

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
МКУ "Отдел образования администрации муниципального образования п.
Новосергиевка"
МОБУ "Рыбкинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
МО учителей
гуманитарного цикла

 Кечина О.Н.

от "28" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

 Мурзайкина Л.С.

от "29" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор



Бакаева Ю.А.

от "30" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

для 9 класса основного общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: педагог-психолог
Торопкина Любовь Николаевна

Рыбкино 2023

Пояснительная записка

Я интересуюсь своим будущим потому, что собираюсь провести там всю свою остальную жизнь. К. Чарлз

Курс занятий для учащихся 9 класса (17 часа).

В жизни каждого человека наступает момент, когда предстоит сделать выбор своего дальнейшего пути профессионального самоопределения. Многие при выборе профессии руководствуются чужим мнением, стремятся к власти, шумной славе, большим деньгам. Забывая о главных вопросах для каждого человека: «Кто Я? Что Я могу?». Знания себя, своих способностей и возможностей, а также совпадение их с потребностями рынка труда - залог успеха. Быть профессионально успешным значит состояться как личность, быть угодным и полезным себе и окружающим.

Цель курса: Оказание помощи в профессиональном самоопределении, выборе профессии.

Задачи:

1. Раскрыть возможности психологической науки в приобретении профессии;
2. Сформировать представление о механизме и путях приобретения профессии;
3. Обучить практически, применять знания о мире профессий, уметь ориентироваться на рынке труда.

В результате выполнения данного курса учащиеся должны **знать** сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма;
- профессиональная пригодность;
- карьера, этапы построения карьеры;
- личный профессиональный план:
 - адекватная самооценка;
 - профпригодность;
 - рынок труда.

уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- разработать этапы своей профессиональной карьеры.

Содержание

Знаете ли вы себя? (1 часа)

Активизация механизмов рефлексии с целью выявления интересов подростков, понимания ими себя на основе самоанализа.

Специальная и личностная успешность. (1 часа)

Формирование личностных качеств, необходимых для специальной и личностной успешности.

Темперамент и выбор профессии.(1 часа)

Активизация процессов самопознания Отработка приемов уверенного поведения.

Секреты общения. Коммуникабельность.(1 часа)

Активизация процессов самопознания через постижение внутреннего мира собеседника, формирующего первое впечатление о человеке.

Секреты общения. Взаимопонимание.(1 часа)

Обучение умению давать инструкции и говорить для других.

Секреты общения. Бесконфликтное поведение. (2 часа)

Организация деятельности, направленной на активизацию навыков общения с помощью бесконфликтного поведения.

В мире профессий.(2часа)

Классификация профессий по предмету труда, целям, житейским требованиям. Формула профессии.

Матрица выбора профессии(2часа)

Актуализация знаний о профессиях, определение сферы профессиональных предпочтений учащихся. Основные виды профессиональной деятельности. Знакомство с классификацией профессий по признаку целей и основных средств труда.

Диагностика профессиональных предпочтений.

Профессиограмма и формула профессии.(2 часа)

Профессиограмма и её основных составляющих. Составление профессиограммы выбранной профессии и формулы профессии.

Как себя представить. Составление резюме. (2 часа)

Анализ своих возможностей и представление себя на рынке труда

Знакомство с требованиями к резюме. Составление резюме и рассылка его по электронной почте.

Желания и возможности. (1 часа)

Формирование умений подростка видеть и формулировать свои потребности и проблемы, находить эффективные социально- приемлемые способы их удовлетворения.

Зачётное занятие. Защита проектов по выбранной профессии. (1 час)

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Знаете ли вы себя?	1	
2	Специальная и личностная успешность.	1	
3.	Темперамент и выбор профессии.	1	
4	Секреты общения. Коммуникабельность.	1	
5	Секреты общения. Взаимопонимание.	1	
6	Секреты общения. Бесконфликтное поведение.	1	1
8	В мире профессий. Практическое занятие.	1	1
10	Матрица выбора профессии. Практическое занятие.	1	1
12	Профессиограмма и формула профессии. Практическое занятие.	1	1
14	Как себя представить. Составление резюме. Практическое занятие	1	1
15	Желания и возможности.	1	
17	Зачётное занятие. Защита проектов по выбранной профессии.	1	
	ИТОГО	17 часов	

Литература

1. Орлов В. Шаги к профессии. «Школьный психолог» №13, 2006 г. Стр. 6-10.
2. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. кл. средней школы. - М.: Просвещение, 1991 г.

3. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограмма. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004 г.
4. Савченко М.Ю. «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам» Москва. «ВАКО» 2006 год
5. Технология профессионального успеха: учебник для 8-9 кл. общеобразовательных учреждений; под редакцией С.Н.Чистякова - М.: Просвещение, 2006 г.
6. Твоя профессиональная карьера: учеб. Для 8-9 кл. общеобразовательных учреждений; под редакцией С.Н.Чистякова - М.: Просвещение, 2006 г.

Тема № 1. Знаете ли вы себя?

Цель: Организовать деятельность, направленную на активизацию механизмов рефлексии с целью выявления интересов подростков, понимания ими себя на основе самоанализа .

Задачи: 1. Изучить уровень самооценки подростков.
2. Познакомить со способами регулирования самооценки.

Ход занятия.

1. Упр. «Самопрезентация».

Учащиеся называют по очереди самое любимое и нелюбимое дело в жизни.

2. Упр. «Устойчивость интересов».

За 3 мин. учащиеся пишут как можно больше слов, относящихся к любимому занятию. Большое количество слов указывает на осознанность выбора занятия.

3. Обсуждение и принятие правил поведения на занятиях.

Любая группа людей, собирающихся совместно проделать определенную работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить возможный результат. Для того чтобы занятия проходили эффективно, необходимо договориться о правилах, поэтому сначала ознакомимся с теми правилами, которые обычно используются во время подобных занятий. Мы их сейчас обсудим и внесем необходимые коррективы. Каждый пункт правил принимается голосованием.

Правила поведения на занятиях.

- 1). Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение.
- 2). Лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто лгать.
- 3). Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
- 4). Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях и то, как разные участники ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.
- 5). Слушать говорящего, не перебивать.
- 6). Право на личное мнение есть у каждого.
- 7). Сообщать о трудностях, мешающих участию в работе группы.

4. Беседа о психологии.

- Что такое психология? Кто такой психолог?

Психология – это наука о внутреннем мире человека, который проявляется в его мыслях, чувствах и поступках при взаимодействии с внешним миром. Психология помогает нам разобраться в наших делах, неудачах, ошибках, изъянах характера, привычках, понять, как совершаются научные открытия, создаются великие произведения искусства. Как бы ни складывалась наша дальнейшая жизнь, от нас зависит, будем ли мы с оптимизмом смотреть в будущее, попытаемся ли найти себя в любимом деле, захотим ли оставить что-то хорошее о себе на Земле. Попробуем ли не пассивно плыть по волнам жизни, а создавать собственную судьбу!

5. Упр. «Моя линия жизни».

Нарисуйте на листе бумаги вектор произвольной длины. Начало вектора в точке рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете себя в данный

момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это – предпочитаемый возраст («золотой»). Напишите – почему. В промежутке от рождения до настоящего времени укажите все наиболее значимые для вас события, поступки, может быть какие-то периоды, этапы жизни. А сейчас спланируйте свою будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на «линии жизни».

\ Указать наиболее значимые события от рождения до настоящего времени и спланировать свою жизнь. \

. 2. Изучение личностных особенностей. Трудно быть собой.

1. Упр. «Зато»

По кругу учащиеся продолжают предложенную фразу.

- Я устала, зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда несдержан, зато...
- Я ленива, зато...
- Я застенчива, зато...
- Я криклив, зато...
- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчива, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- Я написал контрольную работу на «2», зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда слишком много ворчу, зато...
- Я несколько легкомысленна, зато...
- Меня легко рассмешить, зато...
- Я бываю капризна, зато...

2. Тест «Как у тебя с самооценкой».

Проведение диагностики и обработка результатов.

Укажите, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале: очень часто – 4 балла

часто	- 3 балла
иногда	- 2 балла
редко	- 1 балла
никогда	- 0 баллов.

