Департамент образования администрации Владимирской области

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Владимирской области

«Вязниковский технико-экономический колледж»

Обобщение психологического опыта работы

***«Тренинги личностного роста,***

***направленные на развитие***

***профессионального самосознания (когнитивный, эмоциональный, мотивационный и операционный компоненты профессиональной самореализации)»***

**Искакова Мария Николаевна**

педагог-психолог



2018 год

**План**

1. Условия возникновения и становления психологического опыта
2. Актуальность и перспектива опыта
3. Ведущая педагогическая идея опыта
4. Практическая значимость опыта
5. Теоретические аспекты опыта
6. Технология опыта
7. Результативность опыта
8. Используемые ресурсы
9. Приложения

**Условия возникновения и становления психологического опыта**

ГАПОУ ВО «Вязниковский технико-экономический колледж» – одно из старейших образовательных учреждений системы среднего профессионального образования Владимирской области, в 2018 году отметил свое 120-летие. За годы работы колледжем подготовлено свыше 23 тысяч специалистов для предприятий России и ближнего зарубежья. Сегодня ВТЭК – это многопрофильное учреждение, которое ведет подготовку по двум ступеням: по программам подготовки специалистов среднего звена и по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих. В его стенах обучаются более 1000 студентов.

Главное предназначение колледжа – готовить квалифицированные кадры для рынка труда. Особую роль в работе с обучающимися колледжа уделяется комплексному психолого-педагогическому сопровождению профессионального становления подростков – будущих специалистов. В своей деятельности по профессиональному самоопределению и становлению обучающихся колледж активно реализует новые формы по повышению престижа рабочих профессий, достойно участвуя в профессиональных олимпиадах регионального уровня и в конкурсах профессионального мастерства – Чемпионатах «WorldSkills» («Молодые профессионалы») и «Абилимпикс».

Современный специалист – выпускник колледжа – это не только профессионал своего дела, но и личность с сформировавшимися профессионально-значимыми качествами, профессиональным самосознанием, а в итоге и с развитыми профессиональными навыками «hard skills», а также навыками «soft skills», позволяющими быть успешным независимо от специфики деятельности, в которой работает человек. Для реализации этой цели в практике педагога-психолога колледжа применяются активные методы – тренинги личностного роста, направленные на развитие профессионального самосознания.

**Актуальность и перспективность опыта**

Современные социально-экономические условия жизни предъявляют высокие требования к профессиональной подготовке будущих специалистов для их востребованности на рынке труда. Обществу нужны рабочие кадры, способные практически решать жизненные и профессиональные проблемы. Практика показывает, что выпускники колледжа сталкиваются с определенными трудностями на пути к успешной самореализации на рынке труда, возникает неуверенность перед будущим, тревожность по поводу дальнейшего трудоустройства. Профессиональная подготовка специалистов представляет собой сложный процесс многообразных аспектов для гармонического развития целостной личности обучающихся. Это касается сформированности профессиональной деятельности, а также наличия у студентов развитого профессионального самосознания, являющегося регулирующим инструментом профессионального развития.

Интерес к феномену профессионального самосознания в последнее время характерен для психологической науки. В данной области имеются многочисленные работы таких авторов, как Е.А. Климова, А.К. Марковой, Т.Л. Мироновой, Е.Ю. Пряжникова [7, с. 40].

На государственном уровне проблеме профессионального становления уделяется важное внимание. Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил: «Считаю необходимым обобщить опыт, объединить наши усилия и выстроить целостную систему подготовки квалифицированных кадров с учетом лучших международных практик» [6]. Главной задачей Российской Федерации, обозначенной в приоритетном проекте «Образование» на период до 2020 года, является подготовка высококвалифицированных специалистов и рабочих кадров с учетом современных стандартов и передовых технологий [5].

Формирование личности будущего специалиста и содействие становлению его профессионального самосознания относятся к важнейшим задачам профессиональной подготовки.

Проблема профессионального становления и развития личности обучающихся – будущих специалистов - значима для профессиональной образовательной организации. Опыт работы показывает, что у многих студентов недостаточно развито профессиональное самосознание, они не идентифицируют себя с будущей профессией, им во многом присуща неуверенность перед будущим, тревожность по поводу дальнейшего трудоустройства; выпускники колледжа сталкиваются с серьезными проблемами, препятствующими их успешной самореализации на рынке труда и снижения значимости их профессии.

В Вязниковском колледже в рамках программы профессионального воспитания «Успешный студент – конкурентно-способный выпускник» осуществляется психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного развития студентов в образовательном процессе. Основной задачей психолого-педагогического сопровождения студентов колледжа является формирование у них качеств социально активной и профессионально компетентной личности. Эффективное сопровождение профессионального становления подростков обеспечивается через внедрение тренингов личностного роста, направленных на развитие профессионального самосознания.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Как осуществить становление подростков – обучающихся в профессиональной образовательной организации - как профессионалов? Для решения этого вопроса, я, как педагог-психолог колледжа, предлагаю использование психологического тренинга как важного средства развития профессионального самосознания у студентов. Тренинг представляет собой одно из важнейших средств, ориентированных на использование активных методов групповой психологической работы с целью формирования компонентов профессионального самосознания, профессионально-значимых качеств личности, компетентности общения у обучающихся.

