным требованиям общества. Но, тем не менее, каждый человек мечтает обрести в жизни любимое дело, доставляющее радость ему самому и приносящее пользу людям. Серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются обучающиеся - это выбор будущей профессии. У многих школьников выбор является случайным, носит романтический характер, не вполне соотносится с реальными способностями и возможностями, то есть, готовность к ситуациям самоопределения оказывается недостаточной. Поэтому очень важно учащихся VII вида подготовить к тому, что любой труд достоин уважения, что к выполнению любой работы надо подходить ответственно и стараться сделать ее качественно, но для этого необходимо, чтобы требования, которые она предъявляет, совпадали с его личностными качествами и возможностями.

В связи со всем выше сказанным становится очевидной необходимость создания целостной системы содействия профессиональной ориентации и самоопределения учащихся VII вида, которая будет включать в себя как получение знаний о себе и о мире профессионального труда, так и соотнесение знаний о себе со знаниями о профессиональной деятельности.

Поскольку дети с ЗПР быстро утомляются, то важно иметь четкую структуру каждого занятия. Структура занятия позволяет детям держаться в рамках занятия, способствует преодолению характерных трудностей концентрации внимания, произвольной организации деятельности. Следование структуре из занятия в занятие лучше организует детей. Важна частая смена видов деятельности.

Цель программы: содействие в профессиональном самоопределении обучающихся, развитие у школьников психологической готовности к профессиональному самоопределению.

2. Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Планируемый результат.

По окончании цикла занятий подростки должны:

1. Иметь представление о классификации профессий (типы профессий; группы профессий, относящиеся к тому или иному типу), требованиях для каждого типа профессий. Определить наиболее привлекательный для себя тип профессий и группу профессий.

2.Знать о необходимости соотнесения своих индивидуальных особенностей с требованиями будущей профессии, знать свои индивидуальные особенности.

3.Знать о том, какие специалисты нужны на рынке труда.

4.Приобрести навыки преодоления препятствий на пути к достижению целей, принятия решений и эффективного взаимодействия в группе.

5. Приобрести представления о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства.

6. Приобрести навыки успешной самопрезентации, составления резюме.

Программой предусмотрено 12 занятий в год (1 час в неделю). Обучение в форме групповых фронтальных занятий. Возможны индивидуальные занятия с учетом особенностей ребенка. Продолжительность занятий индивидуально или с группой 30-40 минут.

Педагог-психолог имеет право какие-либо методики использовать, а какие –то заменить другими.

Тематическое планирование.

| № п/п | Название занятия | Цели | Части занятия | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------|--|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | «Профессиональные предпочтения» | 1.Познакомить учащихся с тематикой занятий, создать эмоционально позитивный настрой для работы; 2.Выработать правила поведения на занятиях, обучить алгоритму выбора профессии; 3.Исследовать готовность к выбору профессии. | 1.Игра-активизатор: «Соберёмся вместе» 2. Упражнение «Правила нашей группы». 3. Информация. 4. Упражнение: «Самохарактеристика» . 5. В.Б.Успенский: «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии». | 1 |

| | | | | |
|---|----------------------------------|--|---|---|
| | | | 6. Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия. | |
| 2 | «Мои склонности и способности» | <p>1.Учащиеся знакомятся с понятиями: «склонности», «способности», «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы» их ролью в жизни и трудовой деятельности человека.</p> <p>2.У учащихся сформировать представление о способах выявления склонностей и способностей.</p> <p>3.Учить самостоятельно делать выводы по своим данным.</p> | <p>1.Активизирующая игра «Снежный ком».</p> <p>2.Типы профессий.</p> <p>3.Обсуждение слов: «склонности», «способности», «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы».</p> <p>4.Тестирование учащихся по методикам.</p> <p>5.Игра на расслабление «Бип-бип».</p> <p>6.Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.</p> | 1 |
| 3 | «Резюме» | <p>1.В процессе групповой работы определяют личные качества, важные для общения.</p> <p>2. Научить обучающихся правильно писать резюме.</p> | <p>1Игра – активизатор: «Хлопки руками»</p> <p>2.Задания в тетрадях: «Список качеств»</p> <p>3.Письменная игра «Чемодан»</p> <p>4.Составляем резюме.</p> <p>5.Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.</p> | 1 |
| 4 | «Поиск работы и трудоустройство» | <p>1.Воспитание ответственности за выбранное решение.</p> <p>2.Учить самостоятельно производить поиск и систематизацию информации о рынке труда.</p> <p>3.Развивать общественно-активные качества личности – коммуникативность.</p> | <p>1.Озвучивание проблемы занятия.</p> <p>2. Упражнение: «Выбор»</p> <p>3. Игра: «Сплочение»</p> <p>4. Жизненные ценности семьи</p> <p>5. Практическая работа («мозговой штурм») – Поиск работы и трудоустройство.</p> <p>6. Просмотр инсценирования сюжета.</p> <p>7.Сопоставление двух путей решения</p> | 1 |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | | | <p>проблемы.</p> <p>8. Показ нового поиска работы.</p> <p>9. Документы при заключении трудового договора.</p> <p>10. Анкета: «Я учусь выбирать».</p> <p>11. Рефлексия занятия.</p> | |
| 5 | «Мой темперамент» | <p>1.Пояснить учащимся о том, что такое темперамент.</p> <p>2.Сформировать представление учащимся о своём типе темперамента.</p> | <p>1.Игра- активизатор «Передай настроение»</p> <p>2.Игра «Расскажи о том, что было и скажи о том, чего ждёшь»</p> <p>3.Рассказ о темпераменте.</p> <p>4.Диагностирование на компьютере теста Айзенка «Характерологические особенности личности»</p> <p>5.Рефлексия занятия.</p> | 1 |
| 6 | «Потребности, мотивы, склонности к работе» | <p>1.Выявление своих потребностей, мотивов и склонностей к работе.</p> <p>2.Уточнение психологических знаний и применений их в жизни.</p> | <p>1.Игра – активизация: «Друг к дружке»</p> <p>2.Работа в тетрадях: «Матрицы профессии»</p> <p>3.Беседа и анкетирование: «Потребности и мотивы человека»</p> <p>4.Игра «Передай хлопок друг соседу»</p> <p>5.Дискуссия на тему: «Склонности к работе»</p> <p>6.Рефлексия занятия-обсуждение отдельных моментов занятия.</p> | 1 |
| 7 | «Исследование самооценки» | <p>Научить учащихся оценивать успешность своих действий.</p> | <p>1.Игра –активизация: «Соберёмся вместе»</p> <p>2.1.Игра «В мире новых специальностей»</p> <p>2.2. Правила поднятия самооценки</p> <p>3.Как развивать в себе уверенность (советы Ф.Зимбардо)</p> <p>4. право быть одному.</p> | 1 |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | <p>5. А как у тебя с самооценкой? Тест на самооценку.</p> <p>6. Рефлексия занятия-обсуждение отдельных моментов занятия.</p> | |
| 8 | «Исследование самооценки волевых качеств личности» | <p>1. Уточнение интересов учащихся к различным группам профессий, ознакомление учащихся с видами профессий и требованиями, которые предъявляются к личности различные группы профессий.</p> <p>2. Оценить уровень развития таких волевых качеств личности, как целеустремлённость, смелость и решительность, настойчивость и упорство, самообладание и выдержка, самостоятельность и инициативность.</p> | <p>1. Игра-активизация: «Мне в этой жизни повезло...»</p> <p>2.1. Игра: «В мире новых специальностей»</p> <p>2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов самооценки личности</p> <p>3. Упражнение: «Калейдоскоп профессий»</p> <p>4. Тест «самооценка волевых качеств личности»</p> <p>5. Упражнение: «я хочу тебе пожелать...»</p> <p>6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.</p> | 1 |
| 9 | «Мой тип личности» | <p>1. Определение учащимися собственного типа личности.</p> <p>2. Формирование у воспитанников школы-интерната представления о влиянии на успешную профессиональную деятельность, типа темперамента и особенностей личности.</p> | <p>1. Игра-активизатор: «Слепой и поводырь»</p> <p>2.1. Игра : «В мире новых специальностей»</p> <p>2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов самооценки волевых качеств личности.</p> <p>3. Информация: «Типы личности».</p> <p>4. Опросник Дж.Холланда «тип личности».</p> <p>5. Упражнение: «Моё настроение»</p> <p>6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.</p> | 1 |

| | | | | |
|----|------------------------------|---|--|---|
| 10 | «Самоэффективность» | <p>1. Изучить понятие самоэффективность.</p> <p>2. Учить старшеклассников в решении проблем действовать по алгоритму.</p> | <p>1. Игра-активизация: «Клубок проблем»</p> <p>2..1. Игра «В мире новых специальностей»</p> <p>2.2 Работа в тетрадях – запись полученных результатов типа личности.</p> <p>3. Информация: «что такое самоэффективность»</p> <p>4. Тест Р.Шварцева и М.Ерусалема «Шкала самоэффективности».</p> <p>5. Упражнение: «Проблема жизни».</p> <p>6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.</p> | 1 |
| 11 | «Самоактуализация личности» | <p>1. Выявить способности человека к саморазвитию, самореализации сильных сторон личности.</p> <p>2. Учить старшеклассников распознавать и управлять своими положительными и отрицательными эмоциями.</p> | <p>1. Игра – активизация – «Здравствуй!»</p> <p>2.1. Игра «В мире новых специальностей»</p> <p>2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов.</p> <p>3. информация: «Самоактуализация».</p> <p>4. Тест Э.Шостром «Опросник самоактуализации».</p> <p>5. Упражнение: «Положительные и отрицательные эмоции»</p> <p>6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.</p> <p>Оборудование и материалы: «рабочие тетради», ручки, бланки тестов.</p> | 1 |
| 12 | «Правильный выбор профессии» | <p>1. Познакомиться с понятием и структурой профессиограммы.</p> <p>2. Научить подростков</p> | <p>1. Игра – активизация: «Карусели»</p> <p>2.1. Игра «В мире новых профессий»</p> <p>2.2. Работа в тетрадях – запись полученных</p> | 1 |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | правильно называть противопоказания к данной профессии. | <p>результатов</p> <p>3.Информация: «профессиограммы»</p> <p>4.Упражнение «Профессиограмма»</p> <p>5.Упражнение: «Профессия - требования».</p> <p>6.Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.</p> | |
|--|--|---|--|--|

Литература.

- 1 Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь, 2007.
- 2 Дидактический материал по курсу « Твоя профессиональная карьера» Под ред. С.Н. Чистяковой.-М.: Просвещение, 1998.
- 3 Зарипова А. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: Чистые пруды, 2007.

- 4 Пряхников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: Вако, 2005.
- 5 Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.
- 6 Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство для педагогов и школьных психологов. – М.: Генезис, 2004.
- 7 Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». – СПб.: Речь, 2007.
- 8 Шеховцова Л., Шеховцов О. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. – СПб.: Северо-Запад, 2006.
- 9 Чернов С.В. Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов. — М.: Вита-пресс, 2007.
- 10 Практикум по игровым технологиям в работе с детьми и подростками/ Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2003.
- 11 Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с.: ил. – (Серия “Эффективный тренинг”).
- 12 Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. для учащихся ст. классов сред. шк. – М.: Просвещение, 1990.\
- 13 Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996
- 14 Пряхников Н.С., Пряхникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников.- М. «Первое сентября», 2004г.

Приложение 1.

