

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ лицея №1
от 01.09.2023 №Л1-13-379

Подписано электронной подписью

Сертификат:
02D0E4FADD448311BC49D208328A26F4
Владелец:
Воронин Павел Владимирович
Действителен: 22.03.2023 с по 14.06.2024

Рабочая программа
предпрофильной подготовки
«Психология выбора профессии»

Класс 9а, 9б, 9в, 9г.

Педагог-психолог Томжова Анна Григорьевна

Всего часов 16, в неделю 1.

Аннотация

Программа элективного курса «Психология выбора профессии» предназначена для обучающихся 9-х классов, стоящих на пороге определения профиля обучения в старших классах. Подобный элективный курс дает возможность удовлетворить разнообразные познавательные интересы школьников, касающиеся их дальнейшего жизненного пути и представляющие ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе, послешкольном образовании.

Цель программы: формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

- **Раздел 1. Человек и профессия** – предполагает дать учащимся основные представления о мире профессий, о профессиограмме и психограмме, о принципах, на основании которых может осуществляться выбор профессии.
- **Раздел 2. Психология успешного человека** – предполагает в процессе обучения сформировать у учащихся необходимые для выбора профессии знания и представления о себе, своих интересах, ценностях, способностях.

Направления работы:

- Теоретическая подготовка (информирование, просветительская работа).
- Тестирование (выявление профессиональных наклонностей, личностных особенностей и проч.).
- Практическая подготовка (формирование и тренировка способностей, навыков, умений).

Данная программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности.

Планирование составлено на основе рекомендаций методического пособия Л. Н. Бобровской, О.Ю. Просихиной, Е.А. Сапрыкиной, под ред. Н.Н.Рожественской «Человек и профессия», образовательного курса профориентационной направленности, Москва, издательство «Планета», 2011г.

Пояснительная записка

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 1756-р об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г., на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, ставится задача создания «системы специализированной подготовки (профильного обучения) в старших классах общеобразовательной школы, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся, в том числе с учетом реальных потребностей рынка труда... отработки гибкой системы профилей и кооперации старшей ступени школы с учреждениями начального, среднего и высшего профессионального образования» (Концепция профильного обучения, 2002). Поэтому важной задачей, которая должна решаться в период обучения в 8–9-м классах, становится предпрофильная подготовка, позволяющая учащемуся осознанно выбрать профиль обучения, то есть, по сути, совершить первичное профессиональное самоопределение. От этого выбора в немалой степени зависят и успешность обучения в старших классах, и подготовка учащихся к следующей ступени образования, а в целом и к будущей профессиональной деятельности.

В жизни каждого выпускника школы наступает момент, когда приходится решать, где продолжать образование или куда пойти работать, т.е. практически выбирать профессию и определить образ своей будущей карьеры. Человеку, еще выбирающему свой жизненный путь, нужно вовремя разобраться в многообразии современных профессий, понять их содержание, требования, которые они предъявляют к человеку, реально оценить свои возможности, способности и интересы.

Наиболее эффективным подходом к оказанию помощи старшеклассникам в решении этих вопросов является проведение ориентированного элективного курса, посвященного психологическим проблемам профессионального самоопределения. Подобный элективный курс дает возможность удовлетворить разнообразные познавательные интересы школьников, касающиеся их дальнейшего жизненного пути и представляющие ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе, послешкольном образовании.

В содержание программы «Путь к выбору профессии» включены новые для школьников практические знания (новый опыт), не содержащиеся в базовых учебных программах, что позволяет более полно выполнить социальный заказ, полученный образованием, - подготовку подрастающего поколения к жизни.

Основной новизной программы элективного курса является систематизация игр и упражнений, используемых на занятиях, разработка раздаточного материала для проведения разминок и других упражнений для самоисследования личности (авторские разработки)

Цель программы: формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Задачи программы:

- Помочь обучающимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- Подготовить к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
- Расширить знания обучающихся о мире профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей, карьере и карьерном росте;
- Обучить выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- Способствовать формированию у обучающихся качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.

Данная программа рассчитана на 16 академических часов, из них аудиторных – 16 часов.

Программа курса состоит из двух разделов.

Раздел 1. Психологические предпосылки выбора профессии – предполагает в процессе обучения сформировать у учащихся необходимые для выбора профессии знания и представления о себе, своих интересах, ценностях, способностях.

Раздел 2. Психология успешного человека – предполагает знакомство обучающихся с современными условиями, способствующими чувствовать себя успешным и средствами для достижения успеха

Направления работы:

- Теоретическая подготовка (информирование, просветительская работа).
- Тестирование (выявление профессиональных наклонностей, личностных особенностей и проч.).
- Практическая подготовка (формирование и тренировка способностей, навыков, умений).
- Консультирование (групповое, индивидуальное).

Данная программа предполагает использование активных методов обучения, в процессе которых повышается уровень самопознания и личностного роста учащихся, расширяется индивидуальный репертуар их действий, закрепляются поведенческие модели.