- 1). Я часто волнуюсь понапрасну.
- 2). Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
- 3). Я боюсь выглядеть глупцом.
- 4). Я беспокоюсь за свое будущее.
- 5). Внешний вид других куда лучше, чем мой.
- 6). Как жаль, что многие не понимают меня.
- 7). Чувствую, что я не умею, как следует разговаривать с людьми.
- 8). Люди ждут от меня очень много.
- 9). Чувствую себя скованным.
- 10). Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
- 11). Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
- 12). Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
- 13). Я не чувствую себя в безопасности.

14). Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15). Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка. Подсчитайте баллы.

-Меньше 10 баллов – тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь;

- от 10 до 30 баллов – ты психологически зрелая личность, что проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, т.е. реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела, дерзай!

- Больше 30 баллов – ты недооцениваешь себя.

3. Беседа «Как развить уверенность в себе».

Каждый делится своим жизненным опытом, а психолог дополняет и обобщает сказанное.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств, недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Низкая самооценка – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требует отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

Как же обрести уверенность в себе и повысить уровень самооценки? Необходимо самому приложить максимум усилий. (Мнения выписываются на доске и дополняются ведущим).

-Улучшить внешность (прическа, макияж, следить за фигурой).

-Заниматься самообразованием, развитием своих талантов.

-Достигаем успеха в каком-то деле.

-Обесцениваем других людей.

-Выигрываем конкурсы, соревнования.

-Помогаем другим людям (похвала).

-Украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты лучший!»...

-«Нарываемся» на комплимент.

-Не ставим глобальных целей.

-Имеем хобби, как способ выделиться из толпы.

-Усилим воли стараемся себя перебороть.

-Сделать что-то на грани возможного.

Правила поднятия самооценки.

1). Утром приложи максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нем, все ли в порядке.

2). Не закливайтесь 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 больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

4). Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.

5). Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может для этого человека это единственный способ побороть смущение. И главное – не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

6). Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.

7). Избегайте ситуации, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.

Вывод. Человек способен к различным вариантам самонастроения, он может настраиваться как на успех, так и на неудачу. Оптимист настраивается только на то, что ему полезно, на то, что ему необходимо, на то, что приведет его к желаемому жизненному успеху.

4. Упр. «Комплимент».

Поставьте два стула в центре круга друг напротив друга. Желающий участник занимает один из двух стульев, все остальные по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый участник должен занять место слушателя.

5. Упр. «Хвастовство»

По кругу каждый по очереди говорит: « Я лучше всего знаю (умею) ...», до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

6. Рефлексия.

- Что нового узнали о себе?
- Что понравилось больше, что меньше?
- Поделитесь своими ощущениями, переживаниями.
- Что вы почерпнули для себя?

Тема № 2. Специальная и личностная успешность.

Цель: Сформировать личностные качества, необходимые для специальной и личностной успешности.

Ход занятия.

1. Упр. « Я – индивидуальность».

Учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя и называют качества присущие им, которые начинаются с букв, имеющихся в имени.

2. Анкета «Мои представления».

По предложенному списку качеств личности отметить качества, которые не нравятся в людях; качества, которые характеризуют личность (идеал); качества, характерные для себя и для будущей профессии.

список качеств	человек, который меня раздражает	человек, в котором я вижу идеал	мои качества личности	качества для профессии (название)
----------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Список качеств: агрессивный, глупый, инициативный, несдержанный, болтливый, веселый, приветливый, упрямый, конфликтный, способный, хитрый, активный, общительный, честный, грубый, пассивный, послушный, трудолюбивый, наглый, своевольный, аккуратный, беззащитный, ответственный, замкнутый, лидер, ленивый, равнодушный, скромный, неряшливый, дерзкий, независимый, умеющий слушать, злой, внимательный, невоспитанный, исполнительный, отзывчивый, доверчивый.

3. Беседа

1. Классификация качеств личности.
2. Пути воспитания сильной воли.
3. Классификация людей по отношению к себе, своим способностям и возможностям. Что в них положительного и отрицательного.

Жизнь «чеканит», отливает характер человека, характер откладывает печать на все поступки, мысли, чувства человека.

Группы черт характера.

- 1). Отношение человека к другим людям, к коллективу, обществу: общительность, чуткость, бездушие, грубость и т. д.
- 2). Отношение человека к труду; своему делу: трудолюбие, инициативность, лень...
- 3). Отношение человека к самому себе: скромность, тщеславие, самокритичность...
- 4). Отношение человека к вещам: аккуратность, бережливость...

Насчитывается 15000 черт характера. Черты характера можно классифицировать на:

- интеллектуальные (сообразительность, наблюдательность..);
- эмоциональные (возбудимость, холодная рассудительность..);
- волевые (решительность, целеустремленность, смелость..) или умение и готовность сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей.

Характер проявляется в действиях, поступках. В каждом действии есть цель и мотив. Может быть цель одна, а мотивов много. «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу» (восточная пословица). Важны положительные привычки, которые держатся на повторении, а так же должна быть потребность в них.

Составьте свой список привычек положительных (мотив «надо» - долга, необходимости) и отрицательных (мотив «хочу» - легкости, приятности). Проанализируйте списки привычек.

Чтобы владеть своим поведением, надо развивать волю, то есть способность преодолевать трудности, упорство в достижении цели. Следует различать волю и упрямство. Упрямство – это желание настоять на своем, которое носит болезненный характер и становится более важным, чем конечный результат задуманной деятельности. Упрямство – это отрицательное качество, выраженное в нецелесообразной настойчивости.

Пути воспитания сильной воли.

- Доводить начатое дело до конца.
- Не браться за много дел сразу.
- Любое дело выполнять доброкачественно.
- Управлять своими чувствами и настроениями.
- Исключать из своей жизни все то, что постоянно порождает отрицательные переживания.
- Правильно организовывать жизнь и быт.
- Добросовестно относиться к делу.
- Поддерживать дружеские связи.
- Иметь широкий круг общения со сверстниками.
- Воспитывать самокритичность особенно к своим недостаткам.

Формирование волевых привычек.

Упр. «Прогулка» .Когда идете гулять, определите для себя время, когда вам необходимо вернуться, например, через час. Не отступайте от этого и вернитесь ровно через час (-;+2 мин.).

Упр. «Будильник». Определите для себя время пробуждения и поставьте будильник на этот час. После звонка сосчитайте до 35 и встаньте. Каждый день убавляйте счет на «пять» и через неделю вставляйте на счет «три». Упражнение считается освоенным, если три недели подряд будете вставать на счет «три» без срывов.

Упр. «Качества личности».

Записать качества личности при уверенном и неуверенном поведении. Обсуждение.

Игра «Торг».

Напишите 10 качеств, характеризующих вас как человека, как личность. Это могут быть любые качества – положительные и отрицательные. Они не должны описывать внешность, не должны отражать социальное положение, успехи. Список должен быть такой, что глядя на него, вы могли бы сказать: «Да, это я, я – такой».

Перепишите каждое из 10 качеств на отдельные таблички и прикрепите их к одежде. Посмотрите на качества у одноклассников. Каких из этих качеств у вас нет, но вам бы очень хотелось иметь? Качества можно менять только одно на одно – просто поменяйтесь табличками! Думайте, что вам нужно, ищите эти качества у других, «сбывайте» свои!

Закончите обмен, сядьте. Что за человек получился из вас! Точно ли вам хочется быть именно таким? Или вы бездумно разбазарили все, что у вас было? Отдали все, что просили другие? Может что-то вам хочется вернуть из своих качеств? Сделайте себя таким, каким хотите быть! А может, вы сами не понимаете, чего хотите? Тогда не торопитесь меняться – задумайтесь об этом еще раз. Продолжите обмен.

Найдите среди своих качеств то, которое никак не удавалось «продать», и подумайте над его рекламной кампанией. Что такого хорошего есть в этом «отрицательном» качестве? Кому оно может пригодиться? Чтобы выменять у человека его «хорошее» качество, подумайте, чем оно может мешать ему в его жизни... Устраивайте публичные аукционы, шумные рекламные кампании!

Рефлексия

- Как работалось вместе?
- Какие трудности возникли во время работы?
- Что запомнилось?

- Цель:** 1. Активизировать процесс самопознания
2. Отработать приемы уверенного поведения.

Ход занятия.

Упр. 1. «Демонстрация естественной реакции»

Учащиеся дают быстрый ответ на предложенную ситуацию. Каждый участник демонстрирует свою реакцию.

- Учитель говорит, что ваша одежда не соответствует внешнему виду учащегося. Вы говорите...
- Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы:...
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним:...

2. Тест. «Темперамент».

