

Частное учреждение дополнительного профессионального образования
«Открытая школа управления»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/Е.Б. Свиридова
« ____ » _____ 2017г.



Авторская программа

«Саморазвитие и выбор профессии»

(для учащихся 10-11 классов)

Составитель:

Андрюшина Ольга Вячеславовна,
кандидат педагогических наук,
преподаватель

Тольятти 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стремительно меняющийся мир и все сильнее проявляющиеся в нем условия неопределенности требуют смены традиционных стратегий выбора школьниками своего профессионального направления, укрепления позиции старшеклассника как субъекта своего профессионального самоопределения и развития.

В настоящее время для старшеклассника становится особенно важным научиться осуществлять выбор специальности осознанно и ответственно, проявлять самостоятельность и предвидеть последствия принятых решений, иметь гибкость мышления и готовность осваивать новые и новые компетенции.

В Федеральном государственном стандарте среднего общего образования отмечается, что школьники должны «ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества и природы». Профориентационная деятельность в современной школе должна быть основана на социально-педагогическом и психологическом сопровождении профессионального самоопределения обучающихся с учетом их личностных особенностей, способностей, ценностей и интересов, с одной стороны, общественных потребностей, запросов рынка труда – с другой.

Программа **«Саморазвитие и выбор профессии»** является авторской, она разработана с учетом изменяющихся задач профориентации, включает этапы, через которые необходимо провести старшеклассников, чтобы обеспечить осознание ими собственных способностей и интересов, понимание имеющихся сегодня возможностей системы профессионального образования, освоение современных инструментов выбора для принятия ответственного самостоятельного решения.

Целевая аудитория программы **«Саморазвитие и выбор профессии»** – обучающиеся 10-11 классов.

Программа ориентирована на освоение школьниками навыков работы с источниками актуальной информации, связанной с современными тенденциями в различных профессиональных областях.

Поскольку профессиональное самоопределение реализуется только в контексте общего самоопределения личности, в программе уделяется внимание развитию личностных компетенций или надпрофессиональных на-

выков, таких как управление эмоциями, коммуникативность, целеполагание, управление временем и энергией.

Цель программы **«Саморазвитие и выбор профессии»** состоит в формировании у старшеклассников способности осуществлять самостоятельный выбор сферы профессиональной деятельности, соответствующей способностям, интересам и психологическим особенностям личности с учетом актуальной и будущей ситуации на рынке труда.

Задачи программы:

1. ознакомление старшеклассников с методиками диагностики характеристик личности, способностей и интересов; составление перечня профессиональных предпочтений и направлений;
2. освоение инструментов поиска, сбора, классификации актуальной информации для выбора профессии и учебного заведения;
3. освоение технологии принятия решения на основе сравнения альтернатив и выбора наиболее оптимального варианта профессионального направления и учебного заведения;
4. развитие надпрофессиональных навыков старшеклассников: управление эмоциями, коммуникативность, целеполагание, управление временем и энергией.

Общий объем часов в программе - 32, они могут быть распределены на 8 занятий по 4 учебных часа или 16 встреч по 2 учебных часа.

Курс **«Саморазвитие и выбор профессии»** реализуется посредством активных методов организации процесса обучения и взаимодействия участников, а именно:

- надежных, доступных для самостоятельного использования в дальнейшем методик диагностики характеристик личности, проективных методик (рисунки, коллаж, метафорические карты) и творческих упражнений;
- методов тренинга: фасилитации, модерации, социометрии и др.;
- упражнений для самопознания и саморазвития, мини- лекций-презентаций;
- выполнения заданий и упражнений в малых группах;
- популярных настольных игр, наполненных содержанием курса;
- техник анализа, целеполагания планирования;
- работы с современными ресурсами поиска информации по профессиям и образовательным стратегиям.

В построении занятий использовалась единая матрица, включающая

такие обязательные модули как разминки (на внимательность, развитие коммуникативных качеств, сплочение группы) и рефлексия в конце занятия.

Помимо освоения методик самодиагностики, инструментов сбора необходимой информации и алгоритма выбора профессии, результатом прохождения курса **«Саморазвитие и выбор профессии»** для каждого является перечень приоритетных профессиональных направлений, персональный рейтинг профессиональных учебных заведений, построенный на основе собственных критериев выбора, модель профессиональных и над-профессиональных компетенций и план по их развитию.

