



Номинация: социально - психологический тренинг для старшеклассников обучающихся в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Северо-Енисейский детско-юношеский центр»

Название: «ПРОФЕССИЯ»

Цель тренинга: Развитие психологической готовности к личностному и профессиональному самоопределению.

Задачи тренинга:

способствовать актуализации знаний участников о личностном самоопределении;

обогащению знаний о профессиях в том числе «профессиях будущего»;

создать условия для самостоятельного, осознанного принятия решений.

План тренинга:

1. Озвучиваем цели, задач.
2. Знакомство.
3. Ожидания от тренинга (сеем «зерна в поле»).
4. Правила группы.
5. Первый день: «PRO - себя» (личностные особенности).
6. Второй день: «PRO - компетенции» (личностная направленность).
7. Третий день: «PRO – целеполагание в будущее» (личностная готовность).
5. Итоги

Количество участников: 15-20 человек (9-10-11 классы).

Время работы: 3 дня (каникулярное время) по 90 минут каждая встреча.

Необходимые материалы: музыка для релаксации, проектор, ноутбук, листы бумаги с нарисованным кругом, фломастеры, файлы, набор метафорических карт «Пути – дороги», цветные бумажные стикеры, рисунки с изображением: мясорубка, ведро, чемодан. маркеры, цветные карандаши, один лист ватмана, листы бумаги формата А3, ручки. Карточки с героями сказок (мужские и женские герои). Бланки для фиксации результатов (Приложения 1,2,3.).

Методы работы: арт-терапевтические приемы, методы релаксации, игровые методы, приемы визуализации, тренинговые упражнения.

Вводная часть.

Добрый день всем участникам сегодняшнего тренинга под названием «ПРОФЕССИЯ»!

Данная тема актуальна на сегодняшний день в том, что важно в вашем возрасте не только сформировать свою внутреннюю готовность к выбору профессии\деятельности, но и понять, как можно свои умения, ресурсы в дальнейшем приспособить, грамотно «потратить». Сегодня я предложу Вам попробовать «вручную» найти свои таланты, умения, способности (свои «МОГУ»), затем попробуем их каким-либо образом применить в жизни (свои «НАДО»). Соотнесём со своими потребностями и запросами (свои «ХОЧУ»). Готовы начинать!?

Первый день: «PRO - себя» Познакомить старшеклассников со своими особенностями личности (темпераментом, ценностями, самооценкой, характерологическими особенностями и сферами деятельности). Всем участникам тренинга распечатывается бланк для заполнения

(Приложение 1. 1 день).

Основная часть:

Знакомство: Игра «Сказочные герои». Старшеклассники по своей ролевой идентификации вслепую разбирают карточки, на которых изображены сказочные герои мужского и женского пола. После того, как они

рассмотрят свои карточки, им необходимо с опорой на данную карточку представить небольшую самопрезентацию (рассказать о герое, изображённом на карточке используя прилагательные) Главное правило! Самопрезентация качеств героев идет от своего имени и возраста. (Например: Это Я, Андрей, мне 15 лет я обладаю такими качествами как...описываем героя с карточки).

Такой способ самопрезентации и знакомства поможет снять барьеры и формальности.

1. Запросы группы:

После озвучивания целей и задач занятия, плана работы, знакомства ребятам предлагается на предварительно подготовленных бланках – «семенах» написать ответ на вопрос: «**Что я ожидаю данного тренинга?**». Прикрепить на магнитно-маркерную доску («посеять» зерна в «поле»).

2. Правила группы:

1. Называть друг друга по имени.
2. Уважать выступающего, не перебивать, уметь слушать, иметь право быть услышанным.
3. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь «здесь и сейчас».
4. Говорить от своего имени («я считаю...», «я думаю...»).
5. Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные.
6. Избегать прямых оценок личности («мне не нравишься ты»), оценивать действие («мне не нравится твой проступок»).
7. Активно участвовать в процессе.
8. Контакттировать как можно с большим количеством участников группы.

Сегодня в рамках нашего тренинга вам необходимо провести самостоятельную работу, направленную на самопознание, самодиагностику. Каждый человек это драгоценным многогранный бриллиант, его необходимо познавать. Человек знающий о себе многое – владеет собой и своей устойчивостью. Он обретает внутренний «корсет», «футляр», который держит его и не позволяет выпадать за границы своей личности (ценностей,

установок, самооценки и др...). Поэтому я предлагаю погружение в диагностические процедуры (Приложение 1.)

