Тренинговое занятие «На пути к выбору профессии»

Для очень многих ситуация выбора профессии оказывается стрессовой.

Это происходит от того, что подчас страшно брать ответственность за свои поступки, а также подростки просто не знают, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям.

Готовых решений вы нигде не найдете. Поэтому целью нашего занятия будет не ответ на вопрос «Кем быть?», а развитие навыков грамотного и самостоятельного планирования своего профессионального будущего».

Упражнение «Энтузиазм и опыт»

**Цель:**помощь в осознании своих предпочтений, способствующих профессиональному самоопределению.

**Время проведения:** 10 минут.

**Материалы:** карточки и ручки.

**Процедура проведения:**раздайте участникам карточки и попросите из записать по 3- 5 примеров дел, которые они выполняют в повседневной жизни. После выполнения задания задайте следующие вопросы:

Дела из какого квадрата вы выполняете чаще всего?

Как вам кажется, на каком из этих квадратов вам следует сосредоточиться?



Упражнение «Моя идеальная профессия»

**Цель:**углубление участников тренинга в атмосферу профессионального самоопределения.

**Время проведения:** 15-20 минут.

**Материалы:** бумага формата А4 и ручки.

**Процедура проведения:** разделите группу на несколько мини-групп. Каждой мини-группе выдайте бумагу. Попросите мини-группы провести «мозговой штурм» и описать на бумаге «идеальную профессию».

Затем проведите совместное обсуждение. Попросите участников каждой мини-группы выбрать одного человека, который озвучит описание «идеальной профессии».

Упражнение «Самый лучший мотив»

Для начала давайте разберёмся, что такое «мотив» деятельности? (учащиеся дают свои определения данного понятия)Мотив(от лат. movere-приводить в движение, толкать) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность; побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет, ради которого она осуществляется.

То есть, другими словами, мотив –это причина, лежащая в основе выбора всех поступков человека. Все мотивы делятся на внешние(связаны с влиянием окружающей среды) и внутренние (мотивы, которые зависят лично от человека). Сейчас я предлагаю вам составить свой рейтинг мотивов, которыми можно руководствоваться при выборе будущей профессии

**Цель:**оказание помощи участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

**Время проведения:** 15 минут.

**Материалы:**бумага, ручки или карандаши.

**Процедура проведения:** озвучьте два мотива и попросите группу обсудить их. Участники должны выбрать один вариант. Затем озвучьте следующие два мотива и снова попросите участников сделать выбор после обсуждения и т. д. После того, как сформируется список из восьми мотивов, начните описанную процедуру снова. В итоге с помощью групповой дискуссии произойдет выбор наиболее правильного мотива.

**Ведущий:** «Наша задача – выбрать наиболее правильные мотивы выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию».

**Список мотивов:**

* Возможность получить известность, прославиться.
* Возможность продолжать семейные традиции.
* Возможность продолжать учебу со своими друзьями.
* Возможность служить людям.
* Возможность получения хорошего заработка.
* Экономическое, общественное и государственное значение профессии.
* Легкость трудоустройства на работу.
* Перспективность работы.
* Возможность проявить свои способности.
* Возможность активно общаться с людьми.
* Обогащает знаниями.
* Соответствие работы склонностям и способностям.
* Разнообразная по содержанию.
* Имеет творческий характер труда, возможность делать открытия.
* Трудная, сложная профессия.
* Легкая, спокойная работа.

Упражнение «Выбор»

**Цель:** развитие способностей планирования жизненных и профессиональных перспектив.

**Количество участников:** 6-12 человек.

**Время проведения:** 30 минут.

**Материалы:** бумага формата А4 и ручки.

**Ведущий: «**Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, образования и работы, а денег совсем немного. Вам необходимо выработать алгоритм действий, который поможет вам двигаться вперед. Какие действия вы бы предприняли первым делом? Как распланировали свое ближайшее будущее?»

**Процедура проведения:** попросите участников за 15 минут письменно ответить на вопросы:

* В какой точке мира вы находитесь?
* Какой здесь климат?
* Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
* Что вы умеете делать?
* Что будет потом?

После того, как время истечет, обсудите ответы. Поговорите с участниками на тему временной работы и необходимости образования. Объясните, что чтобы утвердиться в профессиональном выборе, сначала нужно понять свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Учащиеся, моделируя ситуации, приобретают навыки рефлексии. Упражнение заставляет участников понять, насколько важно получение профессионального образования.

Упражнение «Деловое совещание»

**Цель:** изучение участниками на практике особенностей планирования профессиональной деятельности.

**Количество участников:** 6-12 человек.

**Время проведения:** 30 минут.

**Материалы:**бумага, ручки или карандаши, цветные фломастеры.

**Процедура проведения:**разделите участников на «фирмы» по 2-3 человека. Попросите «фирмы» придумать название, разработать бизнес-план производства определенного товара либо предоставления услуг, назначить главного специалиста. Уточните, что после выполнения этого задания главные специалисты будут рассказывать о проекте своей фирмы. После обсуждения нужно будет оценить проекты по 10-бальной шкале и выбрать лучший, который и получит финансовую помощь.