Оценка достижения результатов проводится в виде обобщающих упражнений, игр и рефлексии каждого занятия, выполнения групповых и индивидуальных заданий, презентаций результатов работы, а также заполнения форм в персональной рабочей тетради курса.

Программа **«Саморазвитие и выбор профессии»** составлена таким образом, чтобы ее могли использовать педагоги различных образовательных учреждений, в ней подробно описаны формы и содержание деятельности. Практика реализации данной программы для старшеклассников позволяет сделать вывод о ее эффективности и о возможности автора передавать полученный опыт в рамках курсов повышения квалификации и отдельных семинаров для педагогов, занимающимся профориентационной работой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Саморазвитие и выбор профессии»

Категория участников: учащиеся 10-11 классов

Срок обучения: 32 часа

Режим занятий: 2 или 4 учебных часа в день, 8 или 16 занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			лекции	практикумы	
1	Исследование себя	8		8	
1.1	Введение. Что я знаю и не знаю о себе	4		4	заполнение таблицы в рабочей тетради
1.2	Мой внутренний мир и ресурсные состояния	4		4	
2	Сбор информации и технология выбора профессии и вуза	12	1	11	
2.1	Атлас новых профессий	4	1	3	презентации групп
2.2	Полезные интернет - ресурсы и алгоритм осознанного выбора (профессии/вуза). Первая часть	4		4	заполнение таблицы в рабочей тетради
2.3	Полезные интернет-ресурсы и алгоритм осознанного выбора (профессии/вуза)*. Вторая часть	4		4	
3	Надпрофессиональные компетенции	12	3	9	
3.1	Эмоциональный интеллект	4	1	3	
3.2	Коммуникативные навыки	4	1	3	
3.3	Самоменеджмент. Как свой путь к достижению цели сделать интересным и радостным.	4	1	3	
	Итоговый контроль	32	4	28	Игра «БУМ»
	Итого:				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Исследование себя

Введение

- Знакомство
- Сбор ожиданий от курса
- Цели программы
- Правила взаимодействия

Тема 1.1. Что я знаю и не знаю о себе

Цель: формирование представлений участников об их личностных особенностях и интересах, знакомство с методиками их исследования, определение перечня профессиональных предпочтений и направлений деятельности.

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга в процесс взаимодействия Упражнение «Правда и неправда»*	15 мин	
2	Упражнение на активизацию внимания. Социометрия «Город мастеров»	15 мин	http://www.akademiki.biz/school/online/vebinar-sociometriya
3	Методика исследования характеристик личности «МВТИ» • информация о характеристиках личности и методике • онлайн тестирование «16 personalities» • обсуждение результатов <i>Заполнение формы «Мои результаты профориентационной диагностики» №1. (таблица в электронной форме)**</i>	30 мин	Диагностика проводится в онлайн режиме (необходимо наличие вай фай и устройств для каждого участника (ноутбуки, планшеты или смартфоны))
4	Творческое упражнение в малых группах «Моя идеальная работа» (изобразить с помощью рисунка ассоциативную модель идеальной работы)	30 мин	Проводится в четырех группах, сформированных на основе выявленных при тестировании типов личности (организационного менталитета): стратег, стабилизатор, пожарный, коммуникатор.
Перерыв 10 мин			
5	Разминка на вовлечение участников тренинга в процесс взаимодействия Упражнение «Передай движение»	10 мин	Завьялова Ж., Фарба Е. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам. — СПб: Речь, 2007.
6	Диагностика интересов и увлечений. Упражнение - тест «Карта интересов» (Методика «Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В.Резапкиной - https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/metodika	15 мин	Диагностика проводится в онлайн режиме (необходимо наличие вай фай и устройств для каждого участника

	karta_interesov.html Внести результаты в таблицу «Мои результаты профориентационной диагностики» №2		(ноутбуки, планшеты или смартфоны))
7	Творческое задание «Я через 5 лет или мой образ жизни»	40 мин	Создание персонального коллажа
8	Анализ соответствия представлений о себе, своем образе жизни и работы полученным в результате диагностики данным	20 мин	Проводится в формате группового коучинга
9	Рефлексия тренинга Обсуждение в кругу «Что было нового для меня?», «Что я важного узнал о себе?», «На что это знание повлияет?»	5мин	

*В начале упражнения каждый из участников формулирует два факта о себе: один должен быть правдивым, а второй факт — вымышленным. Но вымышленный факт должен выглядеть максимально правдоподобно. Участники группы по очереди говорят то, что они сформулировали. А группе необходимо угадать, какой из этих фактов — ложь.