Проведение диагностики и обработка результатов.

Участники определяют свое согласие или несогласие к поставленным вопросам.

- 1). Обычно вы осуществляете действие без предварительного планирования.
- 2). Чувствуете себя то счастливым, то несчастным без видимых причин.
- 3). Чувствуете себя счастливым, когда занимаетесь делом, требующим немедленных действий.
- 4). Подвержены ли вы колебаниям настроений без видимых причин.
- 5). При завязывании новых знакомств вы первым проявляете инициативу.
- 6). Часто ли вы бываете в плохом настроении?
- 7). Склонны ли, действовать быстро и решительно?
- 8). Бывает ли так, что вы пытаетесь над чем-либо сосредоточиться, но не можете?
- 9). Вы пылкий человек?
- 10). Бывает ли так, что при беседе с другим человеком вы присутствуете только физически, а мысленно отсутствуете?
- 11). Чувствуете себя неуютно, когда не имеете возможности общаться.
- 12). Бывает ли так, что временами вы полны энергии, А порой, наоборот, очень пассивны?

Обработка результатов.

Начертите оси координат X и Y. Подсчитайте сумму ответов – согласий (+) для вопросов с нечетными номерами и отложите ее на оси «X». Подсчитайте сумму ответов – несогласий (-) для вопросов с четными номерами и отложите ее на оси «X». Подсчитайте сумму ответов – согласий (+) для вопросов с четными номерами и отложите ее на оси «Y». Подсчитайте сумму ответов – несогласий (-) для вопросов с нечетными номерами и отложите ее на оси «Y». Через отложенные точки на осях X и Y проведите перпендикуляры. В получившемся прямоугольнике определите четырехугольник с большей площадью. Он и будет характеризовать тип темперамента, преобладающего в нестандартной критической ситуации.

3. Беседа «Типы и признаки темперамента».

Темперамент – это совокупность природных, врожденных свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

Типы темперамента.

- 1). Холерик – безудержный, процессы возбуждения и торможения сильные, подвижные, уравновешенные.
- 2). Сангвиник – живой, процессы возбуждения и торможения сильные, подвижные, уравновешенные.
- 3). Флегматик – спокойный, процессы возбуждения и торможения сильные, уравновешенные, но мало подвижные.
- 4). Меланхолик – слабый, процессы возбуждения и торможения сильные, неуравновешенные, мало подвижные.

Природные особенности оказывают существенное влияние на профессиональное становление. Их игнорирование может привести к потере интереса к работе, различного рода перегрузкам, а то и к нервным заболеваниям.

Классификация профессий по признаку профпригодности:

- 1) абсолютная – профессия предъявляет жесткие требования к особенностям нервной системы человека и требует отбора (1 группа);
- 2) относительная – данными специальностями может овладеть практически любой человек (2 группа).

При выборе профессии надо учитывать тип темперамента. Сангвинику необходима разнообразная работа, где он постоянно получает новые задания. Для сангвиника требуется частое и интересное общение и организация деятельности других людей. Холерику интересна цикличная работа, где чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности. Для флегматика сложнее, когда работа разнообразна, зато привычный режим не представляет для него трудностей. Меланхолику требуются тонкие ручные умения. Противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.

В чистом виде ни один из типов темперамента практически не встречается. Для каждого человека характерны проявления всех четырех типов темпераментов, однако какой-то один из этих типов доминирует. Темперамент как врожденное свойство мало изменчив на протяжении жизни человека. Об этом нужно всегда помнить и не пытаться изменить темперамент человека. Нет плохих и хороших типов темперамента. Каждый из них имеет свои преимущества и свои недостатки.

4. Упр. «Определи темперамент».

По предложенному тексту, учащиеся определяют: для какого типа темперамента характерны те или другие действия в определенной ситуации. В качестве иллюстрации к различным типам темперамента рассмотрим следующую ситуацию. «Четыре работника опоздали на очень важное совещание. Первый опоздавший: пытается, во что бы то ни стало прорваться на совещание. Его искренне возмущает поведение секретаря – референта руководителя, не позволяющего войти в кабинет. С упорством работник эмоционально объясняет, почему же ему так нужно попасть на совещание (холерик). Второй опоздавший, одарив очаровательной улыбкой секретаря, пытается непринужденно проследовать в кабинет, где проходит совещание. Препятствие в виде секретаря заставляет его попытаться зайти еще раз, а затем повернуться и без возражений покинуть приемную, подумав: «Не получилось, ну и бог с ним. Зайду на перерыве» (сангвиник). Третий опоздавший, столкнувшись с проблемой, сильно расстраиваться не стал, неторопливо и спокойно вернулся к прерванным делам и продолжил их скрупулезно выполнять (флегматик). Четвертый опоздавший стал очень переживать по поводу своего опоздания и предпринял слабые попытки попасть на совещание («попытки», потому что он должен быть на совещании, а «слабые» потому что, появившись на совещании, ему придется отвечать за свое опоздание). Не попав на совещание, он стал переживать о возможных последствиях своего опоздания (меланхолик)». Прослушав четыре ситуации, участники определяют типы темперамента.

5. Игры в командах.

- а) Одна команда называет героев сказок, мультфильмов, а вторая – определяет тип темперамента героя. Затем меняются ролями.
- б) На каждый тип темперамента написать как можно больше профессий, ярко выраженных для данного типа.

6. Рефлексия.

- Какие мысли и чувства возникли после занятия?
- Что нового узнали о себе и о других.

Тема № 4. Секреты общения. Коммуникабельность.

Цель: Активизировать процесс самопознания через постижение внутреннего мира собеседника, формирующего первое впечатление о человеке.

Ход занятия.

1. Упр. «Конспект»

Работа в парах. Посмотреть друг на друга и описать внешность партнера без оценки, описать характер друг друга. Представить и описать партнера в возрасте 5 лет, 50 лет.

2. Упр. «Найди отличия».

Водящий запоминает позы играющих, отворачивается, играющие по указанию ведущего, несколько изменяют свои позы. Входящий пытается найти отличия.

- Легко ли было найти отличия?
- В чем были трудности?

3. Тест «Коэффициент общительности».

На каждый вопрос ответить: «да», «иногда» или «нет».

- 1). Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
- 2). Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока становится уже невмоготу?
- 3). Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, на каком-либо совещании?
- 4). Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не были. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
- 5). Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
- 6). Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратился к вам с просьбой: показать дорогу, назвать время?
- 7). Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
- 8). Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам деньги, которые занял несколько месяцев назад?
- 9). В кафе вам подали явно не доброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
- 10). Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу, и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
- 11). Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была. Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?
- 12). Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по расследованию конфликтных ситуаций?
- 13). У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлите. Это так?
- 14). Услышав где-нибудь «в кулуарах» высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15). Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?

16). Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?

Ключ к тесту: за каждое «да» -2 очка
«иногда» - 1 очко
«нет» - 0 очков

Суммируйте очки.

30-32- вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, т.к. страдаете от этого больше всего вы сами, но и близкие вам люди. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25-29- вы замкнуты, предпочитаете одиночество. В вашей власти переломить особенности характера. Стоит только встряхнуться.

19-24 – вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах участвуете неохотно. Эти недостатки исправимы.

14-18- у вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы, отстаиваете свою точку зрения спокойно. Не любите шумных компаний.

9-13- вы весьма общительны, любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение у окружающих. Охотно знакомитесь, любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Отходчивы, но нет терпения.

4-8- вы «рубаха парень». Общительность бьет из вас ключом, вы всегда в курсе всех дел. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление.

3-и менее - ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, вмешиваетесь в дела, не имеющие к вам отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых не компетентны.

4. Беседа. «Классификация общения. Механизмы взаимовосприятия. Вербальное общение».

Общение – основная форма человеческого бытия. Отсутствие или недостаток общения может деформировать человеческую личность. Общение лежит в основе практически всего, что мы делаем, и служит жизненно важной цели установления взаимосвязей и сотрудничества людей. Способность к общению – важное человеческое качество. Симпатия к людям, легко вступающим в контакт, умеющим располагать к себе. Эффективно умеют общаться далеко не все люди. Неумение эффективно общаться – главное препятствие на пути достижения целей. В процессе общения мы: познаем других людей, обмениваемся с ними информацией, взаимодействуем с другими, переживаем собственные состояния, возникающие в результате этого. Социальный смысл общения – средство передачи форм культуры и общественного опыта. Психологический смысл общения – духовное обогащение.