Исходя из вышеизложенного, ведущей педагогической идеей является формирование у обучающихся развитого профессионального самосознания через использование метода психологического тренинга. Комплексная работа в данном направлении способствует формированию самоопределившейся в профессиональном плане личности, помогает обучающимся осознать свои жизненные цели, планы, связанные с самореализацией в профессиональной сфере, профессиональные намерения.

**Практическая значимость опыта**

Полученный опыт может быть использован в работе практических психологов профессиональных образовательных организаций, а также педагогами-практиками, занимающимися деятельностью по профессиональному развитию личности обучающихся, формированию профессионала как субъекта профессиональной деятельности.

**Теоретические аспекты опыта**

***Решающую роль в работе играет не всегда материал,***

***но всегда мастер.***

***М. Горький***

Анализ научной литературы по теме опыта показывает, что педагоги, психологи проявляли к проблеме профессионального самосознания особый интерес. В своих работах авторы заостряли внимание на важности сформированности у личности подростка компонентов профессионального самосознания, самосовершенствования, представления о своем будущем в профессии, профессионального становления личности студента в социуме.

Проблему профессионального самосознания изучали С.В. Васьковская, В.Г. Каташев, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Т.Л. Миронова, Б.Г. Парыгин, Н.С. Пряжников и др. [7, с. 40]. Исследования, посвященные профессиональному становлению личности, свидетельствуют о том, что студенческий период является активным этапом развития профессионального самосознания.

Т.Л. Миронова рассматривает профессиональное самосознание как разновидность социально-специфического самосознания, которое формируется под воздействием профессиональной среды и активного участия человека в профессиональной деятельности [7, с. 41].

С.В. Васьковская трактует профессиональное самосознание как особый феномен человеческой психики, обусловливающий саморегуляцию личностью своих действий в профессиональной сфере на основе познания профессиональных требований, своих профессиональных возможностей и эмоционального отношения к себе как к субъекту профессиональной деятельностии [8].

По мнению А.К. Марковой, у профессионалов, обладающих сформированным уровнем профессионального самосознания, повышаются эффективность работы, удовлетворенность своей профессией, возрастает стремление к самореализации, повышается уверенность в себе [8].

В своей деятельности мы придерживаемся работ Л.М. Митиной, которая представляет профессиональное самосознание как совокупность трех уровней: когнитивного, аффективного и поведенческого. Когнитивная структура включает в себя понимание в системе профессиональной деятельности и понимание себя в системе делового общения. Аффективная подструктура содержит несколько видов отношений: отношение к системе своих профессиональных действий; отношение к системе межличностных отношений, в которые вступает человек в профессиональной деятельности; отношение к своим профессионально важным качествам и в целом к своей личности профессионала. Поведенческая подструктура самосознания содержит потенциальные поведенческие реакции, конкретные профессиональные действия, которые осуществляют регуляцию и саморегуляцию поведения и деятельности в соответствии с профессиональными нормами [8].

Вопрос о профессиональном самосознании находится в неразрывной связи с проблемой самоопределения личности. Так, П.А. Шавир считает, что степень сформированности профессионального самосознания студента может служить показателем успешности и завершенности его профессионального самоопределения. По мере роста профессионализма профессиональное самосознание расширяется [1, с. 186].

Профессиональное самосознание рассматривается как открытая система, оно формируется и развивается на протяжении всего жизненного пути человека. «Карьера каждого человека, – утверждают Д. Холл и Ф. Марвис, – так же уникальна и неповторима, как и отпечатки пальцев» [4].

Исходя из вышеизложенного, профессиональное самосознание является важным звеном в профессиональном развитии обучающегося колледжа. Е.А. Климов утверждает: «Образы самосознания – одно из необходимых условий нахождения человеком наиболее подходящего для него места, в частности, в профессиональной общности, а также условие планирования и построения личных профессиональных планов» [7, с. 43].

**Технология опыта**

Профессиональное самосознание характеризует определенный уровень самоопределения личности. Личность, самоопределившаяся в профессиональном плане, осознает свои жизненные цели, планы, связанные с самореализацией в профессиональной сфере, профессиональные намерения, свои личностные и физические качества как профессионала, требования, предъявляемые профессиональной деятельностью.

Психолого-педагогическая поддержка профессионально-личностного развития студентов является значимым направлением деятельности педагога-психолога в профессиональной образовательной организации и включает в себя направления:

– социально-психологическая адаптация студентов в учебно-профессиональной деятельности и формирование у них позитивной жизненной перспективы;

– коррекция эмоционального состояния студентов – снятие эмоционального напряжения для обеспечения эффективности профессионального развития;

– обучение умениям и навыкам компетентного общения и эффективного поведения в различных ситуациях жизненного и профессионального характера;

– развитие и формирование личностных качеств, способствующих успешному профессиональному становлению как специалистов.

Работа в данном направлении осуществлялась в три этапа. На первом этапе (констатирующем) обозначены цель исследования, подобраны соответствующие психодиагностические методики, осуществлено планирование деятельности. Сформирована выборка испытуемых: обучающиеся групп 2 курса. Осуществлялась диагностика профессионального самосознания. Цель: определение уровня профессионального самосознания. Использованы дополнительные методы: наблюдение, беседа. Полученные данные были обработаны и описаны, интерпретированы результаты исследования.