**«Мои результаты профориентационной диагностики» (форма таблицы)

№ п/п	Методики диагностики	Профессиональные предпочтения и направления
-------	----------------------	---

Тема 1.2. Мой внутренний мир и ресурсные состояния

Цель: знакомство подростков с закономерностями проявления осознанного отношения к себе и окружающей действительности; осознание своих конструктивных и деструктивных состояний сознания, возможности менять их в соответствии с поставленной целью

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга в процесс взаимодействия Упражнение «Три общих признака»	15 мин	Объединившись в тройки, найти три общих (не видимых внешне) признака, представить их группе
2	Мини- лекция об осознанности, нейропластичности мозга, проактивности, праве каждого человека на выбор и ответственности за принятые решения	15 мин	
3	Тестирование «Локус контроля» Обсуждение результатов теста	20 мин	Тест можно пройти в онлайн или в бумажном форматах
4	Упражнение «Фокусинг» как настройка для работы с внутренним миром	10 мин	Автор методики Юджин Джендлин
	Формулирование важной для каждого участника	10 мин	Тема может быть

	темы– запроса для участия в игре		персональной или общей для нескольких участников
5	Информация об игре «Каузальный (причинно-следственный) интеллект»*, о правилах игры, игровом поле	10 мин	Могут быть использованы другие игры, направленные на развитие способности управлять своими состояниями
Перерыв 10 мин			
6	Игра «Каузальный (причинно-следственный) интеллект»	60 мин.	Проводится в настольном или настольном формате
7	Подведение итогов игры. Шеринг: • что показала тебе игра? • какой ответ на свой запрос ты нашел? • что теперь ты готов делать по- другому?	25 мин	
8	Рефлексия занятия Оценить по 10 балльной шкале (показать рукой): • настроение, • полезность занятия, • готовность менять привычки и модели поведения	5 мин	

*Игра «Каузальный интеллект» создана к.пс.н. Ж.Завьяловой. Игровое поле состоит из 55 состояний сознания, среди которых есть позитивные, ресурсные (например, благодарность, радость, инсайтовое мышление и др.) и негативные, деструктивные (такие, как гнев, жадность, зависть и др.). Игрок, перемещаясь с помощью кубика по игровому полю попадает в разные состояния, читает в карточках информацию о них и рекомендации для выхода из негативных состояний. Игрок соотносит получаемую в игре информацию со своим запросом к игре, записывает важные для него идеи. Игра показывает, какие модели поведения ведут к успеху и развитию, а какие – к негативным последствиям.

Раздел 2. Сбор информации и технология выбора профессии и вуза

Тема 2.1. Атлас новых профессий

Цель: ознакомление старшеклассников с многообразием профессий будущего, необходимыми профессиональными и надпрофессиональными компетенциями

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга и развитие креативного мышления Упражнение «Скрепка»	15 мин	За 5 минут записать максимально возможное количество способов употребления обыкновенной канцелярской скрепки/пластикового стаканчика, карандаша и пр.

2	Лекция – презентация «Атлас новых профессий: назначение и содержание»	20 мин	http://atlas100.ru/
3	Групповое упражнение «Профессии будущего»* на осознание влияния новых технологий на рынок труда, умение оценивать перспективность той или иной профессии, понимание, какие надпрофессиональные навыки необходимо развивать для успешной работы	55 мин	
Перерыв 10 мин			
4	Разминка на сосредоточенность и развитие креативного мышления Упражнение «Синквейн»	10 мин	Ключевое слово для синквейна - «специальность»
5	Игра - лото «Atlas100: отрасли и профессии»**	15 мин	
6	Игра «Бум» на закрепление полученных знаний, командное взаимодействие, привлечение внимания и повышение интереса к информации из Атласа новых профессий. 1 тур – объясни слово/понятие 2 тур – покажи слово/понятие 3 тур – угадай понятие по одному слову	60 мин	Аналог популярной настольной игры, но с терминами и понятиями, изучаемыми в рамках курса. В игре участвуют 40-50 слов или понятий из атласа новых профессий, их можно приготовить заранее или дать задание участникам
7	Рефлексия тренинга Обсуждение в кругу «Что было нового для меня?», «Что я важного узнал о себе?», «На что это знание повлияет?»	5 мин	