Общение:

- 1). Вербальное (речевое): устная и письменная речь.
- 2). Невербальное (бессловесное): мимика, жесты, интонация, прикосновения ит.д.

5. Упр. «Эти разные слова».

Участники по очереди называют слова синонимы, на предложенные понятия ведущим.

Назовите слова, которыми можно: пригласить, прогнать, огорчить, согреть, обидеть, похвалить. Какие слова слышать приятно, а какие – нет?

6. Упр. «Воспроизведи интонацию».

Один участник говорит фразу с эмоциональной интонацией, второй- повторяет услышанную интонацию, угадывает и задает свою интонацию следующему участнику.

- Легко ли было угадывать?

- Что легче: угадать или воспроизвести интонацию?
- Какую роль играет интонация в жизни?

7. Игра «Железнодорожная касса».

Выбирается кассир, охрана, остальные участники – пассажиры. Вы на вокзале и через 15 мин. Отходит ваш поезд. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет. Участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего, касса открывается и через 15 мин. Закрывается.

- Кому бы продал билет кассир? Почему? Кому бы он не продал билет? Почему?

8. Рефлексия.

- Что позволяло чувствовать себя комфортно?
- Что мешало, создавало напряжение?

Тема №5. Секреты общения. Взаимопонимание.

Цель: Обучить умению давать инструкции и говорить для других.

Ход занятия.

1. Объясни инструкцию.

Добровольцу предлагают, никому не показывая изображение, описать его так, чтобы слушатели смогли представить описываемую картину и воспроизвести ее на своем листе бумаги.

1 этап. Доброволец садится напротив группы и пытается словесно описать геометрическую композицию. Он может отвечать на вопросы и помогать себе при объяснении жестами. Изображения слушателей сравниваются с оригиналом.

- Какие трудности возникли?
- Какие приемы использовал рассказчик для облегчения задачи слушателей?
- Сильные и слабые стороны выбранной стратегии изложения.

2 этап. То же, но нельзя использовать жесты.

3 этап. Рассказчик сидит спиной к группе.

2. Беседа «Текст для себя», «Текст для другого».

Мы пытаемся передать все слушателям и с отчаянием наблюдаем за постепенным изменением лиц собеседников. Да они рады за нас. Но наша экспрессия начинает их понемногу утомлять, потому что наша история, которую трудно представить и почти невозможно прожить с чужих слов. Причина: умение говорить не для себя, а для другого.

«Текст для себя» (не эгоцентрическая речь)- рассказ, выстроенный в собственной логике, по законам субъективной психической жизни. В нем главенствуют эмоции, оценки, интерпретации: на первый план выступают детали, особенно поразившие рассказчика, а общий контекст ситуации может быть вообще не передан или передан фрагментарно. В результате у слушателя формируются четкие представления о том, каково отношение рассказчика, как он оценивает ту или иную ситуацию, но само видение описываемой ситуации может быть сильно искажено.

«Текст для другого» - рассказ, специально конструируемый для собеседника, учитывающий законы возникновения образов и личные особенности данного человека. Рассказ, позволяющий не просто услышать, а мысленно прожить описываемую ситуацию. Это позволяет передавать собеседнику сложную информацию, требующую осмысления, поэтапного усвоения.

3. Упр. «Остров сокровищ».

Работа в парах, спина к спине, сидя на стульях. У каждого участника лист бумаги А 4 и карандаш.

Один участник делает набросок острова сокровищ и одновременно рассказывает партнеру, что тот должен нарисовать на своем месте, чтобы получить как можно более точную копию карты острова. Партнеры не видят планы друг друга, но могут разговаривать.

Обсуждение.

-На чем партнер концентрировал свое внимание: на рисовании своего плана или передаче информации партнеру?

-Какие приемы использовал для того, чтобы помочь партнеру в решении его задачи?

4. Игра - рисование. «Картина путешествий».

В группах по 4 человека создается коллективное произведение под руководством, руководителя «с помощью трех художников», которые творят с закрытыми глазами. «Руководитель» слышит, разговаривает, но не прикасается к «художникам».

5. Рефлексия.

- Оцените свои умения управлять действиями другого человека, правильно давать инструкцию.

Тема № 6. Секреты общения. Бесконфликтное поведение.

Цель: Организовать деятельность, направленную на активизацию навыков общения с помощью бесконфликтного поведения.

Ход занятия.

1. Упр. «Будешь! Не буду!».

Участники в парах ведут диалог «будешь - не буду».Взявшись за руки, один участник резко тянет к себе другого и приказывает:»Будешь!» Второй – дергает на себя и говорит: «Не буду!» Затем участники меняются ролями.

- Чем отличается просьба от требования?

- Кто как себя чувствовал в процессе работы?

2. Упр. «Ты - другой !»

Ведущий по очереди обращается к участникам, к каждому индивидуально и просит отреагировать.

- Тебе не идет эта прическа!

- У тебя неумное выражение лица!

- Какой ты худой и длинный!

- Слушай, ты ужасный зануда!

- У тебя мятый костюм!

- У тебя неуклюжая походка!

- Ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!

3. Диагностика «Конфликт без насилия».

Выберете ответ.

1). Являются ли постоянные споры с друзьями проявлением свободы вашего выбора?

а) да

б) нет

- в) все зависит от культуры человека, страны, где он живет и законодательства.
- 2). Дети имеют право свободно делать свой выбор.
- а) во всех сферах жизни и деятельности
 б) только в среде своих друзей
 в) только в семье
- 3). Почему человек должен следовать общепринятым правилам?
- а) так принято в обществе
 б) это совпадает с его желаниями
 в) так получается
- 4). Когда люди договариваются друг с другом, то они:
- а) ссорятся
 б) отстаивают свои позиции
 в) вырабатывают правила
- 5). Почему человек не соблюдает правил
- а) жить по правилам не интересно
 б) он плохо воспитан, у него низкий уровень культуры
 в) считает, что соблюдение правил – это проявление слабости.
- 6). Каковы причины конфликтов?
- а) грубость
 б) слабохарактерность
 в) эгоизм
 г) доброта
 д) ответственность
 е) различие взглядов
- 7). Может ли быть конфликт без насилия?
- а) да
 б) нет
 в) всегда
- 8). К какому понятию относится определение «состояние взаимной вражды, серьезная размолвка».
- а) конфликт
 б) ссора
 в) противоречие
- Обработка.
- 1-б==1 5-в==1
 2-а==1 6-а, в, е=1+1+1
 3-а==1 7-б==1
 4-в==1 8-б==1
- 10 баллов - бесконфликтный
 10-20 баллов - конфликтующий
 20-30 баллов очень конфликтный

4. Беседа. Что такое конфликт. Структурные компоненты конфликта. Поведенческие реакции при личном конфликте. Способы управления конфликтом.

Конфликт – столкновение противоположных интересов на почве соперничества; это отсутствие взаимопонимания по различным вопросам, связанное с острыми эмоциональными переживаниями.

Структурные компоненты конфликта:

- объект конфликта (спорный вопрос): материальный и психологический;
- участники конфликта (претендует на единоличное манипулирование объектом);
- конфликтная ситуация (может остаться на потенциальном уровне);
- инцидент (действия, направленные на овладение объектом и ущемляющие интересы другой стороны).

Конфликт – это конфликтная ситуация + инцидент.

Возможные действия участников конфликта:

- характер действий (наступательный, оборонительный, нейтральный);
- степень активности в их осуществлении:
 - активное – пассивное
 - инициирующее – ответное;
- направленность действий: на оппонента
 - на самого себя
 - апеллирование к третьим лицам и др.

Возможные исходы конфликтных ситуаций:

- полное или частичное подчинение другому;
- компромисс;
- прерывание конфликтных действий;
- интеграция и др.

Личностные конфликты характерны для людей:

- с бурными внутренними переживаниями;
- импульсивных;
- с завышенным уровнем притязаний;
- с повышенной критичностью к поступкам окружающих.

Поведенческие реакции при личностном конфликте:

- самообвинение
- обвинение во всех бедах окружающих
- ссылки на внешние обстоятельства, независимые от воли людей.

Способы управления конфликтами (по Томасу):

- соревнование – один проигрывает
- приспособление – один проигрывает
- компромисс – оба проигрывают
- избегание – нет достижения успеха ни с одной стороны
- сотрудничество – оба выигрывают.