Реализация данной программы предполагает формирование у учащихся перспективы своего будущего профессионального пути.

По окончании курса учащиеся должны знать:

- особенности выбора профессии;
- требования, предъявляемые разными профессиями к человеку;
- свои индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать в процессе профессионального самоопределения;
- возможные препятствия на пути к профессиональным целям и пути преодоления этих препятствий;
- источники получения информации (сведений) об образовательных услугах, рынке труда, вакансиях и т.д.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- оценивать уровень сформированности личного профессионального плана;
- реально оценивать свои возможности, способности, интересы, мотивы;
- соотносить свой образ (способности, возможности) с различными профессиями;
- составлять план своего профессионального развития (ближайший и перспективный);
- презентовать свои личные и профессиональные (деловые) качества;
- владеть навыками оказания помощи сверстникам в профессиональном самоопределении.

Критерии эффективности обучения учащихся.

Оценка эффективности реализации программы «Путь к профессии» » происходит на основе следующих критериев:

- востребованность содержания предлагаемого курса учащимися;
- интерес учащихся к обсуждаемым проблемам;
- совершенствование учащимися навыков профессионального самоопределения;
- освоение учащимися теоретических основ программы;
- изменение результатов контрольного исследования уровня развития профессионального самоопределения в более позитивную сторону (в отличии от констатирующего);

Система контроля процесса и результата программы:

1. Проведение устных блицопросов.
2. Наблюдение за учащимися в процессе занятий.
3. Итоговые рефлексивные отчеты участников.

При оценке результатов обучения используется зачетная система оценивания в объеме курса. Курс заканчивается выполнением итоговой творческой работы «Самопрезентация личностных качеств»

2. Содержание курса «Путь к выбору профессии»

Темы занятий	Количество часов		
	Всего	Количество теоретических часов	Количество практических часов
Раздел 1. Психологические предпосылки выбора профессии			
<i>Тема 1.1.</i> Правильные вопросы в сфере профессионального самоопределения.	1	0,5	0,5
<i>Тема 1.2.</i> Профильное обучение в г. Сургуте.	1	0,5	0,5
<i>Тема 1.3.</i> Темперамент и характер.	2	1	1
<i>Тема 1.4.</i> Темперамент и работоспособность.	1	0,5	0,5
<i>Тема 1.4.</i> Темперамент и выбор будущей профессии.	1	0,5	0,5
<i>Тема 1.5.</i> Желания и возможности в профессиональном самоопределении. Самооценка человека.	1	0,5	0,5
<i>Тема 1.6.</i> Ошибки выбора профессии.	1	0,5	0,5
Итого:	8	4	4
Раздел 2. Психология успешного человека			
<i>Тема 2.1.</i> Современные гаджеты успеха	1	0,5	0,5
<i>Тема 2.2.</i> Жизненные ценности и цели	1	0,5	0,5
<i>Тема 2.3.</i> Как превратить мечту в цель	2	1	1
<i>Тема 2.4.</i> Перестать бояться и начать действовать	2	1	1
<i>Тема 2.5.</i> Как правильно составить резюме	1	0,5	0,5
<i>Тема 2.6.</i> Особенности собеседований при оформлении на работу	1	0,5	0,5
Итого:	8	4	4
Всего:	16	8	8

Содержание программы

Тема: *Профильное обучение в г. Сургуте.*

Понятие профильного обучения. Названия профильных классов, профильных предметов. Знакомство с приказом об открытии 10-х профильных классов в 2022-2023 у.г. Рекомендации «На что обращать внимание при выборе профильного класса».

Тема: *Правильные вопросы в сфере профессионального самоопределения.*

Понятие профессионального самоопределения. Какие вопросы должен задавать себе и окружающим людям человек, стоящий на пути выбора будущей профессии. Что означает правильный выбор профессии. Вариативность профильного обучения по окончании 9-го класса.

Тема: *Желания и возможности в профессиональном самоопределении. Самооценка человека.*

Что такое самооценка. Самооценка как регулятор поведения. Ее связь с уровнем притязаний. Изучение собственной самооценки. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных соотношений желаний и возможностей.

Тема: *Темперамент и характер.*

Что такое темперамент. Отличие темперамента от понятия характер. Изучение своего темперамента. Типы темперамента. Понятия интроверт, экстраверт. Работа со схемой характеристик темперамента по И.П.Павлову. Моделирование поведения представителей четырех темпераментов в различных жизненных ситуациях. Эмоциональная подвижность. Выбор профессии и темперамент. Специфические и неспецифические ПВК для определенного типа профессий.

Тема: *Жизненные ценности и цели.*

Рассматриваются жизненные ценности, как фактор, влияющий на формирование мотивов выбора профессии. Цели, дающие человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными ценностями и целями. Осознание собственных целей и стремлений. Осознание подростками того, что является для них самым значимым в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим природным миром.

Тема: *Как превратить мечту в цель.*

Различие понятий мечты и цели. Механизмы превращения мечты в цель. Планирование пошагового приближения к реализации своей цели.