Групповое упражнение «Профессии будущего»*

1. Объединение участников в группы, жребием определяется отрасль как сфера исследования
2. Исследовательская работа в группах: состояние, прогноз развития отрасли, наиболее перспективные направления отрасли, новые профессии в рамках отрасли. Выбор одной из профессий, по которой готовится мини-презентация об особенностях профессии, необходимых надпрофессиональных навыках, вузах России, дающих базовую подготовку в этой отрасли
3. Презентация результатов работы групп
4. Экспертное жюри из числа участников определяет лучшую команду и отмечает каждую.

**Игра - лото «Atlas100: отрасли и профессии»

Каждый участник тренинга получает таблицу, расчерченную на листе бумаги форматом А4. В каждой клетке таблицы написано название профессии. У ведущего – комплект карточек с названиями профессий. Ведущий называет профессию, участники закрывают клетки в таблице. Таблица имеет уровни, соответствующие отраслям. Цель – закрыть все клетки уровня и заполнить все уровни.

Тема 2.2. Полезные интернет - ресурсы и алгоритм осознанного выбора (профессии/вуза). Первая часть

Цель: освоение старшеклассниками каждого этапа алгоритма осознанного выбора профессии и возможностей современных справочных образовательных порталов для принятия решения.

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга «Угадай цвет»	10 мин	Один участник выходит за дверь. Все остальные выбирают какой-либо цвет. Когда участник возвращается, он должен угадать, какой цвет загадан. Для этого он может попросить любого участника изобразить цвет. Но показывать нужно скорее свое ощущение цвета, а не предметы, имеющие подобную окраску. Если участнику не удастся угадать цвет с первой попытки, он просит следующего игрока изобразить тот же самый цвет.
2	Алгоритм осознанного выбора 1. Тест ДДО по Климову. Получаем рейтинг типов профессии для каждого участника тренинга <i>Внести результаты в таблицу «Мои результаты профориентационной диагностики» №3</i> Объединение участников в группы в соответствии с типами профессий. Работа в группах: создать и представить презентацию (схема, рисунок) типа профессии с информацией о предмете труда и психологических требованиях к специалисту	40 мин	http://onlinetestpad.com/ru/test/99-differencialno-diagnosticheskij-oprosnik-ddo-eaklimova
	2. Демонстрация возможностей справочного портала «Мое образование» Тестирование «Какая профессия мне подходит?» на интернет-ресурсе «Мое образование». В результате – у каждого участника появляется свой перечень профессиональных направлений. <i>Внести результаты в таблицу «Мои результаты профориентационной диагностики» №4</i>	20 мин	https://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/kakaja_professija_mne_podhodit.html

	Обсуждение результатов теста		
3	3. Критерии выбора профессии: • Мини-лекция о необходимости и правилах определения персональных критериев выбора профессионального направления/специальности • Упражнение по составлению персональных критериев. Отвечая на вопрос «что для тебя важно в будущей профессиональной деятельности?», участники составляют свой перечень критериев	20 мин	Внесение критериев в таблицу** для их последующей оценки
	Перерыв 10 мин		
4	Разминка на тренировку внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие «Циферблат»	10 мин	Участники, сидящие в кругу, образуют “циферблат часов” — каждый из них соответствует определенной цифре. Ведущий заказывает время, а “циферблат” его показывает — сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем — минутной.
5	Индивидуальное задание 1. На основе результатов профориентационной диагностики (таблица 1) заполнить столбец «Профессиональное направление/ специальность» в Таблице оценки профессиональных направлений**	15 мин	
6	Индивидуальное задание 2. Проведение оценки профессионального направления/специальности по каждому критерию по шкале 1-10 (насколько данное профессиональное направление/ специальность удовлетворяют данному критерию) Подсчитать итог, определить персональный рейтинг специальностей.	20 мин	
7	Обсуждение результатов (общее) Работа в малых группах: • Поделиться своим рейтингом специальностей (сколько их в списке? Какие они?) • Найти общие специальности у участников малой группы • Изобразить рейтинг специальностей (рисунок, схема), объединив результаты участников малой группы • Презентовать группе	30 мин	
8	Подведение итогов занятия:	15 мин	