На втором этапе (формирующем) с учетом полученных в ходе диагностики данных подобраны и разработаны тренинги личностного роста (Приложение №1). Проведен цикл тренинговых занятий в микрогруппах с обучающимися. Цель: развитие профессионального самосознания.

Методологической основой для разработки тренингов послужили труды в области психологии личности и психологии тренинга А.А. Воронцовой, И.В. Вачкова, Е.А. Климова, А.Г. Грецова, Е.В. Емельяновой. И.В. Вачков предлагает тренинг как форму работы, направленную на преодоление препятствий на пути развития профессионального самосознания. Основной задачей тренинга профессионального самосознания, по И. В. Вачкову, является развитие всех подструктур профессионального самосознания – когнитивной, аффективной и поведенческой [2, с. 629].

Тренинговое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную части. Вводная часть содержит приветствие, рефлексию прошлого занятия, разминку, упражнения на установление контакта с участниками; основная часть состоит из упражнений, направленных на достижения цели занятия; в заключение тренинга подводятся итоги занятия, рефлексия и ритуал прощания. В тренингах личностного роста применяются следующие методы работы: игры и упражнения, групповая дискуссия, работа в малых группах, элементы арттерапии, просмотр и обсуждение видеоролика, анкеты и опросники.

Тренинги личностного роста содержат следующие компоненты:

– развитие самосознания, позитивной Я-концепции;

– развитие представлений студентов о будущей профессиональной деятельности и профессионально важных качествах личности профессионала;

– углубление знаний о профессиональной Я-концепции, формирование адекватного представления о себе как будущем профессионале;

– развитие представления о жизненном пути и профессиональном будущем.

На третьем этапе (контрольном) интерпретированы результаты групповой работы по развитию профессионального самосознания обучающихся, сделаны выводы, даны необходимые рекомендации.

В первичной диагностике обучающихся групп 2 курса (октябрь 2017 г.) исследовался уровень профессионального самосознания в целях обеспечения их личностного развития в дальнейшем. Использована методика «Личный профессиональный план» (автор Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер) [3, с. 43-46], позволяющая изучать все основные составляющие профессионального самоопределения, диагностировать представления студента о его ближних учебных целях, профессиональных перспективах, путях и возможностях их реализации. Для анализа рассмотрим данные 2017-2018 учебного года:

в исследовании принимали участие 30 студентов групп 2 курса. Выборка состояла из 18 юношей и 12 девушек. В ходе диагностики по методике «Личный профессиональный план» были получены данные. Они позволили интерпретировать результаты по уровням профессиональной идентичности: низкий уровень – невыраженная, пассивная профессиональная идентичность – 30% респондентов не осознают свои профессиональные перспективы, средний – средневыраженная профессиональная идентичность – 50% студентов имеют фрагментарные представления о профессиональном становлении – высокий – выраженная активная профессиональная идентичность – 20% человек имеют четкие, структурированные представления о своем профессиональном развитии.

Рис. 1 Среднегрупповые результаты уровня профессиональной идентичности по методике «Личный профессиональный план» Е. А. Климова в группе студентов на начало учебного года

Студенты с высоким и средним уровнем профессиональной идентичности при ответе на вопросы методики смогли описать требования, которые предъявляет выбранная профессия, определили ближайшие профессиональные цели (получение высшего образования, служба в армии, трудоустройство), смогли сформулировать главную профессиональную цель. Испытуемые с низким уровнем профессиональной идентичности при ответе на вопросы методики затруднились с указанием резервного плана, собственных возможностей и реализацией главной и ближних профессиональных целей.

Высокий уровень развития профессионального самосознания характеризуется в когнитивном компоненте наличием знаний о своей профессиональной деятельности, представлений о себе в контексте данной деятельности, образ «Я-профессионал» интегрирован с «Я-концепцией». В аффективном компоненте – это положительное отношение к себе, адекватная профессиональная самооценка. Поведенческий компонент характеризуется наличием мотива к самоактуализации, стремлением к саморазвитию [2].

На втором этапе (ноябрь 2017 г. - май 2018 г.) с испытуемыми проведен цикл тренинговых занятий на развитие профессионального самосознания. Цель: развитие профессионального самосознания (когнитивный, эмоциональный, мотивационный и операционный компоненты профессиональной самореализации). Тренинговые занятия были направлены на развитие личностных профессионально значимых качеств, выработку навыков саморегуляции, личностных качеств, развитие адекватного отношения к собственной личности, развитие поведенческих навыков, выработку мотивации достижения успеха, развитие умения достижения цели. В ходе тренинга студенты колледжа работали над проблемой успешного трудоустройства в довольно непростых современных условиях, получили знания о самопрезентации при устройстве на работу, о правилах эффективного поведения на работе, навыки для будущего успешного трудоустройства, умение работать в команде, сотрудничать.

На третьем этапе (июнь 2018 г.) проанализированы результаты работы по развитию профессионального самосознания у студентов посредством тренингов личностного роста. Цель: определение эффективности тренингов личностного роста как средства развития профессионального самосознания обучающихся. Проведена итоговая диагностика по методике «Личный профессиональный план» Е. А. Климова, а также использованы дополнительные методы получения данных: наблюдение, беседа, опрос.