Тема: *Перестать бояться и начать действовать.*

Роль мотивации в достижении профессионального успеха. Оценка силы мотивации, значимости для подростка состояния успеха.

Тема: *Современные гаджеты успеха.*

Современные средства достижения успеха. Влияние эмоционального состояния, характера, трудолюбия, воли на достижение успеха. Понятие успеха в современном мире.

Тема: *Подготовка к будущей карьере.*

Понятие «Карьера» и «Личностный профессиональный план. Разновидности карьеры. Виды планирования. Реальные пути и средства достижения поставленной цели. Этапы процесса принятия человеком любого решения. Составление своего профессионального плана.

Тема: *Как правильно составить резюме.*

Резюме – информация о профессиональных и личностных качествах человека, которые могут заинтересовать потенциального работодателя. Цель резюме. Составление резюме с использованием результатов исследования своих способностей.

Тема: *Особенности собеседований при оформлении на работу*

Самопрезентация – умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его. Сознательное управление впечатлениями о человеке. Речь, особенности внешнего вида, мимика, жесты, поведение и другие факторы, влияющие на успешность прохождения собеседования.

Календарно-тематическое планирование

Темы занятий	Кол-во часов, дата (по плану)	Дата (по факту)	Формы контроля	Виды деятельности
Занятие №1 <i>Правильные вопросы в сфере профессионального самоопределения.</i>	9а – 01.09.22 9г – 02.09.22 9в – 03.09.22 9б – 05.09.22		Блиц-опрос «Я выбираю профиль»	1.Обсуждение вопроса «Чем отличается профильное обучение от общеобразовательного?»; 2.Работа с раздаточным материалом (знакомство с приказом о профильных классах).
Занятие №2 <i>Профильное обучение в г. Сургуте.</i>	9а – 08.09.22 9г – 09.09.22 9в – 10.09.22 9б – 12.09.22		1.Наблюдение за эмоциональным отношением к предстоящему освоению курса; 2. Блицопрос «Выбрал ли ты профессию?»- 10б.	1.Презентация 2-ой части курса «Путь к выбору профессии»; 2.Игра «Самый лучший вопрос» - 10б. 3.Видеофильм «Ты и твоя будущая профессия».
Занятие №3 <i>Темперамент и характер.</i>	9а – 15.09.22 9г – 16.09.22 9в – 17.09.22 9б – 19.09.22		Наличие заполненного бланка теста «Темперамент» - 10 б.	1. Презентация «Темперамент и характер»; 2. Выполнение теста Айзенка «Темперамент» (начало).
Занятие №4 <i>Темперамент и характер</i>	9а – 22.09.22 9г – 23.09.22 9в – 24.09.22 9б – 26.09.22		Обработанный тест «Темперамент» - 10б.	1.Выполнение теста Айзенка (окончание) 2.Обработка теста «Темперамент»
Занятие №5 <i>Темперамент и работоспособ-ность</i>	9а – 29.09.22 9г – 30.09.22 9в – 01.10.22 9б – 03.10.22		Наличие графиков работоспособности– 10 б.	1. Выполнение теста Айзенка «Темперамент» (окончание); 2. Обработка результатов теста.
Занятие №6 <i>Темперамент и выбор будущей профессии.</i>	9а – 06.10.22 9г – 07.10.22 9в – 08.10.22 9б – 10.10.22		Психологический портрет – 10б.	2. Обсуждение особенностей темперамента и выбираемой профессии;
Занятие №7 <i>Желания и возможности в профессиональном самоопределении. Самооценка человека.</i>	9а – 13.10.22 9г – 14.10.22 9в – 15.10.22 9б – 17.10.22		Результаты теста на определение самооценки – 10б.	1. Презентация «Самооценка человека и ее влияние на профессиональный успех»; 2. Заполнение опросника «Самооценка»
Занятие №8 <i>Ошибки выбора профессии.</i>	9а – 20.10.22 9г – 21.10.22 9в – 22.10.22 9б – 24.10.22		Закодированный конспект лекции-10б.	1.Решение психологических ситуаций. 2.Использование приема мнемотехники для записи конспекта.