	1. Какая информация, полученная в ходе профориентационной диагностики была для вас новой, с чем согласны, а что вызывает сопротивление? 2. Где еще будете использовать полученные данные? 3. Как оцениваете свой персональный рейтинг специальностей? Он вам нравится? Что чувствуете сейчас? Насколько прояснилась картина выбора профессии? Довольны ли вы проведенной работой?		
--	---	--	--

*Занятие проводится с использованием интернет- ресурсов в онлайн режиме (необходимо наличие вай фай и устройств для каждого участника (ноутбуки, планшеты или смартфоны))

**Таблица оценки профессиональных направлений по критериям по шкале 1-10

Профессиональное направление/ специальность	Критерии (примеры)							Итого
	Личная увлеченность	Доходность	Востребованность	Перспективность	Карьерное развитие	Удобный график	Коллектив	

Тема 2.3.Полезные интернет-ресурсы и алгоритм осознанного выбора (профессии/вуза). Вторая часть

Цель: освоение старшеклассниками способов быстрого и качественного поиска информации о специальностях, вузах, ЕГЭ, олимпиадах и другой необходимой для принятия решения информации.

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка с применением метафорических карт. Техника «Моя миссия»	10 мин	Переплетчикова У. Секреты и искусство профориентации и поиска предназначения, с 29
2	Модерация «Что помогает, а что мешает в процессе принятия решения и осознанного выбора» (в малых группах, идеи участники пишут на стикерах). Ведущий классифицирует по различным критериям (внутренние и внешние факторы, контролируемые и неконтролируемые, требующие ресурсов и не требующие и пр.)	20 мин	Вывод, на котором делается акцент: необходимо достаточное количество информации. Это мостик к теме

3	Упражнение в форме фасилитации. «Перечислите максимальное количество вопросов, которые у вас возникли или могут возникнуть на этапе выбора профессионального направления, сдачи ЕГЭ, поступления в вуз и др.»	20 мин	1 этап - индивидуально 2 этап – в парах или тройках 3 этап – формируется общий список вопросов группы 4 этап- ранжирование списка*
4	Работа в малых группах Распределить вопросы для работы в группах. Задание: найти способ поиска быстрого и качественного ответа на каждый из вопросов, используя следующие ресурсы: • https://www.uceba.ru Раздел «Старшекласснику и абитуриенту» • https://moeobrazovanie.ru • http://uceba.live/43#afisha** • www.foxford.ru • Сайты вузов Подготовить презентацию результатов	40 мин	• uceba.ru - образовательный справочный портал • moeobrazovanie.ru справочный портал. Подбор по профессиям. Рейтинг отраслей науки. Онлайн-тесты ЕГЭ. Информация о центрах обучения за рубежом. Материалы для учителей.
Перерыв 10 мин			
5	Разминка на сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности. Упражнение «Передай сигнал»	10 мин	Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».
6	Презентация групп о результатах работы с ресурсами. Обсуждение	20 мин	
7	Критерии выбора вуза: • Информационный модуль о системе высшего образования • Индивидуальная работа (что для вас важно учитывать при выборе вуза, перечислить 3-10 критериев, включая проходной балл, наличие бюджетных мест, стоимость обучения)	40 мин	

	• Обсуждение в парах/тройках		
8	Индивидуальная работа, которая будет продолжаться в качестве домашнего задания: составить таблицу «Информация о вузах»***, заполнить ее по 3-7 или более вузам	10 мин	
9	Подведение итогов занятия: 1. Каким образом вы сможете быстро найти достоверную информацию по вопросам ЕГЭ, выбора, вуза и др? 2. На какие вопросы вы не нашли ответы на предложенных ресурсах? 3. С какими сложностями вы встретились при поиске информации? 4. Как оцениваете (по шкале 1-10) свою степень осведомленности об имеющихся способах поиска нужной информации в сфере образования?	10 мин	

*Примеры вопросов:

- Как быть в курсе трендов в рамках выбранной специальности?
- Как узнать про те вузы, которые качественно готовят по выбранной специальности?
- Как узнать проходной балл и средний балл?
- Как узнать, подходит ли мне тот или иной вуз (специальности, условия обучения, расположение, внеучебка, отзывы студентов)?
- Как самостоятельно подготовиться к ЕГЭ?
- Как не волноваться на экзаменах?
- Как не пропустить информацию по приемной компании (сроки, новые правила и пр)?
- Где узнать про олимпиады?
- Как еще себя протестировать по профориентации?
- Где послушать лекции преподавателей ведущих вузов?
- Другие...