Занятие № 1

Тема: «Профессиональные предпочтения»

Цели:

1. Познакомить учащихся с тематикой занятий, создать эмоционально позитивный настрой для работы;
2. Выработать правила поведения на занятиях, обучить алгоритму выбора профессии;
3. Исследовать готовность к выбору профессии.

План занятия.

1. Игра-активизатор: «Соберёмся вместе»
2. Упражнение «Правила нашей группы».
3. Информация.
4. Упражнение: «Самохарактеристика».
5. В.Б.Успенский: «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии».
6. Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.

1.Игра-активизатор: «Соберёмся вместе»

Ход упражнения: участники разбираются на группы и выполняют задания:

- построиться в ряд в соответствии с алфавитом по 1-й букве имени, фамилии;
- построиться в ряд в соответствии с алфавитом по последней букве имени;
- по росту;
- по успеваемости;
- по цвету глаз

2.1. Упражнение «Правила нашей группы».

Чтобы работа наша была слаженной и дружной, нам надо выработать правила общения.

- доверительный стиль общения;
- искренность в общении;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему;
- конфиденциальность.

3. Информация.

- Как Вы понимаете словосочетания: «правильный выбор профессии», «профессиональное самоопределение»? От чего зависит выбор профессии?

Для решения проблемы выбора профессии необходимо:

- во-первых, познакомиться с миром профессий, определить, какие профессии и специалисты необходимы;
- во-вторых, важно изучить самого себя (интересы, склонности, способности, темперамент...), узнать свои слабые и сильные стороны;

- в-третьих, выбрать привлекательную профессию, которой вы собираетесь посвятить свою жизнь;

- в-четвёртых, подробно изучить выбранную вами профессию: ознакомиться с её требованиями, условиями труда;

- в-пятых, соотнести полученные знания о профессии со своими возможностями и способностями.

4. Упражнение: «Самохарактеристика».

Цель: показать подростку многообразие возможностей осознания своей сущности.

Инструкция: отвечайте на вопросы быстро, записывайте характеристики в той форме, в какой они приходят в голову.

1. Я –
2. Я умею...
3. Я хочу...
4. Мне можно...
5. Внешне я...
6. Мне бы хотелось...
7. Как школьник, я...
8. В классе я...
9. На улице я...
10. Дома я...
11. Когда окончу школу, я...
12. Я могу работать...
13. Я люблю...
14. Я не люблю...
15. Я буду...
16. Я мечтаю...
17. Я надеюсь...

18.Я верю...

5.В.Б.Успенский: «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии».

6.Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.

Занятие № 2

Тема: «Мои склонности и способности»

Цели:

1. Учащиеся знакомятся с понятиями: «склонности», «способности», «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы» их ролью в жизни и трудовой деятельности человека.
2. У учащихся сформировать представление о способах выявления склонностей и способностей.
3. Учить самостоятельно делать выводы по своим данным.

Словарная работа: «склонности», «способности», «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы».

План занятия.

1. Активизирующая игра «Снежный ком»
2. Типы профессий.
3. Обсуждение слов: «склонности», «способности», «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы».
4. Тестирование учащихся по методикам.
5. Игра на расслабление «Бип-бип».
6. Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.

Оборудование и материалы: бланки для тестирования, тетради, ручки (карандаши).

Ход занятия.

1. Активизирующая игра «Снежный ком».

Цель игры: запоминание имён и характеристик к именам всех участников игры.

Правила: участники по кругу называют свои имена следующим образом 1-й участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена-ласковая); 2-й участник говорит имя и характеристику первого и называет свои – имя и характеристику и так далее.

Рекомендации ведущему: необходимо чётко объяснить условия выполнения упражнения, а также поучаствовать в игре самому.

Продолжительность упражнения-5-7 минут.

2. Вспомнить с учащимися типы профессии: «Человек-Человек», «Человек-Техника», «Человек- Знаковая система», «Человек- Художественный образ», «Человек-Природа».

3.Обсуждение с подростками понятия «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы».

Профессии исполнительского класса, связанные с выполнением решений, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкций, стереотипным подходом к решению проблем. К профессиям исполнительского типа можно отнести медсестру, продавца, машиниста, плотника, озеленителя. В большинстве случаев профессии этого типа не требуют высшего образования.

Профессии творческого типа, связанные с анализом, исследованием, испытанием, контролем, планированием, конструированием. В большинстве случаев профессии этого типа требуют высшего образования. К профессиям творческого типа относятся: учитель, врач, психолог, конструктор, программист, актёр, физик, химик.

Задание в тетрадях: я называю профессию, а Вы записываете её в нужную колонку.

Склонности – это влечение к определённому занятию, когда привлекает не только сам результат, но и сам процесс.

Способности- это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для определённого рода деятельности. Способности выражаются словами «я могу».

4.Тестирование учащихся по методикам. Самостоятельный подсчёт результатов и выводы.

5.Игра на расслабление «Бип-бип».

Цель упражнения: снятие напряжения у участников группы.

Правила: Вся группа сидят на стульях. Водящий с закрытыми глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача- угадать к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «Бип», желательно «не свои голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садиться на его место.

Продолжительность упражнения: 10-15 минут.

6.Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.

Занятие № 3

Тема: «Резюме»

Цели:

- 1.В процессе групповой работы определяют личные качества, важные для общения.
2. Научить правильно писать резюме.

Словарная работа: «резюме».

План занятия.

1. Игра – активизатор: «Хлопки руками»
2. Задания в тетрадях: «Список качеств»
3. Письменная игра «Чемодан»
4. Составляем резюме.
5. Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.

Оборудование и материалы: «Рабочие тетради», ручки, бланки составления резюме.

Ход занятия.

1. Игра – активизатор: «Хлопки руками».

Правила игры: участники делятся на 2 команды. Одна стоит в кругу, а другая за кругом. Хлопки в парах следующие: хлопок своими руками, хлопок обеими руками с

партнёром, хлопок своими руками, хлопок правыми руками со своим соседом, хлопок своими руками, хлопок левыми руками. Далее переход по кругу к другому соседу.

Примечание: игра становится интереснее, если увеличить темп игры.

2. Задания в тетрадах: «Список качеств».

Цель: определение качеств, необходимых для эффективного общения.

Правила: посредством группового обсуждения формируется список качеств, необходимых для эффективного общения. Например, тактичность, умение слушать, открытость, доброжелательность и так далее. Затем, каждый в своей тетради заполняет таблицу, состоящую из четырёх столбцов.

Учащийся заполняет такую таблицу по 10-бальной шкале. Опросить одноклассников обязательно, так как иногда наше мнение о себе не совпадает с мнениями о нас окружающих людей. Целесообразно обсудить в группе насколько совпали их представления о себе с откликами окружающих.

3. Игра «Чемодан»

Цель: актуализировать самосовершенствование членов группы посредством анализа личных качеств каждого.

Правила: каждый участник получает пустые картонные карточки, в которых он может написать или нарисовать в метафорической форме качества, по его мнению помогающие и мешающие данному человеку в процессе общения. Каждая карточка подписана.

| | |
|--|---|
| Иванов Иван | |
| Положительные качества, которые способствуют эффективному общению | Отрицательные качества, которые мешают общению |
| Целеустремлённость Тактичность жизнерадостность | Раздражительность Вспыльчивость... |

Затем, когда такую карточку заполнят все участники группы, они отдают её по часовой стрелке до тех пор, пока не дойдёт до своего хозяина.

Рекомендации педагогу: ведущий тоже должен написать на карточках всех участников свои «пожелания». После выполнения упражнения следует обратить внимание на то, чтобы все участники отнеслись к последствиям конструктивно. В

случае негативного отношения к посланиям, следует проработать отношение к самому себе (самооценку) у этого учащегося.

4. Составляем резюме.

5. Рефлексия занятия – обсуждение каждого момента занятия.

Занятие № 4

Тема: «Поиск работы и трудоустройства»

Цели:

1. Воспитание ответственности за выбранное решение.
2. Учить самостоятельно производить поиск и систематизацию информации о рынке труда.
3. Развивать общественно-активные качества личности – коммуникбельность.

Словарная работа: паспорт, трудовая книжка, документ об образовании, страховой медицинский полис, страховое свидетельство пенсионного страхования, медицинская справка, ИНН.

План занятия.

1. Озвучивание проблемы занятия.
2. Упражнение: «Выбор»
3. Игра: «Сплочение»
4. Жизненные ценности семьи
5. Практическая работа («мозговой штурм») – Поиск работы и трудоустройство.
6. Просмотр инсценирования сюжета.
7. Сопоставление двух путей решения проблемы.
8. Показ нового поиска работы.
9. Документы при заключении трудового договора.
10. Анкета: «Я учусь выбирать».
11. Рефлексия занятия.

Оборудование и материалы:

Раздаточный материал: ручки, листы бумаги, анкеты: «Я учусь выбирать».

Демонстрационный: музыкальные композиции, паспорт, трудовая книжка, документ об образовании, страховой медицинский полис, страховое свидетельство пенсионного страхования, медицинская справка, ИНН.

Ход занятия.

1. Озвучивание проблемы занятия.

- Ребята, добрый день. Ваша жизнь только начинается. Много на Вашем пути будет неясного, непонятного. Не спешите мгновенно принимать решение. Сегодня мы с Вами собрались для того, чтобы обсудить серьёзный вопрос- поиск работы и трудоустройство. На сегодняшнем занятии мы должны выяснить, какие существуют пути поиска работы и трудоустройства.

2. Начнём наше занятие с игры-упражнения «Выбор».

Представьте себе, что Вы находитесь в незнакомом городе, без друзей, родственников. У Вас нет жилья, работы, но есть небольшое количество денег. Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того, чтобы выжить. Я даю подсказку- Вам нужны дополнительное количество денег, и Вы их можете получить за работу, но у Вас нет образования...

Ответьте на вопросы:

- В каком городе Вы находитесь?

- Что Вы будите делать? Каковы ваши действия?

-Что Вы умеете делать?

-Что будите делать?

В общем, устройте свою жизнь. время выполнения задания – 5 минут.(звучит медленная композиция)

Давайте обсудим Ваши предложения.

Делается общий вывод: подсобные рабочие – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Все молодцы. Правильно справились с заданием. Главное – не растеряться в своём выборе решения, а действовать.

3.Игра на сплочение группы.

Называется любая цифра , не превышающая количество участников. Именно столько человек должно встать одновременно. Повторяется несколько раз.

Упражнение «Клубок проблем»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг, и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. Когда все руки соединены попарно, предлагается участникам «распутаться», не разнимая рук.

4.Упражнение «Принимаю ответственность на себя»

Человек становится личностью только тогда. Когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Когда Вы выбирали пути решения своей проблемы – вы были ответственны только за свою жизнь. А если человек семейный? И несёт ответственность не только за себя, но и за всех членов своей семьи? Что тогда? Какой выход?

Сейчас, я предлагаю Вам разделиться на две команды.

- Итак. Ребята, попытайтесь найти решение из следующей ситуации:

Мужчина 30 лет, женат, двое детей. Профессия- водитель грузового транспорта. Был уволен в связи с сокращением штата. Время на обсуждение 5 минут.

Высказывание детей по подгруппам.

Первая группа рассказывает, а другая предложила инсценировку

Приходит максим с работы.

Муж говорит: «Частник обанкротился. Машины ремонтировать не на что. Часть штата сократил, а мне урезал зарплату».