Занятие №9 <i>Современные гаджеты успеха</i>	9а – 27.10.22 9г – 28.10.22 9в – 29.10.22 9б – 07.11.22		Наличие результатов теста «Твоя готовность к успеху».	1. Презентация «Успех у каждого свой»; 2. Тест «Твоя готовность к успеху»
Занятие №10 <i>Жизненные ценности и цели</i>	9а – 10.11.22 9г – 11.11.22 9в – 12.11.22 9б – 14.11.22		Заполнение опросника «Жизненные ценности и установки» - 10 б.	1. Упражнение «Ваши ценности»; 2. Видеопрезентация «О разных ценностях в жизни человека»; 3. Притча и стихотворение с видеофильмом.
Занятие №11 <i>Как превратить мечту в цель</i>	9а – 17.11.22 9г – 18.11.22 9в – 19.11.22 9б – 21.11.22		Практическая работа «7 шагов к достижению цели»	1. Нарезка из фильмов о персонажах, озвучивающих свои мечты. 2. Знакомство с методикой «7 шагов по превращению мечты в цель»
Занятие №12 <i>Как превратить мечту в цель</i>	9а – 24.11.22 9г – 25.11.22 9в – 26.11.22 9б – 28.11.22		Составление карты превращения мечты в цель – 20 б.	Творческое задание «Карта превращения своей мечты в цель»
Занятие №13 <i>Перестать бояться и начать действовать</i>	9а – 01.12.22 9г – 02.12.22 9в – 03.12.22 9б – 05.12.22		Наличие результатов методики «Дерево» - 10 б.	1. Презентация «Установки и их влияние на успешное продвижение человека к цели»; 2. Методика «Дерево».
Занятие №14 <i>Как правильно составить резюме</i>	9а – 08.12.22 9г – 09.12.22 9в – 10.12.22 9б – 12.12.22		Наличие результатов упражнений «Окно Иогари»	1. Презентация «Параметры, выделяемые в резюме»; 2. Упражнение «Что я уже знаю о себе»; 3. Упражнение «Окно Иогари»
Занятие №15 <i>Составляем резюме</i>	9а – 15.12.22 9г – 15.12.22 9в – 16.12.22 9б – 18.12.22		Наличие составленного резюме.	Написание резюме.
Занятие №16 <i>Особенности собеседований при оформлении на работу</i>	9а – 22.12.22 9г – 23.12.22 9в – 24.12.22 9б – 26.12.22		Практическое задание «Профессионально-важные качества» -10 б.	1. Игра «Ярмарка вакансий»; 2. Видеопрезентация «Важные акценты на собеседовании».

Для реализации программы требуется учебный кабинет, оснащенный видеотехникой. Предполагается наличие демонстрационного и раздаточного материала. Для подготовки раздаточного, и другого тестового материала необходимо наличие копировальной техники, бумаги. Программный материал должен содержать пакет диагностических методик на определение особенностей развития личности учащихся 12-16 лет. Примерный материал представлен в приложении.

Вы уже выбрали профессию?

А. «Да»

Что вы знаете о своей будущей профессии?

- предмет, содержание, условия труда;
- профессионально важные качества;
- где можно получить профессию;

- спрос на эту профессию на рынке труда;
- медицинские противопоказания.

Б. «Нет»

Что мешает выбрать профессию?

- плохо знаю мир профессий;
- плохо знаю свои возможности;
- не могу выбрать из нескольких вариантов;
- не знаю, как выбрать профессию;
- еще не думал(а) о выборе профессии.

Тест Айзенка на определение типа личности темпераментных характеристик

Прочитайте внимательно вопросы. Ответьте на них «да» или «нет», поставив в таблице для ответов знак «+» или «-».

1. Любите ли вы шум и оживление вокруг себя?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могли бы вас поддержать?
3. Вы всегда находите быстрый ответ, когда вас о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что Вы раздражены чем-нибудь?
5. Часто ли у вас меняется настроение?
6. Верно ли, что Вам легче и приятнее с книгами, чем с людьми?
7. Часто ли Вам мешают уснуть разные мысли?
8. Вы всегда делаете так, как вам говорят?
9. Любите ли вы подшучивать над кем-нибудь?
10. Вы когда-нибудь чувствовали себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можете ли Вы сказать о себе, что вы веселый, живой человек?
12. Вы когда-нибудь не подчинялись правилам и нормам поведения?
13. Верно ли, что Вы часто раздражены чем-нибудь?
14. Нравится ли вам делать все в быстром темпе? (если вы склонны к неторопливости, ответьте «нет»)
15. Вы переживаете из-за всяких неприятных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Вы можете хранить тайны?
17. Можете ли вы без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает ли так, что у вас без всякой причины (физической нагрузки) бьется сердце?
19. Делаете ли вы первый шаг к знакомству с людьми?
20. Вы когда-нибудь говорили неправду?
21. Вы легко расстраиваетесь, когда критикуют Вас и вашу работу?
22. Вы часто шутите и рассказываете смешные истории своим друзьям?
23. Вы часто чувствуете себя усталым?
24. Вы всегда выполняете сначала тяжелую работу, а потом уж все остальное?
25. Вы обычно веселы и всем довольны?
26. Вы обидчивы?
27. Вы очень любите общение с окружающими?
28. Всегда ли вы выполняете просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У вас бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что ваши действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Вы часто чувствуете что вам что-нибудь надоело?
32. Любите ли Вы иногда похвастаться?
33. Вы чаще всего сидите и молчите, когда попадаете в общество незнакомых людей?
34. Волнуетесь ли вы иногда так, что не можете усидеть на месте?
35. Вы обычно быстро принимаете решение?
36. Вы тихи и спокойны, даже если находитесь в шумном обществе?
37. Вам часто снятся кошмары?
38. Можете ли вы дать волю чувствам и повеселиться в компании?