**Учеба.live — прямые видеотрансляции открытых лекций и мероприятий с ведущих образовательных площадок Москвы

***Таблица «Информация о вузах»

№ п/п	Наименование вуза	специальность	Проходной балл	Бюджетные места и стоимость обучения	Топ 100	Возможность получения практического опыта/качество обучения/отзывы	другое

Раздел 3. Надпрофессиональные компетенции

Тема 3.1. Эмоциональный интеллект

Цель: развитие у участников тренинга коммуникативных компетенций, освоение инструментов управления своим эмоциональным состоянием и техник, позволяющих создавать и поддерживать нужную атмосферу контакта в решении различных задач.

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга в процесс работы и взаимодействия Упражнение «Землетрясение»*	10 мин	
2	Социометрия Оцените от 1 до 10 уровень вашего настроения сейчас, где 10 – приподнятое позитивное. Оцените от 1 до 10 уровень энергии, где 10 – полны энергии, 1 – почти уснули	10 мин	Вывод о том, что если управлять своим состоянием прямо сейчас, то можно получить максимальную пользу от занятия
3	Мини- лекция «Эмоциональный интеллект, его значение в достижении успеха, компоненты эмоционального интеллект»	10 мин	Гоулмен Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта/ Гоулмен Д., Бояцис Р., МакКи Э. – М: Альпина Паблишер, 2015.- 301 с.
4	Понимание своих эмоций Упражнение «Звуки» Упражнение «Словарь эмоций»** Упражнение в малых группах «Колесо Плутчика»	30 мин	Вопросы для упражнения «Колесо Плутчика»: 1. Что сейчас со мной происходит? 2. Что чувствует мое тело? 3. Что я хочу сделать? 4. Как называется это переживание?
5	Понимание чувств других людей Мини- лекция о вербальных и невербальных средствах коммуникации Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Пила» (умение задавать открытые вопросы)	30 мин	
Перерыв 10 мин			
6	Разминка на получение обратной связи и повышение сплоченности группы. Упражнение «Качества»	10 мин	По кругу, каждому участнику тренинга, на отдельном листочке пишутся 2 качества, которые Вы цените в этом человеке и 2 качества, которые Вы хотели бы видеть более развитыми. Листочки, пройдя полный круг, возвращаются

			к автору. Проводится обсуждение.
7	Управление своими эмоциями Мини-лекция «Понятие проактивности. Алгоритм управления своими эмоциями» Упражнение «Корсет уверенности» Упражнение «Ресурсное состояние»	25 мин	Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности
8	Дискуссия «Можем ли мы управлять восприятием события его оценкой ?»	10 мин	
9	Упражнение «Три позиции восприятия: я, ты, наблюдатель»	15 мин	http://www.akademiki.biz/shkola-biznestrenerov-1/kartochki-metody-treninga
10	Техники, помогающая трансформировать свои негативные эмоции: • Мини- лекция о рефрейминге • Упражнение в малых группах • Как снять эмоциональное напряжение (через тело, дыхание, образы, слова). Практика	20 мин	Рубинштейн Н. Тренинг управления эмоциями
11	Подведение итогов занятия: Что чувствую прямо сейчас? Какие инструменты понравились? Какие возьмете в свою жизни? Что будете делать уже сегодня?	10 мин	

* Группа разбивается на группы по 3 человека. Два участника встают лицом друг к другу и держатся за руки («домики»), третий стоит внутри «домика («люди»).

Домики всегда двигаются в паре, не разжимая руки. Один должен быть лишним — «бездомный», он — ведущий.

Если ведущий говорит: «домики ищут людей», то все «домики» оставляют своих «людей» и ищут новых. «Люди» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится новым ведущим.

Если ведущий говорит: «люди ищут домики», то все «люди» оставляют свои «домики» и ищут новые. «Домики» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится ведущим.

Если ведущий говорит: «землетрясение», то все: и «люди» и «домики» ищут себе новых. Оставшийся без «домика» становится ведущим.