Жена: «Не волнуйся, сейчас я тебя покормлю, выслушаю, а потом решим что делать»

Муж: «Что делать? Как будем жить на такие деньги? Чем платить за квартиру?, детский сад, кружки платные...»

Жена: «Дети останутся без любимых занятий. Ну ладно, не груй. Сходи в Центр занятости. Там тебе помогут».

В центре занятости

Муж: «Здравствуйте, я пришёл по поводу работы»

Инспектор: «Вы читали наши вакансии?»

Муж: «Ой, забыл»

- читает- воспитатель, слесарь, инженер, водитель пассажирского транспорта – категория Д. Записывает телефон и идёт к инспектору.

Муж: «Я себе записал телефон, но хочу оставить и заявление»

Пишет заявление.

Приходит домой.

Жена: «Я купила газету «Посредник» можно поискать работу. Давай звонить вместе».

Звонок по телефону:

-Здравствуйте, я звоню по поводу работы. С кем я могу поговорить? Из объявления я узнал, что требуется водитель категории Д, а у меня только категория С. Могу я получить дополнительную информацию, как мне переквалифицироваться? Хорошо. Всё понятно. А каков Ваш график работы? Какая предлагается зарплата? Запишите меня на собеседование. А что необходимо принести?

Пишет и говорит: паспорт, трудовая книжка, документ об образовании, страховой медицинский полис, страховое свидетельство страхового пенсионного страхования, ИНН, медицинскую справку. Спасибо. До свидания.

Муж: «Оксан, а что такое ИНН? Разве оно у меня есть?»

Жена: «Конечно, это свидетельство о постановке на учёт в налоговую инспекцию». Показывает. Как тебе условия на данной работе?

Муж: условия хорошие, хорошая зарплата, но мне придётся учиться – повышать свою квалификацию.

Жена: «Очень хорошо. Завтра пойдёшь на собеседование».

- Ребята, Вы представили свои варианты решения проблемы. Что Вы хотите добавить?

Да, правильно, нельзя возлагать всю ответственность на одного мужчину. В семье должны быть партнёрские отношения, так как сложные ситуации легче решаются вместе. Не даром говорят, что семья – это единый корабль, который либо способен переплыть океан жизни, либо попасть на дно.

Необходимо держаться друг за друга.

Вывод: мы рассмотрели 2 решения данной проблемы, но вы, ребята, не учли ещё одного варианта. Во втором варианте ребята показали. Что мужчина искал работу только по своей специальности. А ведь он мог обратить внимание на родственные профессии. Ребята, скажите какие профессии могли бы подойти нашему герою?

Правильно. Слесарь по ремонту автомобиля, бульдозерист, комбайнёр, тракторист, таксист. Вывод – всё это родственные профессии.

- ребята, а есть ещё один вариант – заняться частной предпринимательской деятельностью. А что для этого необходимо? Да, правильно. Необходимо взять кредит в банке, далее купить машину и начать частную предпринимательскую деятельность. Что теряет и что приобретает человек?

Я хочу Вас познакомить с одним из способов решения проблемы.

(Делим лист бумаги пополам и записываем плюсы и минусы)

- сам себе хозяин – это + кредит – это -
-свободный график работы - это+ налоги – это -
-прибыль-это + непредвиденные расходы –

Может нанять себе работника – это + меньше денег – это –

Чтобы нанять себе работника необходимы следующие документы:

ПАСПОРТ- что это? Правильно- удостоверение личности (ФИО, дата рождения место выдачи документа, регистрация по месту жительства, сведения о детях, семейное положение) А где выдаётся? - в паспортном отделении УВД города.

ТРУДОВАЯ КНИЖКА – что это? -основной документ о трудовой деятельности работника. Трудовую книжку покупает сам работник.

ДОКУМЕНТ ОБ ОБРАЗОВАНИИ –свидетельство об окончании школы.

СТРАХОВОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПОЛИС – документ, дающий право на получение медицинской помощи по договору.

СТИРАХОВОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО ПЕНСИОННОГО СТРАХОВАНИЯ – документ для накопления пенсии.

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА – заключение врачебной комиссии о пригодности данного человека к работе. Выдаётся поликлиникой по месту жительства.

ИНН – это цифровой код, который помогает учесть всех налогоплательщиков. Оно может быть как у каждого человека, так и у целого предприятия.

Итак, мы нашли несколько выходов из сложившейся ситуации.

В завершении нашей работы, предлагаю Вам заполнить анкету: «Я учусь выбирать» вопросы анкеты

-Что я узнал нового?

-Что для меня было особенно полезно?

- Где и как я буду это применять?

Давайте заслушаем варианты. Кто желает?

Вы всё сделали правильно. В жизни не спешите мгновенно принимать решение.

Обратитесь за помощью к специалистам, перечитайте Кодекс законов о труде РФ, Конституцию РФ, Трудовой кодекс РФ. Эти документы помогут Вам в решении многих вопросов, в том числе и в решении жилищных проблем. Помогут и другие специалисты – соцпедагоги, специалисты опеки и попечительства.

Тема: «Мой темперамент»

Цели:

1. Пояснить учащимся о том, что такое темперамент.
2. Сформировать представление учащимся о своём типе темперамента.

Словарная работа: темперамент, экстраверсия- интроверсия.

План занятия.

1. Игра- активизатор «Передай настроение»
2. Игра «Расскажи о том, что было и скажи о том, чего ждёшь»
3. Рассказ о темпераменте.
4. Диагностирование на компьютере теста Айзенка «Характерологические особенности личности»
5. Рефлексия занятия.

Оборудование и материалы: рабочие тетради, ручки, компьютеры.

Ход занятия.

1. Игра -ативизатор «Передай настроение». Дети стоят в кругу и перекидывая мяч друг другу с интересной мимикой лица. Принявший мяч, должен узнать эмоциональное настроение товарища, придумать своё и так далее.

2.Игра «Расскажи о том, что было и скажи о том, чего ждёшь»

Ход игры: передавая мяч друг другу дети рассказывают о том, что было на прошлом занятии и чего ждут на этой встрече.

2. Темперамент – это совокупность природных, врождённых свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека.

3. Само слово темперамент означает, в переводе с латинского, соотношение частей. Впервые это слово ввёл древнегреческий врач Гиппократ. Он полагал, что различия между людьми определяются соотношением в их теле жидкостей: у сангвиника –приобретает кровь, у холерика-желч, у флегматика – слизь, у меланхолика – чёрная желч. В чистом виде каждый темперамент встречается очень редко. Проявление свойств темперамента во многом зависит от условий жизнедеятельности.

Холерики

Действия порывисты, резки, стремительны, быстрый темп движений, речи. Инициативность, энергичность, активность. Склонность к резким сменам настроения, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность. Подвержен эмоциональным срывам. Недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных обстоятельствах.

Сангвиники

Высокая психическая активность, энергичность, работоспособность. Быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми. Общителен. Чувства легко возникают и легко сменяются, мимика богатая. Свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях – беззаботность, поверхностность, непостоянство. Стремится к частой смене впечатлений. Сравнительно легко и быстро переживает неудачи.

Флегматик.

Низкий уровень психической активности, медлительность, невыразительность мимики. Новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими. Как правило, редко выходят из себя, ровен и спокоен в общении. Вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие. Чувства и настроения обычно отличаются постоянством.

Меланхолик.

Низкий уровень психической активности, замедленность движений, сдержанность моторики и речи, быстрая утомляемость. Высокая эмоциональная чувствительность, устойчивость эмоций при слабом их внешнем выражении, причём преобладают отрицательные эмоции. Это, как правило, тревожные, малообщительные люди. При неблагоприятных условиях может развиваться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчуждённость.

Природные способности оказывают существенное влияние на профессиональное становление. Необходимо учитывать особенности темперамента, а иначе это может привести к потере интереса, перегрузкам и нервным заболеваниям.

Сангвинику интереснее заниматься разнообразной работой, где он получает постоянно новые знания. Профессии должны быть постоянно связана с общением, а также организацией деятельности людей.

Холерику подходит цикличная работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности.

Флегматик в работе должен иметь возможность соблюдать привычный режим, деятельность может носить монотонный характер.

Меланхолику подходит работа, требующая точных ручных умений. Противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.

Рекомендации педагогу-психологу:

Следует обсудить с учащимися типы темперамента известных людей для анализа их жизнедеятельности. Например, Лермонтов, Наполеон и Пётр I – сангвиники, Кутузов, Крылов – флегматики, Суворов, Пушкин – холерики, Гоголь- меланхолик.

4. Методика диагностики темперамента Айзенка «Экспресс диагностика характерологических особенностей личности»

Цель методики: выявить особенности темперамента

Задачи: на основе анализа ответов на анкетный опросник определить, к какому типу темперамента относится человек.

Материал методики: бланк в компьютерном варианте!

Экстраверсия по Айзенку связана с общительностью, жаждой новых впечатлений, возбуждения. Экстраверт имеет много друзей, склонен к рискованным поступкам, действует под влиянием момента. Импульсивен, любит шутки, «не лезет в карман за словом». Экстраверт беззаботен, добродушен, весел, оптимистичен. Любит смеяться, предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности, вспыльчивости. Его эмоции строго не контролируются, на него не всегда можно положиться.

Интроверт – спокоен, застенчив, склонен к самоанализу, предпочитает общению с людьми книгу, сдержан и отдалён от всех, кроме близких людей. Планирует свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям. Он серьёзно относится к принятию решений. Любит во всём порядок, контролирует свои чувства, редко поступает агрессивно, не выходит из себя. Обладая пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм по Айзенку, характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональную стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. На полюсе эмоциональной стабильности находится тип личности, характеризующийся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью, отличной адаптацией, а на другом – чрезвычайно нервный, неустойчивый, плохо адаптированный тип личности.

5. Рефлексия занятия.

Занятие № 6

Тема: «Потребности, мотивы, склонности к работе»

Цели:

1. Выявление своих потребностей, мотивов и склонностей к работе.

2. Уточнение психологических знаний и применений их в жизни.

Словарная работа: потребности, мотивы, склонности к работе.

План занятия

1. Игра – активизация: «Друг к дружке»
2. Работа в тетрадях: «Матрицы профессии»
3. Беседа и анкетирование: «Потребности и мотивы человека»
4. Игра «Передай хлопок другу соседу»
5. Дискуссия на тему: «Склонности к работе»
6. Рефлексия занятия- обсуждение отдельных моментов занятия.

Оборудование и материалы: рабочие тетради, ручки, бланк «Матрицы профессии». Бланки для выявления потребностей, бланки для выявления мотивов к профессии, бланки к тесту Йоваши «Склонности к профессии»

Ход занятия.

1. Упражнение: «Друг к дружке»

Ход выполнения упражнения: «Вам необходимо свободно перемещаться по комнате и выполнять задания, но когда услышите слова «друг к дружке» Вы должны найти себе пару и выполнить задание (пожать друг другу руки, прикоснуться друг к другу ногой, ухо к уху, плечо к плечу).

2. Работа в тетрадях: «Матрицы профессии»

Вопросы к старшеклассникам

- найти слова, которые обозначают темперамент: находчивость, экстравертированность, интровертированность, неряшливость, вспыльчивость, медлительность.

- что лежит в основе темперамента?

- можно ли компенсировать недостатки темперамента?

С помощью таблицы-матрицы найти и записать те профессии, которые соответствуют темпераменту и интересам.

3. Беседа и анкетирование: «Потребности и мотивы человека»

Составление основных критериев потребностей и мотивов человека. Анкетирование учащихся с помощью предложенных бланков.