39. Вас легко огорчить?
40. Случалось ли вам плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что вы обычно говорите и действуете быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываетесь в глупом положении, то потом долго переживаете?
43. Вам очень нравятся азартные игры?
44. Вы всегда едите то, что вам подают?
45. Вам трудно ответить «нет», когда Вас о чем-нибудь просят?
46. Вы любите часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда вам не хочется жить?
48. Были ли вы когда-нибудь грубы с родителями?
49. Считают ли Вас окружающие веселым и живым человеком?
50. Вы часто отвлекаетесь, когда заняты важным делом?
51. Вы чаще сидите и смотрите, чем принимаете активное участие в общем веселье?
52. Вам обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Вы уверены в своих силах, что можете справиться с делом, которое должны выполнить?
54. Бывает ли что вы чувствуете себя одиноким?
55. Вы стесняетесь заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Вы часто спохватываетесь, когда уже поздно что-либо исправить?
57. Когда кто-нибудь на вас повышает голос, Вы тоже отвечаете тем же?
58. Бывает ли так, что Вы иногда чувствуете себя веселым или печальным без всякой на то причины?
59. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие в оживленной компании?
60. Вам часто приходится волноваться из-за того, что сделали что-нибудь не подумав?

Опросник КОС**на определение коммуникативных и организаторских способностей**

Внимательно прочитайте вопросы. Если ваш ответ на вопрос положителен, поставьте знак «+», если отрицателен, то «-».

1. Много ли у Вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего решения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли для вас включиться в новую для вас компанию?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы принимаете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых для Вас людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным человеком, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно себя чувствуете в окружении большой группы товарищей?

Методика оценки силы мотивации на успех

Внимательно прочитайте высказывания, поставив «+» или «-» в бланке для ответов

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня 2 дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших перерывах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня привлекает больше другая работа, чем та, которой я занимаюсь.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив чем другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь что скоро пойду на учебу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу приходится выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много за что я берусь, не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, то стараюсь доказать свою правоту невзирая ни на что.

**Профориентационные игры
по содействию личностному развитию старшеклассника**

Название игры	Цель	Сюжетная линия	Оснащение
«Торг»	Осознание важности выбора жизненного пути и ответственности за этот выбор	Выбор участниками тех событий, которые они хотят включить в свой жизненный путь, и ресурсов, отпущенных для их проживания (Пряжников 2005. С. 57-60) Итогом игры является сопоставление достигнутого с растраченным.	Игровой бланк с перечнем вероятных жизненных событий и названиями ресурсов.
«Матросский сундук»	Определение участниками своих личностных и профессиональных возможностей, переживание опыта решения жизненной задачи в ситуации адаптации к новым социальным условиям	Идея игры подсказана упражнением «Потерпевшие кораблекрушение» К. Рудестама	Бланк игры, приспособление для проведения жеребьевки.
«Последний звонок»	Создание условий для планирования, воображаемого проживания и оценки будущей взрослой жизни.	Игра обращена к подлинным человеческим ценностям. Проблема смысла жизни активизируется в условиях, когда жизненное пространство каждого участника может быть развернуто и свернуто в воображении, и собственная судьба в ее временной протяженности как бы проходит перед глазами, высвечиваясь в значимых эпизодах.	Бланки для индивидуального заполнения

Конспект профориентационного тренинга для старшеклассников.

Цели и задачи :

- создание доверительной атмосферы, погружение в проблему, информирование об основных формах коммуникативного поведения
- формирование и закрепление навыков уверенного поведения, информационно-обучающая поддержка по проблеме прохождения собеседования.

1. Знакомство.
 2. Сближение группы.
 3. Принятие основных правил тренинга.
 4. Обсуждение темы «Общение».
 5. Игра «Попробуй, объясни...»
 6. Игра «Ответь, не потеряв лицо»
 7. Модельная ситуация «Защити свои интересы».
 8. Игра «Критика».
 9. Игра «Комплимент».
 10. Ролевая игра «Собеседование».
- Вступительная речь.
- Разминка:
- а) представление;
 - б) приветствие.
- Основная часть «Собеседование».
- Заключительная часть.
11. Игра «Кто на сколько...»
 12. Подведение итогов тренинга.

1. Знакомство.

Краткое представления себя и целей всего тренинга. Представления всей группы по алгоритму – имя, два-три предложения, которые максимально могут, представит тебя и еще что-нибудь, что просто хочется сказать всем, если конечно есть что.

Отлично знакомит между собой участников и располагает их к работе игра «Карточка знакомств»:

- участникам предлагается на небольшом листочке бумаги написать – «Человек, у которого точно такие же как у меня.....»

и дальше в столбик, под диктовку ведущего, написать:

- Цвет волос
- Размер обуви
- Любимая музыка
- Политические взгляды
- Пора года
- Парода собак
- Хобби
- Любимая наука
- Возраст
- Первая буква имени
- И тд.

(этот список может содержать различные пункты в зависимости от тематики тренинга).