**Результативность опыта**

Считаю, что проведенная тренинговая работа по развитию профессионального самосознания у студентов имеет положительный результат. Результаты опыта показывают, что при создании специальных условий психолого-педагогического воздействия, наблюдается положительная динамика в формировании профессионального самосознания у обучающихся колледжа. В данной деятельности важным было постепенное осознание студентами возможности и необходимости самопознания, саморазвития и самосовершенствования.

В своей работе отмечаю положительную динамику:

* развитость профессионального самосознания у студентов;
* обогащение реальных знаний о профессиональной деятельности;
* преобладание положительного отношения к будущей профессии;
* развитость профессионального самосознания личности студентов также подтверждают достойные результаты участия наших обучающихся в профессиональных олимпиадах регионального уровня и в конкурсах профессионального мастерства – Чемпионатах «WorldSkills» («Молодые профессионалы») и «Абилимпикс» (в 2017-2018 учебном году в Чемпионате «Молодые профессионалы» 6 студентов колледжа приняли участие и заняли призовые места в различных компетенциях (1 первое место, одно 2 место и три 3 места. В Чемпионате «Абилимпикс» в 2017-2018 учебном году 4 студента колледжа приняли участие и заняли призовые места в различных компетенциях (четыре 2 места);
* успешное прохождение производственной практики обучающимися колледжа, отзывы наставников, что еще раз подтверждает факт развитого самосознания у студентов.

Таким образом, включение тренингов в деятельность по формированию профессионального самосознания показало эффективность проведенной работы. Об этом свидетельствуют данные итоговой диагностики, опроса, наблюдения и беседы. В результате повторной диагностики по методике «Личный профессиональный план» Е. А. Климова выявлено: уменьшение количества студентов с низким уровнем профессиональной идентичности (с 30% до 20%), увеличение количества обучающихся с средним уровнем профессиональной идентичности (с 50% до 55%), увеличение количества обучающихся с высоким уровнем профессиональной идентичности (с 20% до 25%). Полученные данные позволяют сделать вывод положительной динамике в профессиональном самосознании обучающихся групп 2 курса после проведенных тренингов личностного роста.

Рис. 2. Среднегрупповые результаты уровня профессиональной идентичности по методике «Личный профессиональный план» Е. А. Климова в группе студентов на начало и конец учебного года

Таким образом, профессиональное самосознание представляет собой развивающуюся систему, а развитие профессионального самосознания происходят благодаря учебно-профессиональной деятельности в процессе психологического сопровождения, которое в полной мере способствует развитию личности профессионала. Тренинговая работа выступает эффективным средством, психолого-педагогическим условием формирования профессионального самосознания будущих специалистов.

**Используемые ресурсы**

1. Воронцова А. А. Программа психологического сопровождения развития профессионального самосознания в процессе обучения студентов в Вузе // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2009. – №45. – С. 185-190. – URL https://cyberleninka.ru/article/n/programma-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-razvitiya-professionalnogo samosoznaniya-v-protsesse-obucheniya-studentov-v-vuze (дата обращения: 03.10.2018).
2. Гусева В. В. Развитие профессионального самосознания студентов среднего специального учебного заведения // Молодой ученый. – 2016. – №1. – С. 628-630. – URL https://moluch.ru/archive/105/24964/ (дата обращения: 02.10.2018).
3. Методика «Личный профессиональный план» (автор Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер). – с. 43-46. – URL nauchkor.ru/uploads/documents/5a6f88357966e12684eea331.pdf (дата обращения: 30.09.2018).
4. Москаленко О. В. Роль профессионального самосознания в личностно-профессиональном развитии специалиста // Вестник Педагогические науки. – 2013. – №4. – URL http://net.knigi-x.ru/24pedagogika/50387-1-udk-15232-rol-professionalnogo-samosoznaniya-lichnostno-professionalnom-razvitii-speci.php (дата обращения: 02.10.2018).
5. Министерство образования и науки Российской Федерации – URL https://минобрнауки.рф/проекты/рабочие-кадры-для-передовых-технологий (дата обращения: 29.09.2018).
6. РИА Новости – URL <https://ria.ru/society/20150619/1079275326.html> (дата обращения: 30.09.2018).
7. Семенова Е. А. Формирование профессионального самосознания студентов // Сибирский психологический журнал. – 2014. – №51. – с. 40-52. – URL https://cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-professionalnogo-samosoznaniya-studentov Психология образования УДК 159.923.2 (дата обращения: 27.09.2018).
8. Эннс Е. А. Понятие профессионального самосознания в психологической науке [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 127-129. – URL https://moluch.ru/conf/psy/archive/33/1719/ (дата обращения: 30.09.2018).

**Приложение №1**

**Тренинг «Эффективное общение»**

***Цель:*** развитие коммуникативных навыков, освоение разных форм и методов общения, формирование навыков эффективного слушания.

***Задачи:***

1. Установить контакт с участниками, создать доверительную атмосферу.
2. Сформировать преставление об общении.
3. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

***Оборудование и материалы:*** бейджики, небольшой мячик, бланки анкет, ручки, карточки с названием животных.

***Время занятия:*** 2 часа.

***Ход занятия:***

Здравствуйте, уважаемые участники занятий! Рада видеть вас на втором нашем занятии. Давайте же начнем нашу работу с того, что оденем бейджики.