4. Игра: «передай хлопок по кругу»

Ход игры: дети сидят за столами по кругу. Руки на столе: правая рука протянута соседу ладонью вверх. А левая ладонью вниз. Примечание: игра становится интереснее, если добавить стук ногой и увеличить темп игры.

5. Дискуссия на тему: «Склонности к работе» Воспитанники школы-интерната обсуждают, что для человека медлительного приемлемо; работа степенная совместная с кем-либо на предприятии, либо частные занятия ; интеллектуальная или ручная..

Тест Йоваши «Склонности к работе»

6 рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Занятие №7.

Тема: «Исследование самооценки»

Цель: научить учащихся оценивать успешность своих действий.

Словарная работа: уверенность, самооценка.

План.

1. Игра –активизация: «Соберёмся вместе»
 - 2.1.Игра «В мире новых специальностей»
 - 2.2. Правила поднятия самооценки
- 3.Как развивать в себе уверенность (советы Ф.Зимбардо)
4. право быть одному.
5. А как у тебя с самооценкой? Тест на самооценку.
6. Рефлексия занятия- обсуждение отдельных моментов занятия.

Оборудование и материалы: бланки теста на ко-ву учащихся, брошюра Игра «В мире новых специальностей»

Ход занятия.

1. Игра –активизация: «Соберёмся вместе» Цель: создание позитивного эмоционального настроения для работы. Ход игры: дети выполняют следующие задания:
 - построиться в ряд в соответствии с алфавитом по 1-й букве имени;
 - построиться в ряд в соответствии с алфавитом по 1 – й букве фамилии;
 - построиться по росту;
 - построиться по успеваемости;
 - построиться по размеру обуви...

2.1. Игра: «В мире новых специальностей»

Например, Бренд-менеджер: профессия появилась в 30-х годах XX века в компании «Procter&Gamble» для того, чтобы сделать из этой марки визитную карточку компании. Бренд- высшая ступень развития торговой марки. Задача бренд-менеджера- увеличение популярности продукции, рост продаж.

2.2. Правила поднятия самооценки.

Всё человечество состоит из оптимистов и пессимистов, а по отношению к себе, своим способностям и возможностям все люди могут быть разделены на две группы:

- уверенных в себе людей, имеющих высокую степень самооценки;
- не очень уверенных в себе, имеющих заниженную самооценку, которая существенно мешает им жить.

Если у первых всё хорошо, то вторые не прочь изменить свою жизнь. Как же обрести уверенность в себе? Е.А.Тарасов предложил следующее:

ПРАВИЛА ПОДНЯТИЯ САМООЦЕНКИ

1. Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нём, всё ли у вас в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет Вам не думать постоянно о том, как Вы выглядите.
2. Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих Вас людей этих недостатков не замечают. Либо не догадываются об их существовании.
3. Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.
4. Не будьте слишком критичны к другим.
5. Помните, что люди больше всего любят слушателей. Внимательно слушайте других, и они будут Вам благодарны.

6. Будьте искренни.
7. Найдите кого-нибудь в своём окружении, с кем Вы можете разделить волнения и переживания.
8. Помните. Что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными.
9. Самое худшее, что Вы можете сделать, - это выставить себя в невыгодном свете.

3. Как развивать в себе уверенность (советы Ф.Зимбардо)

1. определите, что является основой вашей личности.
2. Решите, что для Вас ценно, во что Вы верите.
3. Постарайтесь понять и простить тех, кто Вас обидел, кто не помог, когда Вы в этом нуждались.
4. вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества.
5. никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких негативных оценок, как «тупица», «кретин».
6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества – предметом обсуждения могут стать ваши действия.
7. Избегайте ситуаций, в которых Вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми Вам не хочется общаться.
8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми Вы можете заняться в одиночестве.
9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой – то темой и станьте авторитетным в данной области.
10. определите дальние цели в жизни и выберите ближние.

4. право быть одному.

Дж.Келли «Основные права человека»

1. Право быть независимым.
2. Право быть выслушанным и принятым всерьёз.
3. Право получить, то, за что платишь.

4. Право иметь права.
5. Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным.
6. Право просить то, чего хочешь.
7. Право на успех.
8. Право делать ошибки и быть ответственным за них.

5.А как у Вас с самооценкой? Тест на определение самооценки.

6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Занятие № 8

Тема: «Исследование самооценки волевых качеств личности»

Цели:

1. Уточнение интересов учащихся к различным группам профессий, ознакомление учащихся с видами профессий и требованиями, которые предъявляются к личности различные группы профессий.
2. Оценить уровень развития таких волевых качеств личности, как целеустремлённость, смелость и решительность, настойчивость и упорство, самообладание и выдержка, самостоятельность и инициативность.

Словарная работа: целеустремлённость, смелость, решительность, настойчивость, упорство, самообладание, выдержка, самостоятельность, инициатива.

План занятия.

1. Игра-активизация: «Мне в этой жизни повезло...»
2. 2.1.Игра: «В мире новых специальностей»
 - 2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов самооценки личности
3. Упражнение: «Калейдоскоп профессий»
4. Тест «самооценка волевых качеств личности»
5. Упражнение: «я хочу тебе пожелать...»

6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Оборудование и материалы: «рабочие тетради», ручки, бланки теста.

Ход занятия.

1. Игра-активизация: «Мне в этой жизни повезло...»

Ход игры: каждый участник по кругу продолжает фразу: «Мне в этой жизни повезло...»

2.Игра: «В мире новых специальностей»

Криэйтор – в переводе с английского- «творец». Задумки криэйторов находят воплощение в концепциях рекламных проектов, в создании стиля компании, в тестах, рисунках, видеороликах.

2.2. Работа в тетрадях- запись полученных результатов самооценки личности и результаты ДДО (дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климовой).

3. Упражнение «Калейдоскоп профессий».

Вся группа делится на 5 команд. Ведущий раздаёт карточки, в которых указана одна из пяти групп профессий (по Климову), предлагает каждой группе самостоятельно составить список из 5 профессий, принадлежащих каждой группе, и 10 качеств, которыми должны обладать представители указанных профессий для успешной работы.

По окончании самостоятельной работы представители каждой из 5 групп говорят о результатах своей работы, обосновывая своё мнение, затем вся группа вносит дополнения и уточнения. Обсуждая результаты самостоятельной работы, ведущий – педагог-психолог делает акцент на том, что существуют профессии на стыке различных групп.

4. Тест «самооценка волевых качеств личности» (учащиеся выполняют на бланках).

5. Упражнение: «я хочу тебе пожелать...»

Ход упражнения: каждый из участников группы по очереди поворачивается к своему соседу слева и продолжает фразу: «Я хочу тебе пожелать...».

6.Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Занятие № 9.

Тема: «Мой тип личности»

Цели: 1. Определение учащимися собственного типа личности.

2. Формирование у воспитанников школы-интерната представления о влиянии на успешную профессиональную деятельность, типа темперамента и особенностей личности.

Словарная работа: «тип личности»

План занятия.

1. Игра-активизатор: «Слепой и поводырь»
2. 1.Игра : «В мире новых специальностей»
- 2.2.Работа в тетрадях – запись полученных результатов самооценки волевых качеств личности.
3. Информация: «Типы личности».
4. Опросник Дж.Холланда «Тип личности».
5. Упражнение: «Моё настроение»
- 6.Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Оборудование и материалы: «рабочие тетради», ручки, бланки теста.

Ход занятия.

1. Игра – активизатор: «Слепой и поводырь»

Ход игры: один участник выполняет роль слепого человека, второй – роль его поводыря. «Слепой» должен выполнять команды поводыря. Без которых он не может идти по команде. «Поводырь» должен быть точен в своих командах, проявить внимательность и тактичность, уважение к человеку, который беспомощен. В конце игры учащиеся анализируют каждую группу, начиная свой ответ следующими предложениями:

- мне было легко, потому что...
- мне было трудно, потому что..
- Убедительнее всех был..., потому что...

- 2.1. Игра «В мире новых специальностей»

Маркетолог: маркетинговые исследования позволяют получить представление о спросе и предложениях на конкретную продукцию, о том, что продукцию стоит производить, а какую нет.

Мерчендайзер: выигрышно представлять товары своей фирмы в магазинах, поддерживает порядок на полках, расставляет товар.

- 2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов самооценки волевых качеств личности.

3. Информация: «типы профессий»

Тест Дж.Голланда по определению типа личности

Для оценки профессионального личностного типа можно использовать методику Дж.голланда. В основе концепции Голланда лежит представление о 6 типах личности.

1) Реалистичный тип личности – несоциальный, ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами), отдаёт предпочтение занятиям. Тебующим моторной ловкости, конкретности. Развиты математические. Невербальные способности. Рекомендуемые профессии: механик, электрик, инженер, агроном, работники ручного труда.

2) Интеллектуальный тип – несоциален, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности.

Рекомендуемые профессии: ботаник, астроном, математик, физик, а также практические профессии, требующие аналитических способностей, например, контролёр на прои зводстве, редактор журнала..

3) Социальный тип – обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черта его характера: поучать и воспитывать, психологический настрой на человека. Гуманность. Представители данного типа стараются держаться в стороне от интеллектуальных проблем, активны, но часто зависят от мнения других людей. Проблемы решают, опираясь на эмоции. Чувства, умение общаться. Обладают хорошими вербальными способностями.

Рекомендуемые профессии: обучение и лечение.

4) Конвенциональный тип – предпочитает чётко структурированную деятельность. Характер стереотипный, конкретный, практический.региден. Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности.

Предпочтительны профессии. Связанные с канцелярией и расчётами.

5) Предприимчивый тип – избирает цели, которые позволяют проявлять энергию, энтузиазм, любит приключения. Представитель данного типа любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости.

Рекомендуемые профессии: телеоператор, заведующий, директор..

6) Артистический тип – опирается на эмоции, воображение, интуицию, имеет сложный взгляд на жизнь. Высоко развиты моторные и вербальные способности. Для представителей данного типа характерен высокий жизненный идеал с утверждением своего «Я».

4. Опросник Дж.голланда «Тип личности»- учащимся прелоставляются бланки.

5. Упражнение «Моё настроение»

Ход проведения упражнения: дети делятся на 2 команды и садятся друг против друга. Один из участников первой команды, за спинами другой команды показывает мимикой своё настроение. Видящая команда – передаёт данную мимику.

6.Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Занятие № 10

Тема: «Самоэффективность»

Цели: 1. Изучить понятие самоэффективность.

2. Учить старшеклассников в решении проблем действовать по алгоритму.

Словарная работа: самоэффективность.

План занятия.

1. Игра-активизация: «Клубок проблем»

2..1. Игра «В мире новых специальностей»

2.2 Работа в тетрадях – запись полученных результатов типа личности.

3. Информация: «что такое самоэффективность»

4. Тест Р.Шварцева и М.Ерусалема «Шкала самоэффективности».

5. Упражнение: «Проблема жизни».

6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Оборудование и материалы: «рабочие тетради», ручки, бланки теста.

Ход занятия.

1. Игра – активизация: «Клубок проблем»

Ход игры: учащиеся встают близко друг к другу, образуя тесный круг, и протягивают руки вперёд к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При том нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. Когда все руки соединены попарно, предлагается участникам группы «распутаться», не разнимая рук.