** Цель: упражнение способствует эффективному осознанию эмоций и их адекватному называнию.

В течение трёх минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные – отрицательные.

Проделав это, обратите внимание на количество слов:

- более 30 слов – ваш словарный запас вполне позволяет выражать ваши чувства; вы можете рассчитывать на то, что ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;
- 20–30 слов – вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;
- менее 10 слов – вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше – положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

Тема 3.2. Коммуникативные навыки

Цель: развитие у участников тренинга коммуникативных навыков, освоение эффективных методов и техник общения

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга. Найти как можно быстрее всех участников, которые: • Такого же пола, как вы; • Такого же примерно роста; • Имеют такой же цвет глаз • Родились в тот же месяц, что и вы; • Одна и та же первая буква фамилии	10 мин	
2	2 Модерация Что помогает, а что мешает легко общаться друг с другом. Объединить участников в 4 группы: бананы, апельсины, финики, лимоны. Подготовка, потом презентация по группам	15 мин	Классификация идей, варианты (внутренние, внешние; тренируемые, нетренируемые; пр) Мостик к теме
3	Вербальные и невербальные средства общения. Как создать доверие в общении Мини-лекция, упражнение в парах «Подстройка по позе, голосу, жестам»	15 мин	
4	Ролевая психологическая игра «Мафия» как способ развития умения внимательно слушать, фиксировать вербальную и невербальную информацию, убедительно и аргументированно выступать, работать в команде	50 мин	Аналог популярной игры, проводится с рефлексией и анализом
Перерыв 10 мин			
5	Разминка на сплочение и включение в процесс тренинга «Круг с карандашами»*	10 мин	
6	Как общаться в стиле «твоя победа-моя победа» Игра «Крестики-нолики»	40 мин	Морозова Е.Н. Тренинг развития ресурсов руководителя
7	Как поддерживать энергию на высоком уровне: физический, эмоциональный, интеллектуальный, духовный уровни. Мини – лекция, обсуждение, запись понравившихся идей в рабочую тетрадь (на линию времени)	30 мин	Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровьем и счастьем
8	Поведение итогов	10 мин	

* Подготовка Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника. Описание Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки (см. рисунок). Расстояние между соседями — 50—60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать. В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Включить медленную музыку и устроить коллективный “танец”.

Если участникам сложно сразу выполнить это задание, можно дать подготовительное: участники разбиваются на пары, располагаются напротив друг друга на расстоянии 70—90 см и держат два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Нужно, не выпуская карандашей, синхронно двигать руками вверх—вниз, поворачиваться вправо—влево, приседать. Смысл упражнения При выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других. Обсуждение Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

Тема 3.3. Самоменеджмент. Как свой путь к достижению цели сделать интересным и радостным.

Цель: освоение старшеклассниками навыков самоорганизации, целеполагания, управления временем, энергией, повышающих эффективность достижения поставленных целей.

№ п/п	Содержание	Время	Комментарии
1	Разминка на вовлечение участников тренинга в деятельность, демонстрацию того, как важно договариваться в выполнении задачи и придумать нестандартный подход. Упражнение «Быстрее, еще быстрее»*	5 мин	
2	Навыки эффективности: • анализ и самоанализ. Техника SWOT. Групповое упражнение. Персональное упражнение	20 мин	Таблица SWOT в рабочих тетрадях
3	Навыки эффективности: • постановка и формулирование цели. SMART критерии к цели. Упражнение в парах	20 мин	Сформулировать любую свою цель в соответствии со SMART критериями

4	Навыки эффективности: • мини-лекция • дерево цели, техника «Ментальные карты». Творческое упражнение в малых группах	35 мин	Упражнение выполняется на листах А2
5	Эффективные техники планирования: Бумажные и электронные. Задание в малых группах «Изучить возможности одного из планировщиков, провести их демонстрацию»	10 мин	Интернет-ресурс
Перерыв 10 мин			
6	Разминка на развитие прогностических возможностей и интуиции, формирование у участников группы установки на взаимопонимание.**	5 мин	
7	Практикум «Колесо надпрофессиональных навыков». Составляется по группе в целом, затем персонально, проводится оценка (самооценка) уровня развития каждого навыка, составляется персональный план развития навыка. Обсуждение результатов	30 мин	В рабочей тетради
8	Игра «Бум» на закрепление всех терминов и понятий курса	45 мин	Аналог популярной настольной игры, но с терминами и понятиями, изучаемыми в рамках курса
9	Подведение итогов занятия. Упражнение «Чемоданчик пожеланий». Какой шаг на пути своего развития вы сделаете в первую очередь?	10 мин	