*Рефлексия прошлого занятия*

Время проведения: 5 минут.

Давайте вспомним, что было на прошлом занятии, пусть каждый по кругу выскажет свои мысли, чувства по этому поводу.

Сегодня на нашем занятии мы будем развивать навыки эффективного общения.

***Упражнение «Снежный ком»***

**Цель:** знакомство участников друг с другом, закрепление запоминания имен, введение в процесс занятия.

**Время проведения:** 5 минут.

Давайте вспомним, как друг друга зовут. Предлагаю сделать это в виде игры. Я называю свое имя и передаю этот мячик, сидящий слева от меня называет мое имя, а затем свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех представляющихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы. Давайте начнем, меня зовут Мария Николаевна.

***Упражнение «Бип»***

**Цель:** эмоциональная разрядка, развитие навыков эффективного общения.

**Время проведения:** 15 минут.

Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий становится в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Обладатель коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего — угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

Обсуждение: Кого было легко узнать, кого - не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

***Мини-лекция ведущего «Психология общения»:***

**Цель:**знакомство с понятием «общение», формирование представления об успешном общении.

**Время проведения:** 10 минут.

Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

Функции общения:

- обмен информацией;

- объединение людей;

- передача эмоций, переживаний;

- передача опыта от поколения к поколению.

Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, интернет), его возможности и ограничения.

Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру, умение внимательно его слушать и слышать, восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (эмпатия).

Обратная связь в общении.

***Упражнение «Испорченный телефон»:***

**Цель:** демонстрация искажения информации в процессе коммуникации, формирование представлений об эффективном общении.

**Время проведения:** 30 минут.

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений. Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего участника и передает ему услышанную информацию, тот – следующему и т.д.

Затем нужно обсудить и проанализировать ход передачи и искажения информации: что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

Упражнение наглядно показывает эффект избирательности восприятия: в первую очередь искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

***Анкета «Умеете ли вы слушать?»***

**Цель:** демонстрация участникам образа «хорошего слушателя».

**Время проведения:** 20 минут.

***Упражнение «Веселая семейка»***

**Цель:** развитие невербальных способов общения.

**Время проведения:** 20 минут.

Для этого упражнения ведущему понадобятся заранее приготовленные карточки. Число карточек равно или больше числа участников. С одной стороны карточек написаны названия животных по следующему принципу: волк-волчица-волчонок, селезень-утка-утенок, слон-слониха-слоненок, медведь-медведица-медвежонок, конь-лошадь-жеребенок. На одной карточке - одно название животного в том или ином качестве. Участники получают карточки. Никому их не показывая, читают про себя, что на них написано. По команде ведущего все начинают показывать мимикой, жестами и пантомимикой то, что написано на карточке. При выполнении упражнения нельзя произносить ни звука. Задача каждого участника — найти свою «семью» и выстроиться так, чтобы было понятно, кто папа, кто мама, кто ребенок в «семье».

После выполнения упражнения происходит обсуждение: расскажите как вам общение без слов? Смогли ли достигнуть цели в упражнении, т.е. найти свою «семью»?

***Упражнение «Я дарю тебе»***

**Цель:** развитие навыков невербальных коммуникаций, умения расшифровать невербальные сигналы других.

**Время проведения:** 5 минут.

Участникам предлагается поблагодарить соседа за участие в занятии и подарить ему какой-либо подарок с пожеланиями. Таким подарком может стать теплое пожатие руки или объятие, предложение дружбы, улыбка, стихотворение или песня и т.п.

*Упражнение «Завершение»*

Цель:завершение занятия, итоговая рефлексия, формирования настроя на дальнейшую работу.

Время проведения:10 минут.

Наше занятие подошло к завершению. Хочу поблагодарить вас за участие. Было приятно с вами общаться. А сейчас давайте проведем обсуждение нашего сегодняшнего занятия: что понравилось вам в занятии? Были ли трудности в выполнении упражнений в ходе занятия? Что нового в занятии вы узнали? Что взяли для себя?

Я думаю, что вы теперь поняли, что залог хорошего общения – умение не только слушать, но и слышать людей. Ну и завершим нашу встречу как обычно ритуалом прощания – предлагаю всем встать в круг и положить руки на плечи друг другу, далее необходимо приветливо смотреть друг на друга и всем вместе сказать: «Спасибо, до свидания». Благодарю Вас за работу, до встречи!

**Приложение №2**

**Тренинг «Моя жизнь»**

***Цель:*** формирование представления о жизненных ценностях, осознание трудностей, умения их решать, ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

***Задачи:***

1. Актуализировать и обобщить представления о своей жизни, жизненных ценностях.
2. Обучить формированию навыка целеобразования.
3. Способствовать осознанию возможных трудностей на пути к цели, формирование умения их решать.

***Оборудование и материалы:*** бейджики, небольшой мячик, небольшие полоски бумаги, листы A3, фломастеры, доска, маркер, ноутбук, релаксационная музыка, аудиозапись притчи, листы бумаги, ручки.