Вывод: это была как бы имитация клубка проблем, с которой иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие усилия, и тогда найдётся способ преодоления любой ситуации с препятствиями. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

2.1. Игра «В мире новых специальностей»

Аудитор – (от латинского «auditor» - слушатель), подобно врачу, прослушивающему больного, аудитор не только исследует финансовый организм предприятия, отыскивая болевые точки, но и делает заключение о состоянии. Аудитор помогает также правильно составлять договор, привести в порядок бухгалтерскую документацию, избежать сомнительной сделки, проверить надёжность партнёра.

Брокер – торговый посредник, который не вступает самостоятельной стороной в сделке, а обеспечивает установление контакта между продавцом и покупателем.

Действует на основе разовых поручений, строго в пределах инструкций клиента, получая от него специальное вознаграждение.

Дилер – биржевой посредник. Осуществляющий операции купли-продажи только для себя и за свой счёт (в отличие от брокера). Доход дилера формируется за счёт разницы в ценах продавца и покупателя.

2.2. Работа в тетрадах – запись полученных результатов типа личности.

3. Каждый человек, независимо от возраста. Способен к изменению. В том, как он изменяет себя в своей деятельности, - суть ответственности человека перед самим собой и обществом. Это могут быть изменения в его отношении к миру или в направленности его деятельности. Сюда относят развитие интересов и знаний человека, способности противостоять злу и несправедливости и готовность совершать добрые поступки. Особую ценность имеет вид тот изменений, который связан с процессами личностного роста, поисками способов самоосуществления, включая способы регуляции собственного отношения, самочувствия, поведения.

Вера в эффективность собственных действий (самоэффективность) может существенно влиять на поведение отдельного человека и группы людей.

Человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеет справиться. Активно и наступательно он ведёт себя тогда, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Самоэффективность означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведёт к желательным результатам – успехам.

4. Тест Р.Шварцера, М.Ерусалема «Шкала самоэффективности»

5. Упражнение «Проблема жизни»

6. Возникшая перед нами проблема нас застаёт врасплох. Мы не знаем, что с ней делать. Нужно всегда помнить об алгоритме решения.

Алгоритм.

1. Написать сущность проблемы.

2. Найти несколько выходов решения данной проблемы.

3. Найти положительные и отрицательные стороны разных решений проблем.

4. Выбери наиболее лучший способ.

5. Верни в себе самоуверенность.

6. Начинай действовать.

7. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Занятие № 11.

Тема: «Самоактуализация личности»

Цели:

1. Выявить способности человека к саморазвитию, самореализации сильных сторон личности.
2. Учить старшеклассников распознавать и управлять своими положительными и отрицательными эмоциями.

Словарная работа: самоактуализация.

План занятия.

1. Игра – активизация – «Здравствуй!»
 - 2.1. Игра «В мире новых специальностей»
 - 2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов.
 3. Информация: «Самоактуализация».
 4. Тест Э.Шостром «Опросник самоактуализации».
 5. Упражнение: «Положительные и отрицательные эмоции»
 6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.
- Оборудование и материалы: «рабочие тетради», ручки, бланки тестов.

Ход занятия.

1. Игра – активизация: «Здравствуй!»

Все участники становятся в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу.
Инструкция: «Сейчас мы в парах будем здороваться друг с другом, но каждый раз мы будем это делать по-новому. Нужно:

- поздороваться с приятным человеком;
- поздороваться с человеком, которого уважаете;
- поздороваться с пожилым человеком;
- поздороваться с лучшим другом»

- 2.1. Игра «В мире новых специальностей»

Риэлтор – человек, который занимается операциями с недвижимостью. Ему необходимо хорошо разбираться в юридических тонкостях своего дела.

Системный администратор – обслуживает и налаживает работу сети компьютеров на предприятии или в организации.

- 2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов самооэффективности.
3. Информация «Самоактуализация»

Дело, которому посвящает себя самоактуализированный человек, воплощает его сущностные ценности. В своей работе он воплощает свои ценности. Саму работу человек может и не любить. Каждого человека можно сравнить с огромным садом, в котором растут самые разные цветы, кусты и деревья. Сад велик и многообразен, он растёт и меняется. Может показаться, что он растёт сам собой. Но это не так, он растёт нашими стараниями.

4. Тестирование Э.Шостром «опросник самоактуализации» (по желанию)

5. Упражнение «Положительные и отрицательные эмоции»

Детям предлагается лист бумаги и разноцветные карандаши. Далее предлагается нарисовать закрашенные полосы отрицательных эмоций, а потом положительных. Например, злость – серый цвет, а противоположная – радость – бордовая. Таким образом, дети учатся перевоплощать серый цвет в бордовый, а значит, отрицательную эмоцию в положительную.

6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Занятие 12.

Тема: «Правильный выбор профессии»

Цели:

1. Познакомиться с понятием и структурой профессиограммы.
2. Научить подростков правильно называть противопоказания к данной профессии.

Словарная работа: профессиограммы.

План занятия.

1. Игра – активизация: «Карусели»
 - 2.1. Игра «В мире новых профессий»
 - 2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов
3. Информация: «профессиограммы»
4. Упражнение «Профессиограмма»
5. Упражнение: «Профессия - требования».
6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Оборудование и материалы: «рабочие тетради», ручки.

Ход занятия

1. Игра – активизация: «Карусели»

Учащиеся становятся в круг, положив руки на плечи. Все мелкими шагами начинают двигаться вправо до тех пор, пока один из учащихся не скажет «Стоп!». Когда учащиеся двигаются они массируют спину товарищу.

2.1. Игра «В мире новых профессий»

Дилер – биржевой посредник, осуществляющий операции купли-продажи только для себя и за свой счёт. Доход дилера формируется за счёт разницы в ценах продавца и покупателя.

2.2. Работа в тетрадях – запись полученных результатов.

3. Информация: «Профессиограммы»

Как же правильно нужно сделать выбор в профессии?

Нужно собрать всю информацию о той или иной профессии, оценить их.

Профессиограмма – это описание профессии, включающее в себя основные требования, предъявляемые профессией к личностным качествам человека.

Все профессии построены по схеме:

-Название профессии

- вид труда (ручной, механический, автоматизированный, интеллектуальный)

- предмет и продукт труда

- знания и умения, необходимые для выполнения работ

- условия работы

- Медицинские противопоказания

- требования к человеку

Примеры описания профессий

Тип «Человек-техника» Водитель автомобиля.

Содержание труда: управляет легковыми и грузовыми автомобилями и автобусами всех типов и марок, при работе на автобусах контролирует соблюдение пассажирами правил высадки и посадки, устраняет неисправности, возникшие в пути.

Должен знать: назначение, устройство и принципы действия механизмов и приборов, правила дорожного движения, порядок и периодичность выполнения работ по техобслуживанию автомобиля.

Профессионально важные качества:

- физическое и психологическое здоровье;
- быстрая и чёткая двигательная реакция;
- устойчивость к монотонности;
- хорошая зрительная память;
- умение концентрировать и переключать внимание;
- способность различать цвета;
- решительность, смелость;
- выдержка;
- эмоциональная устойчивость.

Квалификационные требования: имеет три класса, категории А, В, С, Д, Е.

Медицинские противопоказания:

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- радикулит;
- нарушение вестибулярного аппарата;
- непереносимость запахов;
- некоторые нервные и психические заболевания;
- геморрой;
- снижение зрения и слуха;
- дальтония;
- болезни сердца и крови.

3. Упражнение «Профессиограмма».

Каждому участнику предлагается выбрать наиболее привлекательную для себя профессию и составить для неё профессиограмму, определить формулу профессии, уточнить содержание, условия труда, и требования, предъявляемые профессией к человеку. Изучить возможности её приобретения и перспективы профессионального роста.

4. Упражнение «Профессия - требования».

Называется профессия, а команды называют медицинские противопоказания для данной профессии, требования к человеку данной профессии, условия работы, предмет и продукт труда.

6. Рефлексия занятия – обсуждение отдельных моментов занятия.

Приложение 2

Выбранная профессия _____

| № | Тест | Полученный результат | Сравнительный результат |
|----|---|----------------------|-------------------------|
| 1. | В.Б.Успенский: «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии». | | |
| 2. | М.Ю.Михайлина Анкета «Ориентация» | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | (профессиональные склонности) | | |
| 3. | М.Ю. Михайлина Анкета «Ориентация» (профессиональные способности) | | |
| 4. | Опросник Дж.Холланд «Тип личностной направленности» | | |
| 5. | Н.В.Мажников «Анкета жизненных потребностей» | | |
| 6. | С.С.Гриншпун «Мотивы выбора профессии» | | |
| 7. | Е.А.Климов «Дифференциально - диагностический опросник» («Центр Занятости» г.Новомосковск) | | |
| 8. | Г.Н.Казанцева :«Изучение личностной самооценки» | | |
| 9. | Л.А.Йовайши «Склонности к работе» | | |
| 10 | Опросник Айзенка «Экспресс-диагностика характериологических особенностей личности» | | |
| 11 | Матрицы | | |
| 12 | Тест Э.Шостром: «Опросник самоактуализации». | | |
| 13 | Р.Шварцер,М.Ерусалем: «Шкала самоэффективности». | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |

Рабочая тетрадь

Занятие № 1.

Тема: «Профессиональные предпочтения»

Упражнение «Правила нашей группы».

Чтобы работа наша была слаженной и дружной, нам надо выработать правила общения.

- доверительный стиль общения;
- искренность в общении;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему;

- конфиденциальность.

Упражнение: «Самохарактеристика».

Инструкция: отвечайте на вопросы быстро, записывайте характеристики в той форме, в какой они приходят в голову.

1. Я –
2. Я умею...
3. Я хочу...
4. Мне можно...
5. Внешне я...
6. Мне бы хотелось...
7. Как школьник, я...
8. В классе я...
9. На улице я...
10. Дома я...
11. Когда окончу школу, я...
12. Я могу работать...
13. Я люблю...
14. Я не люблю...

15.Я буду...

16.Я мечтаю...

17.Я надеюсь...

18.Я верю...

В.Б.Успенский: «Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии».

| | | | | | |
|---|--|----|--|----|--|
| 1 | | 9 | | 17 | |
| 2 | | 10 | | 18 | |
| 3 | | 11 | | 19 | |
| 4 | | 12 | | 20 | |
| 5 | | 13 | | 21 | |
| 6 | | 14 | | 22 | |
| 7 | | 15 | | 23 | |
| 8 | | 16 | | 24 | |

Занятие 2 Тема: «Мои способности»

Цели: Учащиеся знакомятся с понятиями: «склонности», «способности», «исполнительский стиль работы», «творческий стиль работы» и их ролью в жизни трудовой деятельности человека.

Способности-

это психическое свойство личности, отражающее проявление таких её особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности.

| Исполнительский стиль | Творческий стиль |
|-----------------------|------------------|
| | |

Склонности - это влечение к определённому знанию, когда привлекает не только сам результат, но и сам процесс. Анкета «ОРИЕНТАЦИЯ» («Я хочу»)

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам необходимо оценить по 4 - балльной шкале степень своего желания заниматься каждым из 35 приведённых в перечне видов деятельности. Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности.