После чего всем участникам предлагается в течение 7-10 минут (в зависимости от кол-ва) собрать как можно подписей различных людей, напротив каждого пункта.

Возможно, обсуждение – кто, сколько собрал, напротив каких пунктов пробелы и почему.

2. Сближение группы.

Игра «Приветствие».

Все участники становятся в два круга (внешний и внутренний) лицом к друг другу.

Задача – поздороваться так, как встречаются два закудышных друга. По команде ведущего, внешний круг делает шаг влево. Все повторяется и так до конца. (Если участники удачно справляются, возможно,

несколько изменить задание и предложить другие ситуации - встречается начальник с подчиненным, два конкурента, два деловых партнера и т. д.)

3. Принятие основных правил тренинга.

Момент, когда ведущий должен максимально четко донести до всех участников тренинга правила участия, законы этого занятия.

Правила данного тренинга:

- внимательно слушаю других и не перебиваю
- говорю только от своего имени, о своих чувствах и мыслях
- не рассказываю другим и не обсуждаю поведение остальных участников

Группа разбивается на несколько подгрупп, где идет обсуждение правил в течение пяти минут, после чего один представитель каждой подгруппы говорит, согласна ли его группа с правилами или необходимо внести изменения и с чем это связано. Если появились предложения по изменению правил, подгруппам предлагается обсудить это и либо согласиться, либо нет.

За ведущим остается право отменить изменение.

Важно что бы все участники уважали принятые ими правила.

По окончании можно спросить, что было легко, а что оказалось сложным.

4. Обсуждение темы «Общение».

Задача – ответить на вопрос – Что такое общение? Какая от него польза и какие у него цели? (Объяснение ведущего на основе аргументаций).

Цель объяснения:

-зафиксировать в сознание подростка, что сфера общения значительно шире, нежели пустая болтовня на переменах...., а получение результата в нем зависит от умения построить его в соответствии со своими интересами. Так же важно показать подросткам, что у общения есть цель и ее можно добиться через правильно организованное общение.

5. Игра «Попробуй, объясни...»

Играют два человека, сидя спиной к спине. Напротив каждого игрока, находятся по 10 карандашей. Первому игроку из карандашей ведущий выкладывает какую-нибудь фигурку и задача этого игрока объяснить второму, что эта за фигурка, что бы второй игрок только основываясь на объяснения смог ее воспроизвести из свои карандашей. При чем второй игрок не имеет право говорить, а как только он посчитает что задание выполнено, говорит СТОП. Затем меняются ролями.

Обсуждение - Что сложнее, объяснять или выполнять.

6. Игра «Ответь, не потеряв лицо»

Нескольким участникам дается задание:

Как бы вы ответили..., что бы вы сказали в той или иной ситуации...?

Варианты ситуаций:

Подруга (друг) разболтал (а) доверенную по секрету тайну, друг (подруга) третий час говорит по телефону и ни как не хочет прекращать разговор, вашего близкого человека при вас сильно ругают, преподаватель на экзамене задает вопрос не по теме, и др.

Два человека выходят в центр круга и имитируют ситуацию (возможны другие технические подходы)

Важно что бы подростки поняли, с чем они остаются в конце разговора, какой результат получают вообще, а не сиюминутно.

Объяснения ведущего: ведущий контролирует процесс поиска решений, показывает и отмечает конструктивные моменты, при необходимости корректирует.

Остальные участники имеют право вмешиваться в обсуждение.

Итоговое слово ведущего: фиксация сознания участников, как важно видеть и держать цель и как важно вести себя так, чтобы не ущемить интересы другого человека, не допустить развитие конфликта.

7. Модельная ситуация «Защити свои интересы».

Ведущий предлагает двум участникам ответить на «наезд».

Варианты:

- Милочка, ты со своей внешностью еще на что-то рассчитываешь, ха смешно...!
- Слушай парень, твои стихи как лепет ягненка, бе-бе...!
- Ты же двоечник и ничего не знаешь и не умеешь, куда ты лезешь, неудачник!
- И тд.

Ведущий фиксирует внимание участников на формах поведения. Информирова об основных формах: агрессивное, неуверенное, косвенно-агрессивное, уверенное. Участники предлагают свои варианты решения ситуаций.

Примечание – здесь участники могут либо стоять, либо сидеть по своему выбору. А ведущий ведет разговор, стоя – он агрессор.

8. Игра «Критика».

Вызывается 3-4 участника. Они по очереди должны сказать друг другу о каком-либо недостатке, который предлагает ведущий. Задача ведущего фиксировать положительные и отрицательные моменты.

Варианты заданий: ты сегодня как-то не очень хорошо выглядишь, почему ты так много болтаешь, ты слишком эмоционален, моя собака бросается на людей, твоя сестра плохо ведет себя, и тд. Важно чтобы участники поняли, что цель критики – не обидеть человека, а указать на недостатки и помочь их преодолеть. Конструктивной критика является только тогда, когда в ней отмечены и достоинства и недостатки критикуемого человека, а так же подсказаны пути преодоления недостатков. Любое другое высказывание критикой считать нельзя, а можно считать «наездом».