* Один мячик перебрасывается с просьбой запомнить последовательность. Задача: мячик должен побывать у каждого участника и не упасть на пол. После репетиции тренер засекает время и говорит: "Вы сделали упражнение за две минуты. Хорошо, но я знаю группу, которая делает это быстрее. Как вы думаете, сможете ли вы улучшить свой результат?" Группа, как правило, кричит "Да". "Хорошо, я даю вам две минуты потренироваться и попробовать сделать это быстрее". Таких этапов можно делать несколько.

Самый быстрый вариант — когда участники образуют трубу из рук, и мяч просто бросают в эту трубу сверху вниз. Такой процесс занимает несколько секунд.

Или один человек проносит мяч по протянутым рукам всей группы.

** Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проведение занятий по программе **«Саморазвитие и выбор профессии»** должно осуществляться педагогами, прошедшими обучение по программам повышения квалификации по профориентации.

В процессе реализации данной программы могут быть использованы методические материалы следующей направленности: исследования и результаты форсайт –сессий о перспективных отраслях и профессиях на ближайшие 15–20 лет; валидный диагностический инструментарий, отличающийся высокой степенью надежности; современная литература по развитию профессиональных и личных компетенций; методика проведения тренингов для подростков.

Материально-техническое обеспечение заключается в создании условий для занятий в режиме онлайн. Поскольку диагностика личностных характеристик участников проводится на интернет порталах, необходимо наличие беспроводного интернета и возможности подключения к нему устройств (ноутбуки, планшеты или смартфоны) каждым участником. Для выполнения групповых и индивидуальных заданий необходимо наличие компьютеров, подключенных к сети интернет в количестве 1 на три человека.

Работа по программе **«Саморазвитие и выбор профессии»** может проводиться как для учащихся одного класса или образовательного учреждения, так и в сборных группах. Количество участников программы – от 5 до 15 человек. Элементы программы могут быть встроены в уроки по профориентации, проводимые в образовательных учреждениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ:

1. Гоулмен Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта/ Гоулмен Д., Бояцис Р., МакКи Э. – М: Альпина Паблишер, 2015.- 301 с.
2. Джендлин Ю. Фокусинг/Ю.Джендлин.- М: Эксмо, 2013. -320 с.
3. Завьялова, Ж. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам/ Ж.Завьялова, Е.Фарба . — СПб: Речь, 2008.- 159 с.
4. Кови С.Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности/С.Кови. - М: Альпина Паблишер, 2017.- 398 с.
5. Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровью и счастьем/ Джим Лоэр, Тони Шварц. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 176 с.
6. Морозова Е.Н.Тренинг развития ресурсов руководителя/Е.Н. Морозова. – СПб: Речь, 2008. – 224 с.
7. Переплетчикова У.В. Секреты и искусство профориентации и поиска предназначения/ У.В. Переплетчикова. – М:Издательские решения, 2017. – 31 с.
8. Рубинштейн Н.Тренинг управления эмоциями/Н.Рубинштейн. –М: Эксмо, 2008. –цифровая книга
9. Селевко Г.К.Управляй собой/ Г.К. Селевко. – М:Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.-112 с.
- 10.Тюшев Ю. Выбор профессии: тренинг для подростков/ Ю.Тюшев. – СПб: Питер, 2007- 160 с.
- 11.Атлас новых профессий: [Электронный ресурс]. М.2017. URL: <http://atlas100.ru/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

- 1.Кови С.Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности/С.Кови. - М: Альпина Паблишер, 2017.- 398 с.
- 2.Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровью и счастьем/ Джим Лоэр, Тони Шварц. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 176 с.
- 3.Переpletчикова У.В. Секреты и искусство профориентации и поиска предназначения/ У.В. Переpletчикова. – М:Издательские решения, 2017. – 31 с.
- 4.Селеvко Г.К.Управляй собой/ Г.К. Селеvко. – М:Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.-112 с.
- 5.Атлас новых профессий: [Электронный ресурс]. М.2017. URL: <http://atlas100.ru/>