0 - «вовсе нет»; 1 - «пожалуй, так»; 2 - «верно»; 3 - «совершенно верно». Я хочу (мне нравится)

| Группа суждения | Суждения «я хочу» | Суммарное количество баллов | | | | Сумма |
|-----------------|-------------------|-----------------------------|---|---|---|-------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|--|
| 1 | Обслуживать людей | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Заниматься лечением | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Обучать, воспитывать | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Защищать права и безопасность | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Управлять людьми | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 2 | Управлять машинами | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Ремонтировать оборудование | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Собирать и налаживать технику | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Обрабатывать материалы,изготавливать различные предметы и вещи | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Заниматься строительством | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 3 | Обрабатывать тексты и таблицы | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Производить расчёты и вычисления | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Перерабатывать информацию | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Работать с чертежами, картами, схемами | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Принимать и передавать сигналы и сообщения | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | Заниматься художественным оформлением | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Рисовать, фотографировать | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Создать произведение искусства | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Выступать на сцене | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Шить, вышивать, вязать | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 5 | Ухаживать за животными | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Заготавливать продукты | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Работать на открытом воздухе | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Выращивать овощи и фрукты | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Иметь дело с природой | 0 | 1 | 2 | 3 | |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|--|
| А | Работать руками | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Выполнять решение | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Получать конкретный практический результат | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Воплощать идеи в жизнь | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| Б | Работать головой | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Принимать решение | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Создать новые образцы | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать. | 0 | 1 | 2 | 3 | |

Обработка результатов.

1) Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, набранных вами, и записать эту сумму в графе справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе Вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность к соответствующему типу или классу профессий.

2) Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделённых по признаку «предмет труда»:

- 1) «Человек - Человек»;
- 2) «Человек - Техника»;
- 3) «Человек - Знаковая система»;
- 4) «Человек - художественный образ»;

5) «Человек - Природа».

3) Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделённых по признаку «характер труда»:

А) ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЕ;

Б) ТВОРЧЕСКИЕ.

4) Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий в наибольшей степени Вы склонны (1,2,3,4 или 5).

5) Затем определяется преимущественная склонность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Способности – это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для определённого рода деятельности. Способности мы можем выразить словами

«Я МОГУ»(способен, умею, обладаю навыками)

1.Профессии исполнительского класса, связанные с выполнением решений, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем. К профессиям исполнительского класса можно отнести агента, медсестру, продавца, машиниста, станочника, плотника. Кассира, парикмахера, озеленителя. В большинстве случаев профессии этого класса не требуют высшего образования.

2. Профессии творческого класса, связанные с анализом, исследованием, контролем, планированием, организацией и управлением, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений, требуют независимого и оригинального мышления, высокого уровня умственного развития и, как правило, высшего образования. К творческому классу относятся профессии врача, менеджера, психолога, учителя, юриста, инженера, математика, архитектора, физика.

Любая профессия может быть одновременно отнесена на основании предмета труда к одному из пяти типов и на основании характера труда – к одному из двух классов.

Анкета «ОРИЕНТАЦИЯ» («Я МОГУ»)

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам необходимо оценить по 4 – балльной шкале степень своего желания заниматься каждым из 35 приведённых в перечне видов деятельности. Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности.

0 – «вовсе нет»; 1 – «пожалуй, так»; 2 – «верно»; 3 – «совершенно верно».

Я могу (способен, умею, обладаю навыками)

| Группа суждения | Суждения «я могу» | Суммарное количество баллов | | | | Сумма |
|-----------------|--|-----------------------------|---|---|---|-------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Знакомиться с новыми людьми | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Быть чутким и доброжелательным | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Выслушивать людей | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Разбираться в людях | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Хорошо говорить и выступать публично | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 2 | Искать и устранять неисправности | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Использовать приборы, машины, механизмы | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Разбираться в технических устройствах | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Ловко обращаться с инструментами | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Хорошо ориентироваться в пространстве | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 3 | Быть сосредоточенным и усидчивым | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Хорошо считать в уме | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Кодировать информацию | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Оперировать знаками и символами | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Искать и исправлять ошибки | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Разбираться в литературе и искусстве | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Петь, играть на музыкальных инструментах | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Сочинять стихи, писать рассказы | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Рисовать | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 5 | Разбираться в животных или растениях | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Разводить растения или животных | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Бороться с болезнями, вредителями | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Ориентироваться в природных явлениях. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Работать на земле | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| А | Быстро выполнять указания | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Точно следовать инструкциям | 0 | 1 | 2 | 3 | |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|--|
| | Работать по заданному алгоритму. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Выполнять однообразную работу. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Соблюдать правила и нормы | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| Б | Создавать новые инструкции и давать указания | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Принимать нестандартные решения | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Легко придумывать новые способы деятельности | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Брать на себя ответственность | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Самостоятельно организовывать работу | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | Самостоятельно организовывать свою работу. | 0 | 1 | 2 | 3 | |

Обработка результатов.

1) Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, набранных вами, и записать эту сумму в графе справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе Вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность соответствующему типу или классу профессий.

2) Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделённых по признаку «предмет труда»:

- 1) «Человек - Человек»;
- 2) «Человек - Техника»;
- 3) «Человек - Знаковая система»;
- 4) «Человек - художественный образ»;
- 5) «Человек - Природа».

3) Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделённых по признаку «характер труда»:

А) ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЕ;

Б) ТВОРЧЕСКИЕ.

4) Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий вы имеете знания, умения и навыки, то есть вас в наличии определённые способности к данным профессиям.

5) Затем определяется преимущественная склонность к одному из двух классов профессий

(А или Б).

Занятие 3. Тема: «Резюме»

Список качеств: заполнить таблицу по 10 бальной шкале.

| Качества,необходимы е для общения | Оценка качеств мною самой | Оценка качеств моими друзьями |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| Умение слушать | | |
| Тактичность | | |
| открытость | | |
| Доброжелательность | | |
| жизнерадостность | | |

Опросник Айзенка: «Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности»

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|---|--|---|--|---|--|----|--|
| 1 | | 11 | | 2 | | 3 | | 4 | | 51 | |
| | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | |
| 2 | | 12 | | 2 | | 3 | | 4 | | 52 | |
| | | | | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| 3 | | 13 | | 2 | | 3 | | 4 | | 53 | |
| | | | | 3 | | 3 | | 3 | | | |
| 4 | | 14 | | 2 | | 3 | | 4 | | 54 | |
| | | | | 4 | | 4 | | 4 | | | |
| 5 | | 15 | | 2 | | 3 | | 4 | | 55 | |
| | | | | 5 | | 5 | | 5 | | | |
| 6 | | 16 | | 2 | | 3 | | 4 | | 56 | |
| | | | | 6 | | 6 | | 6 | | | |
| 7 | | 17 | | 2 | | 3 | | 4 | | 57 | |
| | | | | 7 | | 7 | | 7 | | | |
| 8 | | 18 | | 2 | | 3 | | 4 | | 58 | |
| | | | | 8 | | 8 | | 8 | | | |
| 9 | | 19 | | 2 | | 3 | | 4 | | 59 | |
| | | | | 9 | | 9 | | 9 | | | |
| 10 | | 20 | | 3 | | 4 | | 5 | | 60 | |
| | | | | 0 | | 0 | | 0 | | | |



Тест на пригодность профессии менеджера

Этот тест поможет тебе понять стоит ли тебе становиться менеджером. Если ты согласен с утверждением – обводи ответ «да», если нет, то обводи ответ «нет». После каждой группы вопросов, подсчитывай, сколько ответов «да» ты получил. В конце теста подсчитай, сколько всего ответов «да» ты получил.

ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ

1. принимать решения, от которых будут зависеть и твой успех, и благополучие твоих подчиненных да нет;
2. подчиняться и подчинять одновременно, быть в двух ролях: руководителя и исполнителя да нет;
3. «строить» карьеру, никогда не удовольствоваться достигнутым положением да нет;

Всего «да» _____

СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ

1. верно оценивать людей (и в первую очередь себя) и в соответствие с этим распределять обязанности да нет;
2. уметь урегулировать конфликты, умело использовать разногласия между коллегами и подчиненными для достижения лучшего результата да нет;
3. владеть разными стилями принятия решений, уметь выбирать в зависимости от ситуации, каким быть: демократичным, жестким и т.д. да нет;

Всего «да» _____

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО

1. у менеджера ненормированный рабочий день, он думает о делах в любое время суток да нет;
2. работа руководителя нередко требует вести себя жестко, несмотря на личные симпатии, и ладить с теми, кто может быть несимпатичен да нет;
3. менеджер отвечает за все, он рискует своим предприятием чаще, чем остальные сотрудники да нет;

Всего «да» _____

ГОТОВ ЛИ ТЫ

1. уже сейчас брать на себя ответственность в группе, вести за собой да нет;
2. осваивать сферу своего управления с азов (всего того, что будут делать твои подчиненные), чтобы лучше руководить да нет;
3. не жалеть время, деньги, другие возможности на налаживание связей, контактов, которые могут пригодиться, пусть и не сразу да нет;

Всего «да» _____

ВЕРИШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО

1. эффективное руководство – главный залог успеха в любом предприятии да нет;
2. настоящий менеджер умеет найти золотую середину между риском и планомерным продвижением к цели да нет;
3. хороший руководитель не тот, кто всегда прав, а тот, кто «раскрывает» возможности людей, подталкивает их к профессиональному развитию да нет.

Всего «да» _____

Всего «да» _____

Результаты и пояснения к тесту:

Подсчитай, сколько всего «да» у тебя получилось.

Если ты набрал более 12 баллов, то профессия «менеджер» - один из перспективных вариантов твоего профессионального самоопределения. Деятельность менеджера связана с принятием решений и управлением персоналом. Менеджер принимает решения самого разного рода: от технологии производства, которым он управляет, до финансовых и психологических решений. По сути, менеджер должен быть специалистом и в области того производства, которым он управляет (будь то школа или металлургический завод), и в области управления. Поэтому у тебя есть два основных варианта стать менеджером. Первый, традиционный путь, пойти в тот Вуз, который готовит специалистов производства, которое тебя интересует, а затем уж, в рамках этого образования приобретать дополнительное образование в области менеджмента. Второй путь – сразу получать образования в области управления, а затем уж думать, кем бы ты хотел управлять: учителями, врачами, инженерами и т.д. Какой же из путей лучше выбрать? Все зависит от того, какая сфера управления тебя интересует. Если тебе интересно управление производством, государственным учреждением – то твой вариант, конечно, первый. Если тебе интересен бизнес, банковское дело – то второй.

Если ты набрал от 8 до 12 баллов, то работа менеджера для тебя весьма привлекательна, но что-то в нейстораживает. Посмотри на свои ответы еще раз, общая сумма образуется твоими ответами на 5 групп вопросов. По какой из этих 5 групп ты набрал меньше, чем 2 балла? Этот аспект профессии менеджер тебя истораживает. Первая группа вопросов, «ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ», затрагивает основные характеристики менеджера: готовность и умение принимать решение, субординацию, честолюбие. Обладаешь ли ты ими в полной мере? Есть ли в тебе потенциал для развития этих способностей? Только ты можешь ответить на эти вопросы, и только твоя уверенность или неуверенность в этих качествах поможет определиться с выбором профессии.

Вторая группа вопросов, «СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ», касается повседневной работы менеджера, которая проходит в непрерывном общении с другими людьми: делегировании подчиненным заданий, контроле за выполнением работы, улаживанием конфликтов, производственных интриг, наращиванием своего авторитета и т.д. Понравится ли тебе быть постоянно в гуще событий и людей, причем управлять, и теми, и другими? Для такой работы важно обладать и высокой работоспособностью, и умением дистанцироваться от интенсивного общения, не только для того чтобы отдохнуть, но и для того, чтобы собраться с мыслями. Повседневная работа управленца насыщена разнообразными действиями, интенсивность коммуникаций достигает почти критического стрессового уровня.