Возможные пути разрешения конфликта:

- легкий: изменить себя или свое отношение к проблеме
- трудный: изменить оппонента или его мнение
- оптимальный: найти взаимоприемлемый вариант решения проблемы и бороться за его реализацию.

5. Упражнение «Холодный суп».

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участники помещают свою карточку в пространстве - треугольника и обосновывают свое решение.

Участники сидят полукругом. На полу треугольником растягивают шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами «уверенный», «неуверенный», «агрессивный», «манипулятивный».

«Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан, и ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять».

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Карточки с реакциями:

- 1 – спроси официанта: « этот суп подается холодным?»
- 2 – отставьте тарелку в сторону
- 3 – встаньте и покиньте заведение
- 4 – громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: « Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!»
- 5 – скажи официанту: «Я хотел бы поговорить с менеджером»

6 – скажи официанту: «Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное»

7 – спросите официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?»

8 – сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп

9 – скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его».

10 – скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета

11 – спросите вашего клиента, не желает ли он пожаловаться

12 – когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым – совершенно холодным, я имею в виду.

Анализ уверенного и неуверенного поведения из жизни.

6. Рефлексия.

- Попробуйте проанализировать, оценить насколько удалось использовать бесконфликтное поведение во время занятий.

Тема № 7-8. В мире профессий.

Цель: Актуализировать знаний о профессиях, определить сферы профессиональных предпочтений учащихся.

Задачи:

- 1) Дать представление об основных видах профессиональной деятельности.
- 2) Познакомить с классификацией профессий Е.А. Климова и признаками профессионального труда;
- 3) Диагностика профессиональных предпочтений.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

Здравствуйте, уважаемые девятиклассники! Тема нашего сегодняшнего занятия: «В мире профессий». Как известно, на жизненном пути каждому человеку приходится решать множество задач, отвечать на многие вопросы. В мире тысячи профессий. Как сориентироваться в их многообразии и выбрать среди них ту, с которой начнется профессиональный путь? На эти вопросы мы и попытаемся ответить на наших занятиях.

- Давайте задумаемся над вопросом: «Что такое профессия?» (ответы ребят).

- Профессия – (от лат. «profiteer» - объявляю своим делом) род трудовой деятельности, требующий особой подготовки и обычно являющийся источником существования.

- Зеер Э.Ф. определяет профессию как «социально ценную область приложения физических и духовных сил человека, позволяющую ему получать взамен затраченного труда необходимые средства для существования и развития.

Нередко наряду с понятия «профессия» как синонимичное используется понятие «специальность», которое определяется как род занятий в рамках одной профессии. В самом широком смысле профессии — это исторически возникшие формы деятельности, необходимые обществу, для выполнения которых человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества.

Профессиональная деятельность — род труда, следствие его дифференциации.

Профессиональная деятельность имеет общественный характер. В ней различают как минимум

две стороны: общество (как работодатель) и человек (как работник). Общество выступает в этих отношениях как:

- заказчик выполнения общественно значимых видов деятельности;
- организатор условий такой деятельности;
- источник ее материального финансирования;
- регулятор правовых отношений между участниками профессиональной деятельности;
- эксперт качества деятельности, осуществляемой работником;
- источник формирования социального отношения к профессии (ее значимость, престиж и т.п.).

Существующее сегодня многообразие профессий является следствием исторически сложившегося разделения труда.

В настоящее время классификация профессий наиболее интересно представлена в «Информационно-поисковой системе. Профессиография», разработанной в НИИ профтехобразования в Санкт-Петербурге под руководством Е. А. Климova. Она имеет очень большое значение в решении вопросов профориентации и профконсультации молодежи. Она построена на основе многофакторного принципа.

Климов Е.А. предложил свою классификацию профессий, выделив классы типовых решаемых задач:

- "человек - живая природа",
- "человек - техника",
- "человек - человек",
- "человек - знаковая система",
- "человек - художественный образ".

Далее, в соответствии с особенностями основных целей профессиональной деятельности, профессии и специальности подразделяются на классы: гностические (распознать, определить), преобразующие (обработать, обслужить) и изыскательские (изобрести, придумать).

Зная место профессий в приведенной классификации и основные требования к представителям определенного вида профессиональной деятельности, можно правильно и своевременно выявлять свои профессиональные интересы и склонности:

Тип профессии по предмету труда. Гностические (распознать, определить). Преобразующие (обработать, обслужить). Изыскательские (изобрести, придумать).

Человек - природа. Ботаник Ветеринар. Биоинженер.

Человек - техника. Наладчик станков с ЧПУ. Водитель, слесарь. Изобретатель, Инженер.

Человек - знаковая система. Графолог. Архивариус, библиотекарь. Программист.

Человек -художественный образ. Литературный критик. Актёр. Художник, дизайнер.

Человек - человек. Психолог. Учитель, врач. Режиссёр.

Для того, чтобы закрепить полученные знания, мне бы хотелось предложить вам поиграть в игру: «Чемодан профессий»: Класс делится на три команды. Задача участников – назвать как можно больше профессий, относящихся к определенному типу (по классификации Климova). Названия профессий каждая команда называет по очереди. Выигрывает та команда, которая назвала больше всех профессий.

Для определения к какому типу профессии относитесь вы, проведем Дифференциально диагностический опросник (ДДО; Е.А.Климов):

Инструкция к тесту

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

Тестовый материал

1а. Ухаживать за животными 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)

2а. Помогать больным 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок 3б. Следить за состоянием, развитием растений

4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.) 4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать

5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи 5б. Обсуждать художественные книги (или

пьесы, концерты)

6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы) 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)

7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) 7б.

Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)

8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)

9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках

10а. Лечить животных 10б. Выполнять вычисления, расчеты

11а. Выводить новые сорта растений 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)

12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять 12б.

Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые) 15а.

Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

16а. Делать лабораторные анализы в больнице 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий 17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов

18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п. 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах

19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания 19б.

Заниматься черчением, копировать чертежи, карты

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада 20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Ключ к тесту:

Типы профессий Номера вопросов

Человек-природа 1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а

Человек-техника 1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а

Человек-человек 2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а

Человек-знаковая система 2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б

Человек-художественный образ 3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек–природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек–техника» – все технические профессии;
- «человек–человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек–знак» - все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- «человек–художественный образ» – все творческие специальности.

Классификация профессий

В зависимости от предмета труда все профессии подразделяются на 5 типов (классификация Климова Е.А.):

1. "Человек - живая природа" (П)

Представители этого типа имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования.

Сюда можно отнести профессии, связанные с изучением живой и неживой природы, с уходом за растениями и животными, с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных: микробиолог, геолог, овощевод, орнитолог, зоотехник, ветеринар, эколог, агрохимик, мелиоратор, лесовод и др.

2. "Человек - техника" (и неживая природа) (Т)

Работники имеют дело с неживыми, техническими объектами труда.

Тип "Человек - техника" включает в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических средств: газосварщик, токарь, инженер, конструктор, слесарь, монтажник, водитель, механик, машинист, технолог и др.

3. "Человек - человек" (Ч)

Предметом интереса, распознавания, обслуживания, преобразования здесь являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста.

К профессиям типа "Человек - человек" относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием и правовой защитой человека: врач, медсестра, фельдшер, преподаватель, психолог, референт, гувернер, менеджер, продавец, официант, агент по рекламе, экспедитор, юрист, следователь, инспектор ГИБДД и др.

4. "Человек - знаковая система" (З)

Естественные и искусственные языки, условные знаки, символы, цифры, формулы - вот предметные миры, которые занимают представителей профессий этого типа.

Тип "Человек - знаковая система" объединяет профессии, связанные с текстами, цифрами, формулами, и таблицами, с чертежами, картами, схемами, звуковыми сигналами: переводчик, программист, бухгалтер, экономист, специалист по маркетингу, геодезист, телефонист, налоговый инспектор, чертежник и др.

5. "Человек - художественный образ" (Х)

Явления, факты художественного отображения действительности - вот что занимает представителей этого типа профессий.

К типу "Человек - художественный образ" можно отнести профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений, с изготовлением различных изделий по эскизу, образцу: журналист, художник, модельер, закройщик, ювелир, дизайнер, архитектор, парикмахер, гример-пастижер, декоратор-оформитель, актер и др.

Тема № 9-10. Матрица выбора профессии.

Цель: Актуализировать знания о профессиях, определить сферы профессиональных предпочтений учащихся.