3. Медитативная игра с использованием арт терапии. «Географическая карта - мой внутренний мир».

Цели: совершенствование коммуникативных навыков, введение понятия рефлексия, как способность посмотреть на себя со стороны и увидеть основание своего поведения.

Инструкция: Участники рисуют «карту» – области, которые составляют жизнь: эмоции, черты характера, привычки, любимые занятия. Задание почти не объясняется. Области закрашиваются разными цветами, подписываются. Участники садятся в круг, рисунки лежат на полу. По каждому рисунку участники делятся ассоциациями, последним говорит хозяин рисунка, показывая самую напряженную область и область, которая дает ему силы и хорошее настроение. Обращается внимание на тех, у кого нет самой приятной и самой неприятной области, кто не показал рисунка, или не смог нарисовать.

4. Рефлексия:

Упражнение «Скажи приятное».

Психолог зажигает ароматизированную свечу и предлагает выразить либо группе в целом, либо отдельному ее участнику те чувства и мысли которые у него вызвало данное занятие.

Второй день «PRO - компетенции» таланты (знакомство с группами талантов, поиск «вручную» своих талантов. Работа с метафорическими картами «Таланты и возможности» Приложение 2. 2 день).

1. Приветствие: Упражнение «Самый- самый»

Цель: активизация группы, настрой на работу.

Инструкция: сейчас каждый из вас, кто поймет, что данное утверждение относится именно к нему, его личности, встанет. Упражнение выполняется динамично, активно, быстро. Встаньте те, кто самый – самый:

- умный, - сладкий, - кошачий, - лунный, - любимый, - определившийся, - - смелый, - творческий, - спортивный, - талантливый

Вводная часть:

Советский физик Петр Капица сказал: «Главный признак таланта — это когда человек знает, чего он хочет».

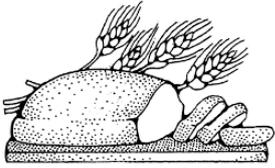
Талант – это врожденное качество, которое присутствует у каждого человека уже при рождении. Генетически у нас всех есть определенные способности к конкретным видам деятельности. Однако, бывает, что талант явно проявляется и человек осознавая его в себе, начинает его развивать. В более сложных случаях люди не обнаруживают в себе никаких склонностей к определенным вещам и отказываются от того, чтобы развивать свои таланты.

2. Основная часть:

Стадии развития таланта



1 стадия – «зерно». Зерно необходимо посадить и полить. Никто еще не знает, какое это зерно (рис, гречка, пшеница). Это задатки ребенка.

	<p>2 стадия – «колос». Колос – это развивающиеся <u>интересы и склонности</u>. Родитель наблюдает, какие это интересы и какие склонности у ребенка.</p>
	<p>3 стадия – «сноп». Это явные признаки таланта, зримо видимые и различимые. Результаты, продукты деятельности, которые демонстрирует ребенок. Но сноп может и <u>заплесневеть</u>, необходимо наблюдать и сопровождать ребенка.</p>
	<p>4 стадия – «каравай». Это яркий талант, гениальность.</p>

3. Группы талантов и профессиональная направленность личности или поиск «вручную»

Познакомить старшеклассников с талантами и профессиями, которые им свойственны.

 <p>Сердечные таланты (сопереживание, эмпатия)</p>	<p>Профессии: психолог, няня, воспитатель, волонтер.</p>
 <p>Глазные таланты</p>	<p>Профессии: Архитектор, скульптор, художник.</p>
	<p>Профессии: хирург, ювелир, массажист</p>

<p>Ручные таланты (мелкая моторика)</p>	
<div data-bbox="311 224 395 309" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="225 421 395 456">Обоняние</p>	<p>Профессии: парфюмер, следователь, психолог, судья, повар.</p>
<div data-bbox="229 481 475 739" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="225 763 727 799">Уверенные силовые таланты</p>	<p>Профессии: Спортсмены, пожарные, танцоры, моряки, футболисты</p>
<div data-bbox="225 824 576 1003" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="225 1025 427 1061">Восприятие</p>	<p>Профессии: Музыкант, озвучиватель фильмов.</p>
<div data-bbox="229 1093 523 1310" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="225 1332 762 1368">Вкусовые, ораторские таланты</p>	<p>Профессии: Сомелье, ораторы, руководители</p>
<div data-bbox="225 1458 563 1713" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="225 1736 651 1771">Мыслительные таланты</p>	<p>Профессии: Научные деятели</p>

После знакомства с группами талантов старшеклассником необходимо выполнить упражнение «Я могу» (Приложение 2)

1 шаг: выписываются 15 своих умений то, что умеют делать (танцевать, играть на гитаре, читать стихи и др...). Затем проводится презентация своих «МОГУ».