9. Игра «Комплимент».

Очень важно проводить эту игру, сразу после критики, дабы проанализировать мобильность участников, их способность конструировать свое поведение адекватно сложившимся условиям.

Игра проходит в паре, которая выходит в центр круга.

Задача – сказать комплимент.

Если игроки затрудняются говорить комплименты, возможна подсказка со стороны участников или ведущего.

Примечание – важно, что бы подростками поняли, что комплимент – это не лесть и не «подлизывание» к человеку, а выражение искренней симпатии, радости, искреннего принятия человека и его достижений.

Обсуждение – в ходе обсуждения участниками делятся своими впечатлениями, ведущий подводит итог, фиксируя правила конструктивного комплимента, а также позиции «антикомплимента».

10. Ролевая игра «Собеседование».

Комментарий

Практика показала, что данная ролевая игра вызывает у старшеклассников интерес в силу своей тематики. В современных условиях рыночной отношений в общество большое внимание уделяется отбору персонала, который проводится во всех компаниях и где неотъемлемой частью является собеседование с претендентом. То же самое можно сказать и о сегодняшнем поступлении молодых людей в ВУЗы. По этому ребята с первого момента представления темы игры проявляют не поддельный интерес, понимая, что это отличная возможность проверить свои силы перед вступлением во взрослую жизнь. Интерес зависит от общей направленности группы:

- в случае направленности на достижения успеха, успех – это чисто прагматический интерес, вызванный неизбежностью прохождения подобной процедуры и возможностью подготовиться к подобной ситуации,
- в случае с возможностью по экспериментировать с различными стилями общения на «научном» уровне анализа и обобщения, повысить свою коммуникативную компетентность применительно к предлагаемой ситуации, перенести полученный опыт на другие, совершенно не связанные с собеседованием ситуации, лучше разобраться в других людях и себе, научиться видеть и слышать партнера, вести диалог.

1. Вступительная речь.

Эта та часть игры на которой ведущий настраивает всех участников на серьезное отношение к тому, что будет происходить: На собеседование будет оцениваться не только ваши знания по выполнению конкретной работы, но ваши личностные качества и особенности, на, сколько вы, как человек, обладающий определенным характером, стилем поведения и общения подходите для данной профессии, сможете ли влиться в уже существующий коллектив. Конечно, качества которые вы должны демонстрировать на собеседовании зависят от профессии и должности, на которую вы претендуете. Водителю грузовика или смотрителю музея совсем не обязательно быть общительным. Но как обойтись без этого качества секретарю, рекламному агенту, педагогу и тд.

Надеюсь, что опыт который вы получите при выполнении этого задания, пригодится вам в дальнейшем, в вашей профессиональной деятельности. Но то на, сколько будет продуктивным и полезным для вас это занятие, в большей степени зависит только от вас, от вашей активности и собранности. Если вы готовы к участию в этом задании, то давайте приступим, готовы?

Вот и отлично!

2.Разминка.

а) представление.

В ситуации собеседования, важным моментом является, то как человек представляется своим собеседникам. Это как раз то с чего начинается строиться первое впечатление о нем. При чем часто мы не только произносим свое имя, но и сопровождаем его жестом. Я предлагаю вам сейчас всем представиться, а делать мы это будем так, каждый из вас произнесет свое имя и при этом сделает какой-либо жест. После чего все остальные повторят его имя и жест. Понятно? Тогда начнем.

Б) приветствие.

Обмен приветствием – это обмен человеческим теплом. Встречая человека мы, прежде всего, встречаем его взглядом и выражаем в той или иной форме на, сколько мы рады его появлению. Конечно, так происходит только тогда когда мы искренни в выражении своих чувств, если мы подлинны в своем поведении, т.е. конгруэнтны. Давайте попробуем разные формы приветствия и определим наиболее эффективное для вас. Для этого предлагаю группе разбиться на 2 подгруппы и встать друг напротив друга на стоянии в несколько шагов в шеренги. Пожалуйста.

А теперь по моему сигналу партнеры приблизятся друг другу и разнообразными приветствиями. Это может быть все что угодно, рукопожатие, объятия, реверансы, различного рода восклицания или тихие многоговорящие взгляды.

Отлично, можете поменяться партнерами.

А теперь у меня к вам предложение, – что если нам устроить конкурс на самое оригинальное приветствие.

Подведение итогов – удалось кому-нибудь найти для себя новую форму приветствия, когда с вами здоровались по необычному, что с вами происходило.

Основная часть «Собеседование».

Для проведения этой игры нужно три человека, которые выступят в качестве экспертов, т.е. того кто будет проводить собеседование. Есть желающие? Отлично!

А остальные, пожалуйста, разбейтесь на «четверки».

Представьте, что в газете вы прочли объявление –

«Компания XYZ приглашает на работу активных, инициативных и общительных молодых людей в качестве рекламных агентов. Конкурсный отбор претендентов проводится в форме собеседования».

Вас за интересовало это предложение, и вы решили попробовать свои силы.