Задачи:

- 1) Дать представление об основных видах профессиональной деятельности.
- 2) Познакомить с классификацией профессий по признаку целей и основных средств труда.
- 3) Диагностика профессиональных предпочтений.

Ход занятия.

1. Знакомство с классификацией профессий по признаку целей.

Эти пять типов профессий разделяют по признаку целей на три класса:

1. Гностические профессии (Г) (от древнегреч. "гнозис" - знание)

Примеры:

- в типе "человек - природа" - контролер-приемщик фруктов, дегустатор чая;
- в типе "человек - техника" - пирометрист, контролер готовой продукции в машиностроении, мастер-диагност сельскохозяйственной техники;
- в типе "человек - человек" - судебно-медицинский эксперт, врачебно-трудовой эксперт, социолог;
- в типе "человек - знаковая система" - корректор типографии, контролер полуфабрикатов и готовой продукции в полиграфии, бухгалтер-ревизор;
- в типе "человек - художественный образ" - искусствовед, музыковед, театровед.

2. Преобразующие профессии (П) Примеры:

- в типе "человек - природа" - мастер-плодоовощевод, мастер-животновод, аппаратчик по выращиванию дрожжей, агроном по защите растений, зооинженер;
- в типе "человек - техника" - слесарь-ремонтник, токарь, оператор прокатного стана;
- в типе "человек - человек" - учитель, педагог-тренер, мастер производственного обучения, инженер-педагог, экскурсовод;
- в типе "человек - знаковая система" - чертежник-картограф, машинистка-стенографистка, бухгалтер;
- в типе "человек - художественный образ" - цветовод-декоратор, живописец по фарфору, лепщик архитектурных деталей.

3. Изыскательские профессии (И)Примеры:

- в типе "человек - природа" - летчик-наблюдатель рыбного хозяйства, летчик-наблюдатель лесного хозяйства, биолог-исследователь;
 - в типе "человек - техника" - раскройщик верха обуви, раскладчик лекал, инженер-конструктор;
 - в типе "человек - человек" - воспитатель, организатор производства, организатор торговли;
 - в типе "человек - знаковая система" - программист, математик;
 - в типе "человек - художественный образ" - художник по проектированию интерьера, композитор.
- Зная место профессий в приведенной классификации и основные требования к представителям определенного вида профессиональной деятельности, можно правильно и своевременно **выявлять свои профессиональные интересы и склонности:**

Тип профессии по предмету труда	Гностические (распознать, определить)	Преобразующие (обработать, обслужить)	Изыскательские (изобрести, придумать)
Человек - природа	Ботаник	Ветеринар	Биоинженер
Человек - техника	Наладчик станков с ЧПУ	Водитель, слесарь	Изобретатель, Инженер
Человек - знаковая система	Графолог	Архивариус, библиотекарь	Программист
Человек - художественный образ	Литературный критик	Актёр	Художник, дизайнер
Человек - человек	Психолог	Учитель, врач	Режиссёр

2. Знакомство с классификацией профессий по признаку основных средств труда

По признаку основных средств труда в рамках каждого класса могут (но не всегда) выделяться четыре отдела:

1. Профессии ручного труда (Р)

Примеры:

в классе гностических профессий - лаборант химико-бактериологического анализа, контролер слесарных и станочных работ, фельдшер-лаборант;

в классе преобразующих профессий - ветеринарный фельдшер, слесарь, картограф, художник-живописец;

в классе изыскательских профессий ручные средства могут быть, по-видимому, только вспомогательными, как, например, карандаш и бумага в руках конструктора.

2. Профессии машинно-ручного труда (М)

Машины с ручным управлением создаются для обработки, преобразования, перемещения предметов труда, поэтому типичными профессиями для этого подразделения классификации являются машинист экскаватора, токарь, водитель автомобиля.

3. Профессии, связанные с применением автоматизированных и автоматических систем (А)

Оператор инкубационных цехов, оператор станков с программным управлением, оператор магнитной записи.

4. Профессии, связанные с преобладанием функциональных средств труда (Ф)

Здесь имеются в виду психологические средства труда - разного рода мысленные эталоны (например, у акробата - мысленный образец последовательности действий, у дирижера - образные эталоны и т.д.).

По условиям труда Е.А. Климов делит профессии на четыре группы:

1. Работа в условиях микроклимата, близких к бытовому, "комнатным" (б): лаборанты, бухгалтеры, операторы ЭВМ.

2. Работа, связанная с пребыванием на открытом воздухе в любую погоду (о): агроном, монтажник стальных и железобетонных конструкций, инспектор госавтоинспекции.

3. Работа в необычных условиях на высоте, под водой, под землей, при повышенных и пониженных температурах и т.п. (н): антенщик-мачтовик, водолаз, машинист горного комбайна, пожарный.

4. Работа в условиях повышенной моральной ответственности за жизнь, здоровье людей (взрослых или детей), большие материальные ценности (м): воспитатель детского сада, учитель, следователь.

Выделенные четыре группы являются не взаимоисключающими, но частично совпадающими. Они приведены просто как возможное средство различения профессий по тем признакам, которые человек сочтет для себя важными.

3. Практическая работа.

Определение профессиональных предпочтений по «Матрице выбора профессии».
(смотри приложение 1)

Методика "Матрица выбора профессии" Приложение 1.

Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи

1. Какой объект деятельности тебя привлекает?

- 1.1. *Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители, читатели, сотрудники)*
- 1.2. *Информация (тексты, формулы, схемы, карты, чертежи, иностранные языки, языки программирования)*
- 1.3. *Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)*
- 1.4. *Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины)*
- 1.5. *Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись)*
- 1.6. *Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые)*
- 1.7. *Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные)*
- 1.8. *Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты)*
- 1.9. *Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства)*
- 1.10. *Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения)*

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

- 2.1. *Управление (руководство чужей деятельностью)*
- 2.2. *Обслуживание (удовлетворение чужих потребностей)*
- 2.3. *Образование (воспитание, обучение, формирование личности)*
- 2.4. *Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)*
- 2.5. *Творчество (создание оригинальных произведений искусства)*
- 2.6. *Производство (изготовление продукции)*
- 2.7. *Конструирование (проектирование деталей и объектов)*
- 2.8. *Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)*
- 2.9. *Защита (охрана от враждебных действий)*
- 2.10. *Контроль (проверка и наблюдение)*

Анализ производится с помощью нижеприведенной таблицы («Матрица выбора профессии»). Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими интересам и склонностям опрошиваемого.

Матрица выбора профессии

Сферы труда Виды труда	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
Управление (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссер Продюсер Дирижер	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам Товаровед	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Экскурсовод Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле-радио-мастер	Гример Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Образование (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий теле- и радио программ	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения	Хореограф Преподаватель музыки, живописи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Мастер производственного обучения	Мастер производственного обучения	Преподаватель Эколог
Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер авто сервиса Физиотерапевт	Пластический хирург Косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
Творчество (создание оригинальных произведений)	Режиссер Артист Музыкант	Программист Редактор Web - дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор	Дрессировщик Служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветовод/ Декоратор

й искусства)									<i>р</i>	
Производство (изготовление продукции)	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист	Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
Конструирование (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Web-мастер	Плановик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Виварищик Селекционер	Селекционер Ландшафтист Флорист	Инженер-технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер ландшафта Инженер
Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель (техники) Хронометражист	Искусствовед Критик Журналист	Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Эргономик Контролер Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Защита (охрана от враждебных действий)	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапер Инженер	Постановщик трюков Каскадер	Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог Миколог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурсе! Инженер по ТБ
Контроль (проверка и наблюдение)	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник-контролер Обходчик ЖД	Выпускающий редактор Консультант	Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Дегустатор лаборант Санитарный врач	Оценщик Контролер ОТК Приемщик	Радиолог Почвовед Эксперт

Тема № 11-12. Профессиограмма и формула профессии.

Цель: Составить профессиограмму и формулу профессии.

- Задачи:**
1. Дать понятие профессиограммы и её основных составляющих.
 2. Научить составлять профессиограмму выбранной профессии.
 3. Составить формулу профессии.

Ход занятия.

1. Что такое профессиограмма.

Профессиограмма составляется на основе анализа содержания профессиональной деятельности и включает в себя общую характеристику профессии и требования, которые профессия предъявляет к человеку.