2 шаг: подумать и вычеркнуть те свои «МОГУ» без которых старшеклассник сможет обойтись в жизни. Оставить 7 пунктов из 15 «МОГУ», без которых старшеклассник не сможет прожить.

3 шаг: проанализировать, опираясь на группы талантов свои «МОГУ».

4 шаг. Посчитать сколько получилось видов талантов, определить, какая группа талантов преобладает в тех видах деятельности, без которых старшеклассник не может прожить.

5 шаг: определить из 7 ведущих «МОГУ» к какой группе они относятся:

1. Бытовые (готовить, мыть полы и др).
2. Личностные (игра, а гитаре, выступление на публике и др...).

Результат: В норме у старшеклассника должны преобладать личностные таланты «МОГУ», которые потом соотносят со сферой деятельности по результатам методики «6 рек».

4. Рефлексия:

Группе необходимо дать обратную связь про свои таланты, умения «МОГУ» попробовать соотнести, проанализировать, «примерить» с диагностическими данными по методике «Шесть рек» с рекомендуемыми типами профессий.



Знакомство с «Атласом новых профессий»

Третий день: «PRO – целеполагание в будущее» (формирование целеполагания, ориентация на готовность к выбору деятельности, самосознание. Приложение 3. 3 день.).

На слайде, магнитно-маркерной доске анаграмма: МПОТЙУЪ.

1.Вводная часть. Добрый день, вы уже наверно заметили, что на доске зафиксирована анаграмма, Попробуйте прочесть ее. Да, это и является темой сегодняшней итоговой встречи.

В метафоричном плане путь, дорога это ...направление. Оно может быть целенаправленное, устремленное и другое. Давайте мы сейчас с вами представим, что попали в Париж. Нам очень сильно охота найти путь к знаменитой Эйфелевой башни, но мы не знаем, как туда пройти. Мы не знаем языка Что будете делать, как действовать, как искать путь???

Ответы старшеклассников:

- Скачаю Google Карты.
- Воспользуюсь переводчиком.
- Самостоятельно буду искать.

Вот и в жизни так бывает, когда мы видим ориентир (цель), тогда мы знаем, что надо искать путь, дорогу, чтобы найти свой ориентир. В профориентации и выборе своей деятельности тоже самое, необходимо по крупицам собирать всю необходимую информацию о путях, способах, вариантах своих действий («НАДО»).

2.Основная часть:

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Пути-дороги» (Приложение 3.)

Инструкция: сейчас каждый из вас выберет себе 3 карты с рисунками дорог. Рассмотрит их внимательно и попробует охарактеризовать их, используя прилагательные (какая?). После того, как на листочке, вы зафиксируете свои высказывания, вам необходимо будет дать короткое название каждой карте. После это из колоды вытаскиваются карточки «названия» (вслепую) и так же кладется к каждой картинке «Дорога» по очереди 1 Дорога – 1 карточка высказывание и тд... После того, как работа проведена, каждый участник

рассказывает и анализирует именно свою дорогу. Соотносит те названия, которые придумал сам, с теми карточками «названиями», которые выпали вслепую.

Интерпретация:

1. **«Хочу».** Эта карта может отражать ваши представления о профессии, которая привлекательна для вас; о сфере деятельности, которой вам хотелось бы заниматься. Опишите эту дорогу: какая она.
2. **«Могу».** Это область ваших возможностей и способностей. Посмотрите – связаны ли они с желаемыми профессиональными достижениями? Как они могут помочь вам в достижении желаемого?
3. **«Надо».** Эта карта отражает ваши представления о ценности и полезности выбранной вашей будущей деятельности, вашу готовность к выбору и сформированности целеполагания.

С какой картой вам было легко работать, а с какой – трудно? Есть ли у вас ощущение, что все три карты вам понятны и вам легко ответить на все вопросы, с ними связанные? Есть ли карты, которые вам хотелось бы заменить на другие? Что вы теперь думаете о своем профессиональном пути?