Просьба к нашим экспертам перейти в другую комнату для получения инструкций у моего помощника.

Инструкция экспертам:

Перед вами предстанут 4 претендента (кол-во претендентов на усмотрение ведущего) на должность рекламного агента. Вам необходимо выбрать на ваш взгляд того человека, который на ваш взгляд проявит высокую культуру общения. Для того, что бы участники собеседования были поставлены в равные условия, вы предлагаете им ответить на одинаковые вопросы. Ваша основная задача поведение и ответы претендентов, ведя с ними диалог, после того, когда вы сделаете свой выбор, вы должны быть готовым обосновать его.

Вот список вопросов:

В какой сфере вы предпочли бы работать –финансовые расчеты, торговля, рекламный бизнес или в какой-нибудь др. сфере?

Какой работой вы бы хотели заниматься у нас?

В какой сфере работают ваши родители?

Как ваши родители отнеслись к тому, что захотели работать у нас?

В какое время вы бы предпочли работать – в утреннюю смену или в вечернюю.

Вы предпочитаете подчиняться руководителю или принимать самостоятельные решения?

Как вы относитесь к монотонной работе?

Любители вы риск?

Планируете ли вы продолжить обучение?

10. Владаете ли вы иностранным языком? Каким? На сколько свободно?

В это время основной ведущий проводит инструктаж претендентов. Сейчас эксперты зададут вам некоторые вопросы. Отвечать на них можно как угодно, но я предлагаю вам провести не большой эксперимент. Согласны?

При ответе на вопросы каждый из вас будет играть определенную роль.

Один будет отвечать на вопросы односложно (да, нет, умею, т.д.)

Второй отвечает вопросом на вопрос, после чего либо отвечает на него, либо просто молчит, но при этом ведет себя открыто и доброжелательно.

Третий отвечает очень распространено и ни за что не смотрит на собеседника, смотрит то в пол, то на потолок, по сторонам и т.д.

Четвертый отвечает очень подробно, даже слишком, очень много говорит, развивает какие-то свои темы.

После этого мы посмотрим кого же из вас выберут наши эксперты.

Готовы? Тогда я приглашаю экспертов.

Уважаемые эксперты за вами выбор. Спасибо. Скажите, почему именно этого человека вы выбрали?

После этого экспертам сообщается об условиях эксперимента.

Затем подведение итогов игры в общем, кругу, делается общий вывод – «выбрали, того кто...»

2. Заключительная часть.

Вы отлично поработали и надеюсь, что опыт который вы приобрели на этой игре вы не потеряете, а только приумножите. Большое спасибо нашим экспертам и претендентам, я думаю, что действительно заслужили ваших аплодисментов. Спасибо!!!

11. Игра «Кто на сколько...»

На протяжении всего нашего занятия мы с вами попробовали смоделировать для каждого из вас свою форму поведения, возможно, кого-то вы увидели с новой стороны и сейчас у вас появилась возможность дать оценку каждому участнику, вашу личную оценку, в которую, я надеюсь, вы вложите свои впечатления об этом человеке и конечно его потенциал быть способным к различным видам профессиональной деятельности.

Разбейтесь, пожалуйста, на пары и по моей команде дайте оценку своему партнеру, при этом ничего не говорите. Как? У вас есть пальцы. На счет «три» каждый выбрасывает свою оценку - это может быть все пять пальцев, что означает «Я горжусь тобой, ты молодец», или только два «Все было нормально, ты хороший человек», или вовсе кулак «Извини, но мне не очень понравилось, когда ты...»

Если внутри вашей пары все выбрасывают по пять пальцев, то крепко обнимаются. Если два, то только рукопожатие, ну а если кулак, тихо молча отвернулись друг от друга и разошлись. При чем действие вы выполняете в соответствии с минимальной оценкой в вашей паре. Понятно? Поехали! А теперь поменялись парами и т.д.

12. Подведение итогов тренинга.

Подведение итогов тренинга проходит в свободной форме, когда все участники находятся в кругу.

Ведущий еще раз фиксирует внимание всех участников на приобретенном опыте, а именно на конструктивных моментах, и предоставят возможность всем участникам проанализировать занятие, – что применительно в жизни и может пригодиться, а что ни когда не пригодится.

Список литературы

1. Бобровская Л.Н., Просихина О.Ю., Сапрыкина Е.А. Человек и профессия – образовательный курс профориентационной направленности. Методическое пособие с электронным сопровождением курса + телевизионный фильм о профессиях/Москва «Планета», 2011.
2. Климов Е.А. Как выбрать профессию. / М., «Просвещение», 2005.
3. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе./ М., «Эксмо-пресс», 2009.
4. Пряжников Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. Учебное пособие/ - М., Академия, 2010.
5. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. Путеводитель выпускника/ - М., Генезис, 2011.
6. Романова Е.С.. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы/ - М., Питер 2012.
7. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. / Москва «ВАКО», 2005.
8. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. Материалы для специалиста образовательного учреждения./ Санкт-Петербург, 2003.