Если человек хочет выбрать профессию в соответствии со своими индивидуально-личностными особенностями, ему больше подойдут профессиограммы, построенные на основе психологического изучения профессий, чем такие, которые построены на основании формальных признаков профессий. Так, при смене профессии или при выборе запасного варианта лучше ориентироваться на профессии, связанные со следующими психологическими характеристиками:

- способ мышления;
- тип личности;
- предпочитаемый способ взаимодействия с людьми.

Каждая **профессиограмма** состоит из следующих разделов.

- Классификационная карточка профессий.
- Доминирующие виды деятельности.
- Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности (способности, личностные качества, интересы, склонности).
- Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности.
- Области применения профессиональных знаний.
- История профессии.
- Некоторые профессии, которые также подходят человеку с данным типом личности.
- Учебные заведения, обучающие данной профессии.

Знакомство с разделами профессиограммы начинается с классификационной карточки профессии, в которой в краткой форме изложены наиболее важные с психологической точки зрения признаки профессии:

- наименование профессии;
- доминирующий способ мышления;
- область базовых знаний;
- профессиональная область;
- межличностное взаимодействие;
- доминирующий интерес;
- дополнительный интерес;
- условия работы.

2. Вывод формулы профессии.

Поэтапное заполнение таблиц.

Условия труда (где работать)	быт	Открытый воздух	Необычные условия	Моральная ответственность	группы

Средства труда (чем работать)	руки	механизмы	автоматы	автоматы	Функциональные (речь, слух, зрение, мимика)	Отдел
-------------------------------	------	-----------	----------	----------	---	-------

Цель труда (что делать?)	Гностические (собственное развитие)	преобразовательные	изобретательные	классы
--------------------------	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------

Предмет труда (с чем работать)	природа	техника	человек	знак	Художественный образ	Типы профессий
--------------------------------	---------	---------	---------	------	----------------------	----------------

3. Практическая работа по составлению профессиограммы.

Работа с Интернет – ресурсами, изучение литературы, подготовка презентации.

4. Домашнее задание.

Работа над презентацией профессии.

Тема № 13-14. Как себя представить. Составление резюме.

Цель: Научить анализировать свои возможности и представлять себя на рынке труда

Задачи: 1. Познакомить с требованиями к резюме.

2. Научить составлять резюме и отправлять его по электронной почте.

Ход занятия.

1. Требования, предъявляемые к резюме.

Ваше резюме - значимый шаг на пути поиска работы, оставляющий первое, но зачастую **определяющее впечатление. Если резюме прочитано и Вас пригласили на собеседование - значит**, первый ход оказался удачным.

Запомните, резюме всегда должно быть у Вас под рукой. Оно должно быть тщательно составлено.

В него необходимо регулярно и оперативно, в соответствии с требованиями новой работы, вносить коррективы - ведь неизвестно, как срочно оно может понадобиться, ведь правило "Куй железо, пока горячо!" еще никто не отменял.* "Подстраивайте" текст резюме для каждой вакансии.

Во-первых, учтите, Ваше резюме будет читать человек, который о Вас ничего не знает. Лучше всего резюме отправлять по электронной почте или заполнять на сайте, можно привозить лично. Старайтесь не пользоваться факсимильной связью - состояние большинства факс-аппаратов, а значит и вид резюме можно оценить, как "посредственное". Учтите, электронное резюме внешне не всегда будет не похоже на стандартное.

Во-вторых, резюме обязательно должно быть набрано на компьютере, предпочтительно в редакторе MS-Word (сохраняйте в формате .rtf), выглядеть профессионально и презентабельно. Нежелательно представление ксерокопии, только первый экземпляр, отпечатанный на белой бумаге, предпочтительно на лазерном принтере. Фотографию предоставляйте по требованию (в основном - кадровых агентств). Объем - не более полутора страниц.

В-третьих, укажите вакансию или должность, на которую Вы претендуете. Называйте только те позиции, которые требуются компании.

В-четвертых, выделите крупным шрифтом фамилию, имя, отчество, дату рождения и число полных лет. Обязательны контактные данные: домашний, сотовый или рабочий телефон с указанием кода города. Не лишним будет указание адреса электронной почты и номера пейджера. Домашний адрес с указанием почтового индекса, вплоть до номера дома и квартиры, для того, чтобы отправить Вам сообщение о вакансии по почте, если Вы не гарантируете безукоризненную работу телефона. Необходимо сообщить Ваше семейное положение. Не пишите о гражданских браках, разводах... Упоминайте о наличии детей в том случае, если их возраст или состояние здоровья окажут влияние на рабочий график и производительность труда. Если детей нет, это нужно отметить.

В-пятых, пишите только об образовании, оказывающем влияние на восприятие резюме в целом. Пишется год поступления и окончания техникума, ВУЗа и т.п., полное наименование учебного заведения и город, где он находится, факультет и специальность, указанная в дипломе. Форма обучения: вечерняя, заочная, очная. Отдельно - курсы и другие формы повышения квалификации. Не завышайте уровень знания иностранного языка. Возможна предварительная проверка уровня Ваших познаний работодателем или кадровым агентством. Указывайте владение бухгалтерскими программами, знание интернет, электронной почты и специальными программами, например,

графическими редакторами; умение работать с офисными мини-АТС и оргтехникой: ксероксом, факсом. Не помешает упоминание об имеющихся категориях водительского удостоверении, наличии личного автомобиля.

В-шестых, обязательно нужно указать последние 2-3 места работы за период не более 10 лет, в обратном хронологическом порядке, начиная с последнего, включая работу по совместительству. Должностные обязанности на каждой работе. Причины увольнения или поиска новой работы. Например: отсутствие профессионального роста.

И, наконец, отметьте Ваши положительные стороны: состояние здоровья, умение работать в команде, коммуникабельность и т.д.

2 Практическое занятие «Составление резюме»

Можно использовать следующие формы:

Резюме

.....
Фамилия Имя Отчество

Дата рождения:
число/месяц/год

Адрес проживания:
город, улица, дом, квартира

Телефон для связи: моб......, дом......
номер телефона код номер телефона

Электронная почта:
адрес электронной почты

Пожелания к будущей работе

Должность:
укажите должность, на которую претендуете, т.е. кем хотите работать

Сфера деятельности: *.....
укажите сферу, в которой хотите работать и которая соответствует заявленной должности

Зарплата: *.....
желаемый уровень зарплаты

График работы: *.....
свободный, сменный, полный рабочий день, любой

Опыт работы

Опыт работы:
нет опыта работы, 1 год, 2 года, 3 года и т.п.

Период работы на последнем месте: с по
месяц год месяц год

.....
наименование компании, в которой работали, город месторасположения компании*, сфера деятельности компании*

Должность:
укажите занимаемую вами должность

Должностные обязанности: ..

Профессиональные достижения: *.....

.....
ваши достижения на работе, указываете по желанию

Период работы на предпоследнем месте: с по
месяц год месяц год

.....
наименование компании, в которой работали, город месторасположения компании*, сфера деятельности компании*

Должность:
укажите занимаемую вами должность

Должностные обязанности: ..

Профессиональные достижения: *.....

.....
ваши достижения на работе, указываете по желанию

Профессиональные навыки

Знание иностранных языков : _____.
Знание компьютера: _____.

Опишите свои знания и навыки, которые пригодятся именно на этой должности. В этом разделе также укажите свое знание иностранных языков, степень владения ими: начальный, средний, продвинутый, свободное владение и степень владения компьютером: (начальный уровень, опытный пользователь, продвинутый пользователь); программы, которыми владеете

Образование

Основное: _____.

укажите свое основное образование: среднее, среднее-специальное, неполное высшее, высшее, высшее(магистратура), высшее(бакалавриат)

Учебное заведение: _____
укажите полное название учебного заведения

Факультет: _____.

Специальность : _____.

Годы учебы: _____ . _____ .
год начала год окончания

Повышение квалификации*

укажите если повышали квалификацию; например, получали второе высшее образование, послевузовское образование в аспирантуре, докторантуре, прошли курсы, семинары, тренинги, стажировки

Наименование курса и учебного заведения: _____.

Квалификация: _____.

Год получения: _____.