Итак, мы выяснили, что житейский способ выбора профессии основан на трёх составляющих:

ПРОФЕССИЯ – должна нравиться;

ПРОФЕССИЯ – должна соответствовать возможностям и способностям человека;

ПРОФЕССИЯ – должна быть востребованной на рынке труда.

Наши зерна проросли. Прошу подойти к нашей небольшой «поляне», посмотрите еще раз на свои запросы, «семена» ... Дали ли они плоды? Смогли ли Вы прояснить для себя что-то новое? Для того, чтобы Вам справиться с этим я предлагаю вам следующее упражнение, которое называется

3. «Мясорубка, ведро, чемодан».

Рефлексия: Старшеклассникам даются цветные стикеры, на которых они записывают все, что:

1. «Возьму с собой в будущее» (клеится на магнитно-маркерную доску напротив рисунка «Чемодан»).
2. «Надо еще разобраться и подумать над этим...» (клеится на магнитно-маркерную доску напротив рисунка «Мясорубка»).
3. «Забуду, мне это не нужно» клеится на магнитно-маркерную доску напротив рисунка «Ведро»).

Спасибо за внимание!!!

Бланки для фиксации результатов тренинга «ПРОФЕССИЯ»

ФИО _____ **Возраст** _____

Запрос (Зачем я на тренинге «ПРОФЕССИЯ»)

Мой сказочный герой, описание

Тест «Мой темперамент» _____

Тест социальных ценностей личности _____

Тест «Моя самооценка» _____

Методика «Шесть рек» _____

Сферы деятельности рекомендуемые _____

Сферы деятельности не рекомендуемые _____

Рефлексия 1 дня (что было полезного, интересного для себя)

Тест онлайн «Изучение темперамента»



Притча про типы темперамента:

Четыре человека, холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик, приплыли на необитаемый остров (т.е. экстремальная ситуация, когда проявляются черты, необходимые в бизнесе). Легли спать. Вдруг к острову подплывает лодка с людоедами, пристала к берегу. Людоеды тихонько стали приближаться к нашим героям. Кто из них как отреагирует? Кто первым проснется? Конечно, меланхолик, он почти не спит, всегда настороже. Он будит кого? Конечно,

холерика. Потому что холерик создает впечатление лидера, что он сильный, ничего не боится. Он будет бить врага наотмашь, куда придется. Создавая первый защитный барьер, он берет все на себя.

Меланхолик начинает будить сангвиника. Тот встает, но просыпается долго, так как у сангвиника хороший сон, крепкая нервная система. Он решает, что нужно делать, расставляет всех по местам, расправляется с врагами. Флегматик тоже уже просыпается от шума и добивает всех врагов, укладывает их штабелями, хоронит, так как флегматик все тщательно делает, дела доводит до конца, он устойчивый, правильный, фундаментальный, но – неторопливый и неспешный. Меланхолик погорюет над ситуацией, проанализирует её и в следующий раз предпримет защитные действия.

Экспресс-диагностика социальных ценностей личности



Методика способствует выявлению личных, профессиональных и социально-психологических ориентаций и предпочтений и может быть полезна как при выборе характера работы, так и при оценке работника в процессе найма и аттестации кадров.

Чем выше итоговое количество баллов в каждом разделе, тем большую ценность представляет для вас данное направление. При этом чем ближе друг к другу значения во всех разделах, тем более разносторонним человеком вы являетесь

Тест-опросник определения уровня самооценки С. В. Ковалева для старшекласников



Интерпретация:

менее 25 баллов – высокая самооценка, отсутствие сомнений в собственной правоте и достоинстве;

26–45 баллов – средний уровень, при которых старшеклассник в целом правильно оценивает себя, но внимателен к критике и замечаниям, может иногда испытывать сомнения;

46–128 баллов – заниженная самооценка, которая выражается в застенчивости, подверженности чужому мнению.

При низких и высоких показателях рекомендуется уделить внимание психологическому состоянию подростка, поскольку с возрастом самооценку трудно изменить.

Методика "Шесть рек" (модифицированный вариант Характерологического опросника К. Леонгарда).



Приложение 2. (2 день)

Группы талантов:

Я МОГУ:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

Анализ _____

Рефлексия: Что узнал нового, полезного?)

«Пути-дороги»

Карта «Дорога»	Характеристика карты	Название «свое»	Карта «название»

Вывод

Метафорические ассоциативные карты «Пути-Дороги»