***Время занятия:*** 2 часа.

***Ход занятия:***

Здравствуйте, ребята! Приветствую вас на нашем занятии. Давайте же начнем нашу работу – оденьте, пожалуйста, бейджики.

*Рефлексия прошлого занятия*

Время проведения: 5 минут.

Давайте вспомним, что было на прошлом занятии, пусть каждый по кругу выскажет свои мысли, чувства по этому поводу.

Сегодняшнее занятие я начну словами одной притчи про Истину: когда-то Боги создали Истину, стали везде ее прятать от человека, чтобы он ее не нашел. Спрятали Истину на луну, в звезды. Но везде человек находил ее. Тогда Боги долго думали, куда же спрятать Истину. И Боги решили спрятать Истину в сердце человека, чтобы он искал ее везде и не находил, а она была бы в его сердце. Наше занятие сегодня будет посвящено нашей жизни, целям и жизненным ценностям. Вы сейчас у самого подножия вашей жизненной вершины. Подъем может быть трудным, но я уверена, что вы достигнете задуманных целей.

*Упражнение «Ценности»*

Цель: осознание смысла жизни и личностных ценностей.

Время проведения: 25 минут.

Упражнение выполняется под релаксационную музыку (запись музыки на диске). Участникам раздается по шесть листочков бумаги и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное - из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать, как им без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз следует обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно вернуть одну из смятых бумажек. Так 6 раз.

Обсуждение: расскажите о ваших впечатлениях? Какие чувства вы сейчас испытываете? Опишите состояние после потери ценностей.

*Упражнение «Развилка»*

Цель: стимуляция переживания опыта жизненного выбора.

Время проведения: 35 минут.

Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- свою прошлую историю;

- свое положение в настоящий момент;

- несколько вариантов своей будущей жизни.

Подумайте куда вы хотите пойти? С чем встретитесь на своем пути? Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними? Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути? Что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них? Какой путь вы предпочитаете? Что нужно сделать, чтобы на него не попасть? По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?

Обсуждение: расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься, выбирать, оценивать. А в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь в руках есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода. Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода», это значит: «своя бода», или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу Ничего выбирать! Пусть все будет как будет». Это решение, то есть выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну а дальше вы уже сами знаете.

*Упражнение «Притча о трудностях»*

Цель: осознание возможных трудностей на пути к цели, формирование умения их решать.

Время проведения: 10 минут.

Предлагаю вам послушать аудиозапись - притчу «О трудностях» (продолжительность притчи 2,30 мин.) (запись на диске).

Обсуждение: понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

*Групповая дискуссия «Жизненные трудности»*

Цель: актуализация знаний участников о жизненных трудностях, формирование умения их решать.

Время проведения: 10 минут.

Предлагается поработать самостоятельно и сформулировать причины жизненных трудностей человека, определить те жизненные трудности, которые поджидают человека на жизненном пути. Затем ведущий записывает ответы участников на доску, происходит совместное обсуждение.

*Упражнение «Жизненные цели»*

Цель: осознание собственных жизненных целей и их приоритетности.

Время проведения: 10 минут.

Напишите на листке в столбик 10 своих жизненных целей-ценностей, затем напротив каждой цели напишите, что вы делаете или собираетесь сделать, чтобы данную жизненную цель достичь (создаём формулу успеха)». Проводится обсуждение нескольких формул участников по желанию. Далее напротив каждой цели напишите, что вы не делаете или не сделали, чтобы достижение вашей жизненной цели стало возможным (определение «барьеров-помех»)». Проводится обсуждение нескольких «барьеров-помех» участников по желанию. Теперь вычеркните 3 наименее важные для вас из этих 10 жизненные цели; затем вычеркните 3 из оставшихся 7; затем – 3 из 4; та цель, которая осталась – это и есть главная для вас жизненная цель, поэтому мы можем конкретизировать теперь вашу фразу: «Жизнь – это …».

*Упражнение «Фильм о моей жизни»*

Цель: знакомство с навыком целеобразования.

Время проведения: 15 минут.

Представьте, что вы режиссер. Какой фильм о своей будущей жизни вы могли бы снять? В каком жанре (боевик, комедия, мелодрама)? Каких актеров пригласили бы на главные роли? Напишите сценарий этого фильма. Для этого задайте себе вопросы:

1. Чего я хочу достичь?

2. Что я должен для этого предпринять?

3. Какие могут возникнуть проблемы?

4. Какими способами я могу этого достичь?

5. В какие сроки я хочу это сделать?

Обсуждение: расскажите о ваших впечатлениях, какой жизненный сценарий вы составили? Трудно ли было это делать?

*Упражнение «Завершение»*

Цель:завершение занятия, итоговая рефлексия, формирования настроя на дальнейшую работу.

Время проведения:10 минут.

Подошло к завершению наше занятие. А сейчас давайте проведем обсуждение нашего сегодняшнего занятия: что понравилось вам в занятии? Были ли трудности в выполнении упражнений в ходе занятия? Что нового в занятии вы узнали? С чем уходите?