Третья группа вопросов, «ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ», касается основных «теневых» стороны работы управленца, таких как, умение наступать на свои чувства, постоянная погруженность в проблемы своей организации, риск и ответственность. Такие теневые стороны труда управленца приводят к профессиональным болезням: заболеваниям сердца, переутомлению, нервным срывам и т.д. Готов ли ты принять эти стороны труда управленца? Готов ли ты искать пути предупреждения своего сгорания на работе?

Следующая группа вопросов, «ГОТОВ ЛИ ТЫ», предлагает тебе ответить на вопросы о твоих теперешних действиях в направлении к работе менеджера. Это те действия, которые напрямую не относятся к профессии, но определяют образ жизни человека, который работает менеджером. Быть лидером, вести за собой, постоянно устанавливать контакты «впрок», тренировать свое природное обаяние – понравится ли тебе такая жизнь?

Последняя группа вопросов, «ВЕРИШЬ ЛИ ТЫ», затрагивает базовые ценности труда руководителя – вера в свою миссию, вера в то, что подчиненный может расти и вера в то, что нельзя играть крайностями. Эти убеждения очень важны для любого управленца, они предохраняют его и от сгорания на работе, и от неправильных решений. Разделяешь ли ты эти убеждения?

Принятие профессии означает, что и ее положительные, и теневые стороны ты принимаешь без исключения. Посмотри внимательно на свои ответы, какие стороны профессии «менеджер» ты принимаешь не в полной мере: положительные или отрицательные? Сможешь ли ты принять все стороны профессии?

Если ты набрал от 4 до 7 баллов, то профессия «менеджер» - самый запасной из всех запасных для тебя вариантов. Однако, что-то в этом виде деятельности тебя привлекает. Просмотри свои ответы внимательно – на какие группы вопросов ты дал больше ответов «да», на какие меньше. Может быть, твой интерес к профессии «менеджер» скорее связан с интересом к профессиям, связанным с разнообразным общением? А может быть, твой интерес к этой сфере деятельности только устанавливается?

Если ты набрал меньше 4 баллов, о тебе не очень интересна профессия «менеджер». Тогда подумай, почему ты ответил на вопросы теста, какие вопросы тебя «зацепили», заставили задуматься?

Уважаемый читатель, помни, что самые высокие показатели по тесту не отменяют необходимости что-то предпринимать дальше, ведь тест – не предсказание. Помни также, что низкие показатели свидетельствуют о твоем теперешнем отношении к профессии, но ни о твоей объективной пригодности или непригодности к этой сфере работы. Тест – приглашение к знакомству с профессией, продолжение которого зависит от тебя.

Занятие № 5. Тема: «Мой темперамент»

Темперамент- совокупность природных, врождённых свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека.

Холерикам предписывалась деятельность, позволяющая установить нормальный порядок в труде и отдыхе, работу умеренно-деятельную, поскольку утомляющие физические и умственные занятия неблагоприятны для представителей данного типа темперамента. Вместе с тем они не должны выбирать профессию, требующую сидячего образа жизни, а также занятий, связанных с длительным пребыванием у огня (горны, печи) и, вообще, с высокими температурами, так как это тоже вредно для их здоровья.

- **Рекомендуемые профессии:** телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

Для **меланхолика** же нужен свежий воздух, солнечный свет, умеренные физические упражнения, хорошие взаимоотношения с сослуживцами. Сидячий образ жизни также оказывает вред представителям этого типа темперамента, особенно связанный с умственным напряжением без достаточного сна.

Рекомендуемые профессии: педагоги, деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, агроном, зоотехник, бухгалтер, машинопись,

автослесарь, слесарь, токарь, радиомеханик и др. Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности.

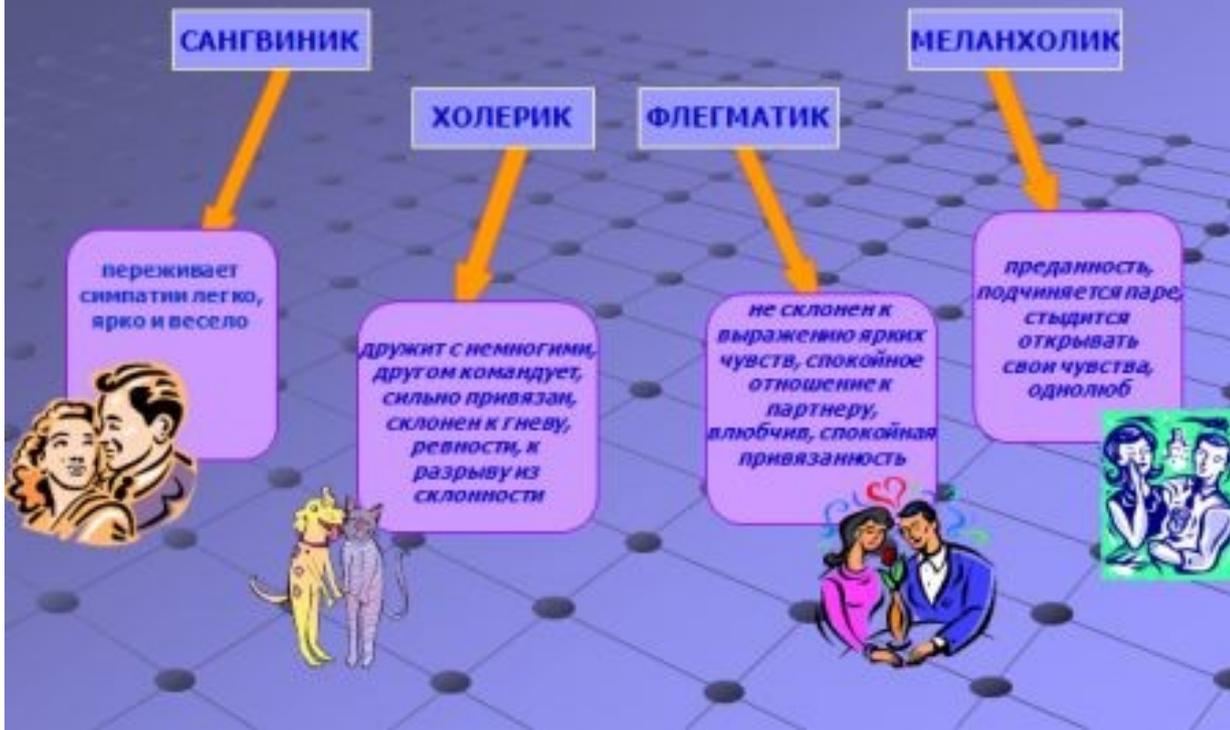
Живого дела должны искать себе **сангвиники**, в котором умственная деятельность сочеталась бы с умеренным физическим трудом. Им вполне соответствуют занятия, связанные с общением и взаимодействием с другими людьми. Поэтому деятельность торговая и, вообще, коммерческая, отлично подходит данному типу.

- **Рекомендуемые профессии:** менеджер, учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах.

Флегматику необходимы постоянные движения, физический деятельный труд, яркие впечатления и, вообще, такие занятия, которые способны взволновать и физически, и морально. Свежий воздух, полевые работы, садоводство, земледелие - прекрасные средства для того, чтобы укрепить и поддержать их здоровье и хорошее самочувствие.

Рекомендуемые профессии: машинопись, бухгалтерия, экономика, механик, электрик, инженер, агроном, водитель, научные – ботаник, астроном, физик, математик.

Дружба и любовь в зависимости от темперамента



А кто Вы? _____

Аппетит

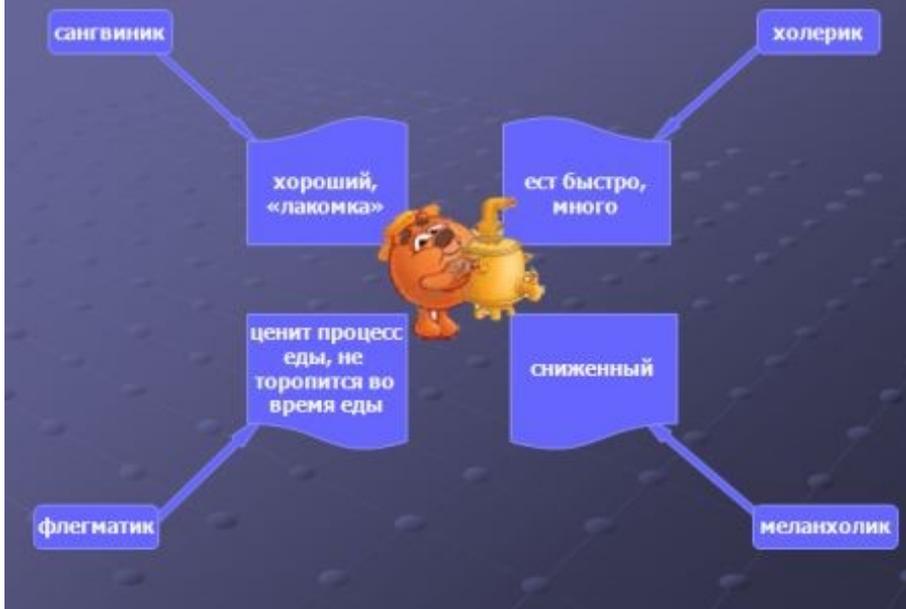


Схема темпераментов



Занятие № 6. «Потребности, мотивы, склонности к работе»

Анкета изучения жизненных потребностей.

Инструкция: ноль баллов означает, что потребность существует, но совершенно не удовлетворена. величина оценки в 7 баллов означает полное удовлетворение потребности. Оценка в 1 балл свидетельствует о минимальной удовлетворённости.

| № | потребности | Совершенно не удовлетворена 0 | Низкий Уровень 1 - 2 | Средний Уровень 3 - 5 | Высокий уровень 6 - 7 |
|----|--|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Жилищные условия | | | | |
| 2 | Детский сад, школа | | | | |
| 3 | Медицинское обслуживание | | | | |
| 4 | Общественный транспорт | | | | |
| 5 | Снабжение продуктами и промтоварами | | | | |
| 6 | Услуги службы быта | | | | |
| 7 | Приобретение крупных материальных ценностей | | | | |
| 8 | Здоровье | | | | |
| 9 | Сексуальные отношения | | | | |
| 10 | Рождение и воспитание детей | | | | |
| 11 | Создание сплочённой семьи | | | | |
| 12 | Наличие друзей, отсутствие врагов | | | | |
| 13 | Интересный круг общения | | | | |
| 14 | Быть лидером | | | | |
| 15 | Постоянно находиться среди людей | | | | |
| 16 | Уединение | | | | |
| 17 | Учёба | | | | |
| 18 | Повышать квалификацию | | | | |
| 19 | Узнавать что -то новое | | | | |
| 20 | Овладевать разносторонними знаниями | | | | |
| 21 | Творчество | | | | |
| 22 | Быть хорошим специалистом | | | | |
| 23 | Быть мастером своего дела | | | | |
| 24 | Достижение совершенства, гармонии в чём - либо | | | | |
| 25 | Иметь авторитет, престиж | | | | |
| 26 | Быть первым | | | | |

- Материальные потребности
- Семейные потребности
- Потребности в общении
- Потребности в профессиональной реализации
- Потребности в самореализации и личностном росте.

Мотивы выбора профессии.