Предоставьте «фирмам» вопросы, которые помогут подготовить проект к защите:

* Какую продукцию вы выпускаете или какие услуги оказываете?
* Ваша стратегия?
* Конкурентоспособен ли ваш товар/услуга?
* Какова система сбыта товара/услуги?
* Какова платежеспособность вашей фирмы?
* Какой у вас источник финансирования?
* Какое финансирование требуется?
* Каковы перспективы вашей фирмы?
* Каких специалистов вы наймете?

Упражнение «Я дома, я на работе»

**Цель:** определение профессиональных качеств для самореализации и успешного профессионального будущего.

**Количество участников:** 6-12 человек.

**Время проведения:** 15-20 минут.

**Материалы:** бумага формата А4 и ручки.

**Процедура проведения:** попросите ребят разделить лист пополам, чтобы получилось две колонки. Первая должна называться «Я дома», а вторая – «Я на работе». Попросите участников составить списки собственных качеств и манер поведения дома и на работе.

Также можно изменить формулировки списков на «Дома я никогда» и «На работе я никогда».

Уточните, что оставлять списки ребята должны самостоятельно. После того, как это будет выполнено, проведите обсуждение в группе. Проанализируйте похожие черты, противоположные черты, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях отсутствие общих черт.

* Во время обсуждения задайте следующие вопросы:
* Какой список было составлять легче, какой получился объемнее?
* Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия? Почему так происходит?
* Должны ли эти списки совпадать? Почему?
* Что помогает определить анализ своего поведения на работе и дома?

Упражнение «Поступь профессионала»

**Цель:**моделирование некоторых типичных черт и особенностей поведения тех или иных профессионалов, позволяющих лучше понять обобщенные образы представителей разных профессий и соотнести их с представлениями о собственном Я-образе.

**Количество участников:** 6-12 человек.

**Время проведения:** 10 минут.

**Материалы:**бумага, ручки или карандаши.

**Ведущий:** «Знали ли вы, что по походке иногда можно определить, кем человек работает? Давайте попробуем изобразить походку представителей различных профессий. Пусть каждый выберет и запишет на бумаге профессию, которую он хочет представить с помощью своей походки».

**Процедура проведения**

Участники тренинга по очереди изображают походку специалиста выбранной профессии, а остальные угадывают.

После того, как все участники показали выбранные профессии, проведите обсуждение. Спросите у ребят, всегда ли можно угадать по походке человека, кем он работает.

Упражнение «Знаете ли вы свою будущую профессию?»

**Цель:**проверка сформированности личного профессионального плана.

**Количество участников:** 6–12 человек.

**Время проведения:** 5 минут.

**Материалы:**бумага, ручки или карандаши.

**Процедура проведения:** раздайте участникам бумагу и карандаши. Попросите ребят написать вверху листка профессию, которую они для себя выбрали (или наиболее нравящуюся профессию). Задайте им следующие вопросы:

* Знаете ли вы основное содержание профессии?
* Знаете ли вы условия труда и оплаты?
* Знаете ли вы, какие учебные заведения готовят специалистов данной профессии?
* Есть ли у вас качества, необходимые для обучения по этой профессии?
* Считаете ли вы уровень своих знаний достаточным для овладения этой профессией?
* Знаете ли вы, какие школьные предметы необходимы вам для овладения этой профессией?
* Знаете ли вы о возможностях повышения квалификации в будущем?

Если 40-60 % ответов на вопросы анкеты положительные, то профессиональные взгляды ребенка уже примерно очерчены. Таким ребятам следует лишь устранить пробелы в знаниях и утвердиться в выборе. Тем, у кого больше отрицательных ответов, посоветуйте обратиться за индивидуальной профориентационной консультацией.

Упражнение «Какой был тренинг?»

**Цель:**обобщение полученной информации, завершение тренинга в живой, активной, запоминающейся форме.

**Количество участников:** 6–12 человек.

**Время проведения:** 10 минут.

**Материалы:** бумага формата А4, карандаши.

**Процедура проведения:** разделите участников на мини-группы по 2-3 человека, выдайте каждой бумагу. Попросите каждую мини-группу за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу (например, активный, информативный и т. д.). Когда задание будет выполнено, зачитайте списки.

Рефлексия **«Плюс-минус-интересно**».

 Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф. В графу «П» - «плюс»- записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы,  которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению ученика, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей. В графу «М» - «минус»- записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной . В графу «И» - «интересно»- учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке, что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Плюс** | **Минус** | **Интересно** |
|  |  |  |