Дополнительная информация*

сведения о себе, которые могут быть интересны работодателю, например: семейное положение, наличие детей, наличие водительского удостоверения, собственного автомобиля; готовность к командировкам; наличие загранпаспорта; готовность к ненормированному рабочему дню; отношение к переезду в другой город; наличие вредных привычек - лучше указывать, если они отсутствуют: вредных привычек не имею; личные качества - например: стрессоустойчивость, желание обучаться, лидерство, способность к анализу, самостоятельность, умение работать в команде, амбициозность, коммуникабельность, креативность; ваши увлечения

Табличный вариант:

РЕЗЮМЕ

(Фамилия Имя Отчество)

Дата рождения: (число/месяц/год)

Адрес проживания: (город, улица, дом, квартира)

Телефон для связи: моб. (номер телефона) и/или дом. (номер телефона)

Электронная почта: (адрес электронной почты)

Тема № 15-16. Желания и возможности.

Цель: Создать условия для формирования умений подростка видеть и формулировать свои потребности и проблемы, находить эффективные социально- приемлемые способы их

<p>Пожелания к будущей работе</p>	<p>Должность: (укажите должность, на которую претендуете, т.е. кем хотите работать) Сфера деятельности:*(укажите сферу деятельности в которой хотите работать и которая соответствует заявленной выше должности) Зарплата:*(желаемый уровень зарплаты) График работы:*(свободный, сменный, полный рабочий день, любой)</p>
<p>Опыт работы</p>	<p>(Опыт работы: нет опыта работы, 1 год, 2 года, 3 года и т.п.) (Месяц, год) – (месяц, год) - укажите период работы на последнем месте (Наименование компании, в которой работали), (город месторасположения компании)*, (сфера деятельности компании)* (Укажите занимаемую вами должность) Должностные обязанности: (укажите ваши должностные обязанности) Профессиональные достижения:*(ваши достижения на этой работе, указываете по желанию) (Месяц, год) – (месяц, год) – укажите период работы на предпоследнем месте И так далее – см. выше</p>
<p>Профессиональные навыки</p>	<p>(Укажите ваши знания и умения, которые пригодятся вам на желаемой должности) Подробнее см. Навыки в резюме Знание иностранных языков: (укажите название языка и уровень владения им: начальный, средний, продвинутый, свободное владение) Степень владения компьютером: (начальный уровень, опытный пользователь, продвинутый пользователь); программы, которыми владеете</p>
<p>Образование</p>	<p>Основное: Укажите свое основное образование: среднее, среднее-специальное, неполное высшее, высшее, высшее (магистратура), высшее (бакалавриат); (укажите полное название учебного заведения, факультет, специальность, присвоенную квалификацию*, награды*) укажите годы учебы: год начала и год конца обучения. Повышение квалификации:*(если повышали квалификацию, например, получали второе высшее образование, послевузовское образование в аспирантуре, докторантуре, прошли курсы, семинары, тренинги, стажировки, то укажите наименование пройденного курса и учебного заведения, полученную квалификацию, год получения)</p>
<p>Дополнительная информация* (необязательная часть резюме, указывается по мере необходимости)</p>	<p>(Семейное положение, наличие детей) (Наличие водительского удостоверения, собственного автомобиля) (Готовность к командировкам) (Наличие загранпаспорта) (Готовность к ненормированному рабочему дню) (Отношение к переезду в другой город) (Наличие вредных привычек - лучше указывать, если они отсутствуют: вредных привычек не имею) (Личные качества, увлечения) (Наличие рекомендаций)</p>

Ход занятия.

1.Разминка

Участники сидят на стульях в кругу и передают мяч, отвечая на вопрос: «Что такое профессия».

2. Тест «Границы вашей решительности».

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

- 1). Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? («да»=3б., «нет»=0).
- 2). Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что ничего интересного в этот вечер уже не будет? («да»=2, «нет»=0).
- 3). В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? («да»=1, «нет»=0).
- 4). Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли вы без колебаний? («да»=3, «нет»=0).
- 5). Сразу ли вы признаете свои ошибки? («да»=0, «нет»=3).
- 6). Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие гости? («да»=3, «нет»=0).
- 7). Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? («да»=4, «нет»=0).
- 8). Покупаете ли вы понравившуюся вам на витрине вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам не нужна? («да»=0, «нет»=3).
- 9). Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по своему желанию? («да»=0, «нет»=4).
- 10). Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? («да»=2, «нет»=0).
- 11). Всегда ли вы выполняете свои обещания? («да»=2, «нет»=0).

Подсчитайте сумму баллов.

Результаты:

0-12 баллов – вы нерешительны, постоянно взвешиваете «за» и «против», часто упускаете хорошие шансы, вплоть до создания для себя опасных ситуаций; старайтесь быть потверже;

13-22 баллов – принимаете решение осторожно, но не избегайте проблем, требующих немедленного решения; иногда колеблетесь, особенно перед утомительными и обременяющими делами; больше доверяйте своей интуиции и опыту;

23-30 – вы тверды в своих поступках; легкомысленное поведение вам не свойственно. В большинстве случаев вы принимаете правильные решения. Однако своей решительностью и твердостью вы подавляете окружающих.

3. Беседа. « Стратегии профессионального выбора».

- Какие факторы необходимо учитывать, чтобы правильно выбрать профессию?

(Участники называют, а психолог записывает на доске и дополняет, стимулирует участников с помощью наводящих вопросов).

Схема построения профессионального образа будущего.

- 1). Дальняя профессиональная цель (мечта).
- 2). Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели).
- 3). Знание себя (своих возможностей для достижения целей).
- 4). Знание путей подготовки к достижению целей и способов работы над собой.
- 5). Реальная подготовка к профессии.
- 6). Запасные варианты карьеры и их иерархия как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь.
- 7). В случае явного несоответствия своих возможностей избранным целям – другой профессиональный выбор.

Ошибки, сопутствующие, выбору карьеры. (Обсуждение.)

- 1). Увлечение только внешней стороной профессии без учета ее «минусов».
- 2). Выбор профессии из соображений престижности в обществе.
- 3). Только на основании высокой оплаты труда.
- 4). Под влиянием ближнего окружения, без особых собственных желаний.
- 5). Отожествление учебного предмета с профессией.
- 6). Перенос позитивного отношения к человеку – представителю той или иной профессии на саму профессию.
- 7). Выбор профессии «за компанию» с друзьями.

8). Неумение (без учета индивидуальных особенностей) разобраться в своих личностных качествах (склонностях, способностях, подготовленности и т.д.).

9). Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.

10). Предвзвешенности относительно некоторых важных для общества профессий, занятия, которыми иногда считаются недостойными, неприличными.

При осознанном выборе карьеры необходимо учитывать:

- интересы;
- склонности;
- способности;
- мотивы;
- готовность к чему-либо;
- возможности (средства, условия, обстоятельства, необходимые для чего-либо);
- природные особенности (темперамент);
- здоровье
- потребности общества в избираемой профессии.

Осознанным можно считать выбор, который построен с учетом всех перечисленных выше пунктов.

4. Упр. «Шаги к самореализации»

Учащиеся рисуют круг и два облака. В одном из облаков пишут свое умение, то, что больше нравится делать и получается лучше всего; на втором – профессию, вызывающую предпочтение. От круга рисуют 3-4 луча и подписывают на них качества личности, которые лично им помогают преодолевать сложные жизненные ситуации.

5. Упр. «Мои перспективы».

Каждый участник индивидуально записывает по 5-7 пунктов по следующим направлениям: «Я хочу», «Я могу», «Я должен».

Из направления: «Я хочу» выбрать далекую цель, связанную с выбором профессии и записать в таблицу, в графу «цели». В графу «резервы» - записать: способности, виды деятельности, качества личности, темперамент, необходимые для данной профессии. В графе «пути достижения цели» записать ближние цели – «ступеньки» к реализации профессионального самоопределения. В графе «препятствия» записать возможные препятствия, которые могут возникнуть на пути к реализации далекой цели.

цель	Спо-собнос-ти	Виды деятель-ности	Качества личности	Темпера-мент	пути достижения цели	препятствия

Обсуждение результатов таблицы.

- Каких ресурсов не хватает для достижения цели?

6. Рефлексия.

- Совпадают ли Ваши желания с Вашими возможностями?
- Есть ли резервы для достижения профессиональных целей?

Зачётное занятие. Защита проектов по выбранной профессии.

- Цель 1.** Развить способность демонстрировать необходимые знания, умения, навыки.
- 2.** Проверить усвоение обучающимися приобретённых знаний.

Ход занятия.

1. Организационный момент.
2. Защита презентаций по выбранным профессиям.

Смотри **приложение 2.** (Презентации профессиограмм, составленные учениками 9 класса)