Завершить наше занятие я хочу притчей, которая называется «Все в твоих руках»: некий мальчик решил посрамить мудреца, спрятал у себя в руке маленькую птичку и спросил: «Что у меня в руке – живое или мертвое?». Про себя он подумал, что, если мудрец скажет живое, он сожмет кулак и птичка умрет, если же скажет мертвое, то разожмет руку и птичка улетит. «Как ты захочешь», – спокойно ответил мудрец. Поэтому вся ваша жизнь в ваших руках и только вы – ее самый главный «архитектор».

Ну и по традиции ритуал прощания – предлагаю всем встать в круг и положить руки на плечи друг другу, далее необходимо приветливо смотреть друг на друга и всем вместе сказать: «Спасибо, до свидания». Спасибо за работу, до следующей встречи!

**Приложение №3**

**Тренинг «Личный профессиональный план»**

***Цель:*** формирование представления о жизненном и личном профессиональном плане.

***Задачи:***

1. Актуализировать знания по теме.
2. Способствовать формированию самоанализа уровня развития своих профессионально важных качеств.
3. Развивать умение соотносить качества с требованиями профессий к человеку.

***Оборудование и материалы:*** бейджики, небольшой мячик, волчок, листы с утверждениями про успех, жизненные цели, ноутбук, листы бумаги, ручки.

***Время занятия:*** 2 часа.

***Ход занятия:***

Здравствуйте, ребята! Приветствую вас на нашем занятии. Давайте же начнем нашу работу – оденьте, пожалуйста, бейджики.

*Рефлексия прошлого занятия*

Время проведения: 5 минут.

Давайте вспомним, что было на прошлом занятии, пусть каждый по кругу выскажет свои мысли, чувства по этому поводу.

*Упражнение «Поздороваемся…»:*

Цель: настрой на занятие, эмоциональная разрядка.

Время проведения: 5 минут.

Разделение на две команды. Группы становятся напротив друг друга, приветствуют «соперников» рукопожатием. Две цепочки (команды – соперницы) движутся навстречу друг другу. Упражнение усложняется следующими действиями:

- необходимо поздороваться левой рукой;

- похлопать соперника по плечу;

- одновременно с рукопожатием и похлопыванием необходимо сказать сопернику несколько соответствующих ситуации слов, например, «Мы сегодня поиграем», «Сегодня будет интересное занятие», «У меня сегодня хорошее настроение», «Ты замечательно выглядишь», «Мы – единое целое». Члены второй подгруппы также побуждаются к вербальным и невербальным выражениям своего отношения к сопернику.

Начнем сегодняшнее занятие с подходящей цитаты журналистки Кэти Селигман: «Нельзя вести домашнее хозяйство, не подходя к плите. Нельзя поймать рыбу на удочку, не забросив крючок. Нельзя достичь своей цели, не прилагая усилий». Как вы понимаете данное высказывание?

Сегодня мы будем учиться анализировать свои внутренние ресурсы, необходимые для составления личного профессионального плана.

- Назовите внутренние ресурсы человека.

*Упражнение «Аукцион профессий»:*

Цель: формирование представления о выборе профессии, качествах, необходимых для данной профессии.

Время проведения: 15 минут.

На аукционе будут продаваться профессии. А какие, вы определите с помощью волчка. Я буду продавцом, а вы – покупателями. Покупатели пожелавшие приобрести профессию, должны дать ей полную характеристику.

На торги выставляются профессии, выбранные ребятами при индивидуальном опросе: инженер, учитель, журналист, риэлтор, консультант в сфере торговли, бурильщик, оператор ЭВМ, экономист.

Итак, начинаем торги.

Первый лот ………

Какие качества личности нужны для этой профессии?

Второй лот……………….

Как вы думаете, каким учебным предметам нужно уделить больше внимания?

Третий лот…………..(и т.д.)

Специальный лот – сюрприз:

- Что это за профессия? Краткая характеристика дня человека этой профессии: «Звонок – завтрак-звонок-урок-двоечники-вопрос-ответ-тройка-учительская-директор-скандал-урок-отличники-звонок-дом-сон.» (учитель).

*Информационный блок «Лестница желаний»*

Время: 3 минуты.

У каждого человека: и у взрослого, и у ребёнка – есть удивительная возможность – мечтать. Пока человек живёт, он всегда о чём-то мечтает. Иногда его мечты становятся явью, превращаясь в жизненные цели. Давайте представим себе нашу жизнь в виде лестницы, по которой мы идём вверх, в будущее, во взрослую жизнь. Ваше право – выбрать, какой будет ваша лестница, большая или маленькая, из каких ступенек она будет состоять. Вы можете считать, что каждая ступенька – это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни. Давайте назовём эту лестницу «лестницей желаний».

Поднимаясь по лестнице, мы не всегда идём уверенно, можем ошибаться, можем оступиться и даже упасть. В жизни тоже бывает всякое: нас сопровождают болезни, разочарования и даже потери. Ваш подъём зависит во многом от того, как вы будете вести себя по отношению к другим людям, которые идут вместе с вами по лестнице: будете толкаться, переступать через кого-то, пропускать вперёд, идти рядом.

Вы сейчас находитесь в такой ситуации, когда вам необходимо спланировать своё движение по лестнице жизни, найти свой жизненный путь. Однако не всем удается достичь желаемых успехов. Одна из причин заключается в том, что план не всегда хорошо продуман, составлен без учета своих способностей и возможных препятствий.