Инструкция: Вы выбираете профессию. Каковы причины, определяющие ваш выбор? Из перечисленных ниже выберите наиболее значимые .

| № | потребности | Очень значим 4 | Имеет значение 3 | Не имеет значения 0 |
|----|---|-------------------|---------------------|------------------------|
| 1 | Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе | | | |
| 2 | Влияние семейных традиций | | | |
| 3 | Желание руководить другими людьми. | | | |
| 4 | Стремление получить диплом об образовании. | | | |
| 5 | Возможность получить профессию без длительного обучения. | | | |
| 6 | Желание работать в престижном месте. | | | |
| 7 | Желание иметь модную профессию | | | |
| 8 | Возможность быть в центре внимания, носить спецформу. | | | |
| 9 | Желание приобрести материальную независимость | | | |
| 10 | Возможность индивидуальной трудовой деятельности. | | | |
| 11 | Возможность удовлетворить свои материальные потребности | | | |
| 12 | Возможность предпринимательской деятельности | | | |
| 13 | Необходимость материально обеспечить семью | | | |
| 14 | Желание приобрести экономические знания. | | | |
| 15 | Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб | | | |
| 16 | Интерес к материальной стороне | | | |
| 17 | Интерес к содержанию профессии | | | |
| 18 | Стремление к развитию навыков и умений | | | |
| 19 | Хорошая успеваемость в школе соответствует избранной трудовой деятельности. | | | |
| 20 | Мечта заниматься любимой работой. | | | |
| 21 | Уверенность в своих способностях | | | |
| 22 | Стремление сделать жизнь интересней, увлекательной. | | | |
| 23 | Возможность проявить самостоятельность в работе. | | | |
| 24 | Желание приносить пользу людям | | | |
| 25 | Желание попробовать варианты решения профессиональной задачи | | | |
| 26 | Возможность проявить свои знания в профессии. | | | |
| 27 | Стремление узнать что -то новое | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 28 | Возможность выдвигать свои идеи | | | |
| 29 | Желание заниматься несколькими делами | | | |
| 30 | Стремление решать профессиональные задачи самому | | | |
| 31 | Возможность самовыражения | | | |
| 32 | Выполнять интересную работу | | | |

- ✓ Мотив престижности профессии
- ✓ Мотивы материального благополучия
- ✓ Мотивы делового характера
- ✓ Мотивы творческой реализации в труде

Бланк: «Профессиональные склонности»

| | I | II | III | IV | V | VI |
|------------------|---|----|-----|----|---|----|
| 1 | а | | | б | | в |
| 2 | | а | | б | в | |
| 3 | а | б | | в | | |
| 4 | | | а | | б | в |
| 5 | а | б | в | | | |
| 6 | а | б | | | | в |
| 7 | | а | б | в | | |
| 8 | а | | | | б | в |
| 9 | | а | | б | в | |
| 10 | | | | а | б | в |
| 11 | а | б | в | | | |
| 12 | | | а | б | в | |
| 13 | а | | | | б | в |
| 14 | | а | | б | в | |
| 15 | а | | б | | в | |
| 16 | а | | б | | | в |
| 17 | | | | а | б | в |
| 18 | а | б | в | | | |
| 19 | | | а | | б | в |
| 20 | а | | б | | | в |
| 21 | | а | б | в | | |
| 22 | | а | б | в | | |
| 23 | | а | | б | | в |
| 24 | а | | | | б | в |
| Сумма балло в | | | | | | |

Занятие № 7. «Исследование самооценки»

А.Тарасов Правила поднятия самооценки:

1. Утром приложите максимум усилий. Чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нём, всё ли у Вас в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном.
2. Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.
3. Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.
4. Не будьте слишком критичны к другим.
5. Помните, что люди больше всего любят слушать. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.
6. Будьте искренни.
7. Найдите кого-нибудь в своём окружении, с кем Вы можете разделить волнения и переживания.
8. Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными.
9. Самое худшее, что вы можете сделать, - это выставить себя в невыгодном свете.

«Как развивать в себе уверенность» - советы Ф.Зимбардо.

1. **Определите, что является основой вашей личности.**
2. **Решите. Что для Вас ценно, во что вы верите.**
3. **Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались.**

4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества.
5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица», «кретин».
6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества-предметом обсуждения могут стать только ваши действия.
7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться.
8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве.
9. Развивайте навыки общения. заинтересуйтесь какой-то темой и станьте авторитетным в данной области.
10. Определите дальние цели в жизни и выберите ближние.

Рекомендации учащимся при завышенной самооценке:

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?
2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.
3. Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".
4. Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.
5. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.
6. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
7. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.
8. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?

9. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.
10. Не разрешай себе "почивать на лаврах". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то что помешало этому.
11. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.
12. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

Упражнения по коррекции завышенной самооценки:

1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.
2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.
3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.
4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

Занятие № 8. «Исследование самооценки волевых качеств личности»

К волевым качествам личности относятся:

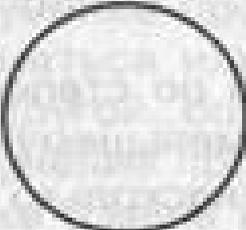
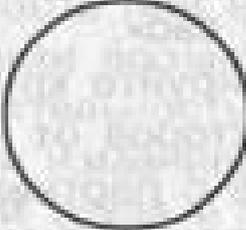
- **целеустремленность** – уверенное движение к поставленной цели, готовность отдать много времени и сил ради ее достижения;
- **решительность** – способность быстро выбрать цель и способ ее достижения даже в сложной ситуации выбора, когда дело связано с риском;
- **настойчивость** – возможность доводить начатое дело до конца, не отступать и не сворачивать со своего пути на более легкий;
- **смелость** – умение преодолевать растерянность и страх, даже при трезвом осознании возможных опасностей;
- **самостоятельность** – способность действовать в одиночку, без оглядки на окружающих, а также оценивать их поведение, исходя из своих собственных убеждений.
- **дисциплинированность** – осознанное подчинение поведения определенным нормам и правилам;
- **выдержка** – самоконтроль, способность с помощью усилия воли тормозить действия, препятствующие реализации задуманного.

бланк ответов

| Целеустремленность | | | смелость | | | настойчивость | | | инициатива | | | самообладание | | |
|--------------------|--|--|----------|--|--|---------------|--|--|------------|--|--|---------------|--|--|
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | |
| 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | |
| 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |
| 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |
| 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | |
| 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | |
| 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | |
| 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | |
| 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | |
| 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | |
| 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | |
| 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | |
| 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | |
| 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| В | | В | | В | | В | | В | |
| Г | | Г | | Г | | Г | | Г | |

| | |
|---|--|
| 1. Решительность | 2. Настойчивость |
|  |  |
| 3. Смелость | 4. Самостоятельность |
|  |  |
| 5. Целенаправленность | 6. Инициативность |
|  |  |
| 7. Выдержка | 8. Дисциплинированность |
|  |  |

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как Вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Занятие № 9. «Мой тип личности»

Реалистичный тип- несоциальный, ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами), отдаёт предпочтение занятиям. Требуящим моторной ловкости, конкретности. Развиты математические, невербальные способности.

Рекомендуемые профессии: механик, электрик, инженер, агроном, работники ручного труда.

Интеллектуальный тип- несоциален, независим, оригинален. Любит решать задачи. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности.

Рекомендуемые профессии: ботаник, математик, физик, контролёр, редактор.

Социальный тип- обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черты характера: стремление поучать, воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность.

Рекомендуемые профессии: обучение и лечение (учителя, врачи).

Конвенциональный тип- предпочитает чёткую деятельность. Характер стереотипный, конкретный, практический. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим. Слабо развиты организаторские способности. Преобладают математические способности.

Рекомендуемые профессии: предпочтительны профессии, связанные с канцелярией и расчётами.

Предприимчивый тип- избирается цели, которые позволяют проявлять энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Любит

руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости.

Рекомендуемые профессии: артист, журналист, дипломат..

Артистический тип- опирается на эмоции, воображение, интуицию, имеет сложный взгляд на жизнь. Независим в решениях, оригинален. Высоко развиты моторные и вербальные способности.

Стимульный материал

- Инженер (1) - Социолог (2)
- Кондитер (1) - Священнослужитель (3)
- Повар (1) - Статистик (4)
- Фотограф (1) - Торговый администратор (5)
- Механик (1) - Дизайнер (6)
- Философ (2) - Врач (3)
- Эколог (2) - Бухгалтер (4)
- Программист (2) - Адвокат (5)
- Кинолог (2) - Литературный переводчик (6)
- Страховой агент (3) - Архивист (4)
- Тренер (3) - Телерепортер (5)
- Следователь (3) - Искусствовед (6)
- Нотариус (4) - Брокер (5)
- Оператор ЭВМ (4) - Манекенщица (6)
- Фотокорреспондент (5) - Реставратор (6)
- Озеленитель (1) - Биолог-исследователь (2)
- Водитель (1) - Бортпроводник (3)
- Метролог (1) - Картограф (4)
- Радиомонтажник(1) - Художник по дереву (6)
- Геолог (2) - Переводчик-гид (3)
- Журналист (5) - Режиссер (6)
- Библиограф (2) - Аудитор (4)
- Фармацевт (2) - Юрисконсульт (3)
- Генетик (2) - Архитектор (6)
- Продавец (3) - Оператор почтовой связи (4)
- Социальный работник (3) - Предприниматель (5)
- Преподаватель вуза (3) - Музыкант-исполнитель (6)
- Экономист (4) - Менеджер (5)

Корректор (4) - Дирижер (6)

Инспектор таможни (5) - Художник-модельер (6)

Телефонист (1) - Орнитолог (2)

Агроном (1) - Топограф (4)

Лесник (1) - Директор (5)

Мастер по пошиву одежды (1) - Хореограф (6)

Историк (2) - Инспектор ГАИ (4)

Антрополог (2) - Экскурсовод (3)

Вирусолог (2) - Актер (6)

Официант (3) - Товаровед (5)

Главный бухгалтер (4) - Инспектор угол, розыска (5)

Парикмахер-модельер (6) - Психолог (3)

Пчеловод (1) - Коммерсант (5)

Судья (3) - Стенографист (4)

Бланк для ответов

| Код профессии | Выбор (фиксировать плюсом) | Сумма плюсов |
|---------------|----------------------------|--------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |

Занятие № 10. Тема: «Самозффективность»

Самозффективность — вера в эфффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации

Бланк к методике: Р.Шварцер,М.Ерусалем «Шкала самоэффективности»

| № | Содержание высказываний | ОТМЕТКИ | | | |
|---|--|--------------------------|------------|-----------------------|---------------------|
| | | Абсолютн о неверно | Едва ли | Скорее всего верно | Совершенно верно |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы | | | | |
| 2 | Если что –нибудь мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели | | | | |
| 3 | Мне довольно просто удаётся достичь своих целей | | | | |
| 4 | В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 5 | При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться | | | | |
| 6 | Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем | | | | |
| 7 | Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности | | | | |
| 8 | Если передо мной встанет какая – либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения | | | | |
| 9 | Я могу что – нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях | | | | |
| 10 | Я обычно способен держать ситуацию под контролем | | | | |
| | РЕЗУЛЬТАТ | | | | |

Занятие № 11.

Тема: «Самоактуализация личности»



Занятие 12.

Тема: «Правильный выбор профессии»

Профессиограмма моей выбранной профессии

Выбранная профессия _____

Тип профессии _____

Содержание

труда _____

Должен

знать: _____

Профессионально важные

качества: _____

Медицинские

противопоказания: _____

Где можно получить
профессию _____