*Мозговой штурм:*

Время: 5 минут.

Давайте попробуем сформулировать понятие «Жизненный план» с помощью метода «Мозговой штурм».

Итак, жизненный план – это представление человека о желаемом образе жизни.

*Упражнение «Жизненные приоритеты»:*

*Время:* 7 минут.

Я расскажу вам одну историю про старушку, после чего ответьте на вопросы (на экран проектируются вопросы):

«В одной из стран, неважно в какой, жила одна старушка. Многие годы она ходила с палочкой по пляжу в разгар летнего сезона. Многие люди недоумевали и не понимали, что она ищет в песке, разгребая его палкой. Только спустя годы узнали, что в течение многих лет она ходила по пляжу с одной лишь целью – она собирала осколки битого стекла, чтобы взрослые и дети не поранились».

- Многого ли достигла в жизни эта старушка?

- Как вы думаете, каков был её путь по лестнице жизни?

- Каковы были её жизненные ценности?

- А какие жизненные ценности у каждого из вас?

*Упражнение: «Ценности»:*

Цель: осознание ценностей в жизни.

Время: 15 минут.

На экране представлен список возможных жизненных ценностей:

• интересная работа;

• хорошая обстановка в стране;

• общественное признание;

• материальный достаток;

• любовь;

• семья;

• удовольствия, развлечения;

• самосовершенствование;

• свобода;

• справедливость;

• доброта;

• честность;

• искренность;

• вера;

• целеустремленность.

Вам необходимо выбрать из списка пять самых главных для себя ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

Каждая малая группа обсуждает свои варианты.

Давайте проранжируем по популярности вами выбранные ценности и определим иерархию жизненных ценностей нашей группы, как единого субъекта.

Жизненные ценности являются составляющими в выборе профессии.

Профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, поэтому его построение зависит от него самого, его опыта. Говоря о профессиональном плане, мы говорим о пути, имеющем протяжённость во времени.

Планирование обычно бывает: долгосрочное (на несколько десятилетий вперёд); на средний срок (несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель).

Планирование профессионального пути у человека чаще всего идёт как намётки основных вех. Причём эти вехи могут быть разные: временные (например, к 23 годам окончить институт и найти хорошую работу), событийные (стать менеджером) без чёткого указания возраста человека при совершении события.

Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо проявить максимум самостоятельности. Ошибки, пока они только в планах, исправимы. У вас есть знания о себе и о мире профессий, ведь осознанным выбор человека может быть только тогда, когда учитываются все обстоятельства дела.

При составлении профессионального плана надо обдумать свою главную цель, полезно продумать реальные пути и средства достижения поставленной цели. Необходимо помнить, что в профессиональном плане всегда должен присутствовать и запасной вариант, ведь наша жизнь изменчива, и на пути к поставленной цели могут возникнуть неожиданные препятствия: неудача, непредвиденное снижение спроса на избранную профессию, отсутствие материальных возможностей и многое другое.

Для планирования своего профессионального пути часто используется схема профессионального планирования, разработанная Е.А. Климовым:

Схема личного профессионального плана

|  |  |
| --- | --- |
| Главная цель – какую профессию выбираю | Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, каким буду, где буду, на кого буду равняться, кем я буду, чего достигну. |
| Ближайшие задачи и более отдаленные цели | Первая проба сил, работа, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста |
| Пути и средства достижения ближайших целей | Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ курсы) |
| Внешние препятствия на пути достижения цели | Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей |
| Свои возможности для достижения цели | Состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонности к практической и теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности, работа по самовоспитанию |
| Запасные варианты и пути их достижения | Например: “не пройду по конкурсу в техникум – попробую поступить на ту же специальность в ПТУ “ и т.д. |

*Практический блок.* В соответствии с этой моделью построения плана продумайте ответы на следующие вопросы.

В соответствии с этим проектом попробуйте спланировать, что вам необходимо сделать, чтобы достичь поставленной цели. А после того как план готов, необходимо начать по нему действовать.

*Упражнение «Продолжи фразу»:*

Цель: осмысление жизненных позиций.

Время: 10 минут.

– Преуспевающий человек – это человек, который…

– Неудачник – это человек, который…

– Человек в жизни состоялся, если он имеет…

– Человек в жизни не состоялся, если он не имеет…

*Упражнение «Завершение»*

Цель:завершение занятия, итоговая рефлексия, формирования настроя на дальнейшую работу.

Время проведения:10 минут.

Подошло к завершению наше занятие. А сейчас давайте проведем обсуждение нашего сегодняшнего занятия: что понравилось вам в занятии? Были ли трудности в выполнении упражнений в ходе занятия? Обсуждение степени полезности и значимости материала урока для формированию представления о жизненном и личном профессиональном плане. Что нового в занятии вы узнали? С чем уходите?

Профессиональный план – это не перечисленные на листе бумаги пункты мероприятий, а мысленное представление будущего. Успешно составленный профессиональный план – это фундамент будущей профессиональной деятельности человека, его карьеры.

Ну и по традиции ритуал прощания – предлагаю всем встать в круг и положить руки на плечи друг другу, далее необходимо приветливо смотреть друг на друга и всем вместе сказать: «Спасибо, до свидания». Спасибо за работу, до следующей встречи!