

«КУХАР. КОНДИТЕР» – ПРОФЕСІЯ, ЩО ДАРУЄ ЩАСТЯ

Маковченко Ірина Анатоліївна, практичний психолог Первомайського індустріально-педагогічного коледжу, **Гамалій Світлана Олександрівна**, завідувачка навчально-методичного кабінету Первомайського індустріально-педагогічного коледжу, Луганська область

Мета тренінгу: формування загальної готовності до самовизначення; активізація інтересу здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти до проблеми осмисленого вибору професії, виявлення професійних інтересів і схильностей, уточнення їх відповідності обраній професії; розширення уявлень про світ професій та їх особливості; виховання культури спілкування, толерантного ставлення одне до одного.

Тривалість тренінгу: 1 год 20 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, кольорові стіки на клейовій основі, аркуш з намальованим деревом, аркуші формату А3 для фліпчарту, роздруковані роздаткові матеріали з формулою «Хочу, можу, треба» для кожного учасника тренінгу, ручки, фломастери, кольоровий папір, ножиці, олівець-клей, м'яка іграшка, дошка, ноутбук, мультимедійний проектор, екран, презентації про коледж та про професію «Кухар. Кондитер»; пряник великого розміру, білковий крем для розпису, корнети.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
Вступна частина (20 хв.)			
09:00-09:05	Привітання	5 хв.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, екран, презентація про коледж
09:05-09:07	Вправа «Привітайся без слів»	2 хв.	
09:07-09:10	Вправа «Знайомство “Три імені”»	3 хв.	Бейджі або те, що їх замінює, м'яка іграшка, паперові картки, ручки
09:10-09:15	Правила групи	5 хв.	Дошка або фліпчарт

09:15-09:20	Вправа «Дерево сподівань»	5 хв.	Аркуш з намальованим деревом, стіки на клейовій основі, ручки
Основна частина (50 хв.)			
09:20-09:22	Інформаційне повідомлення «Життєве самовизначення»	2 хв.	
09:22-09:32	Вправа «Вдалий та невдалий вибір професії»	10 хв.	Дошка або фліпчарт
09:32-09:42	Вправа «Формула професійного самовизначення»	10 хв.	Роздавальні матеріали (додаток 1)
09:42-09:45	Руханка «Піца»	3 хв.	
09:45-09:55	Вправа «Один день із життя кухаря-кондитера»	10 хв.	
09:55-10:00	Інформаційне повідомлення «“Кухар-кондитер” — професія, що дарує щастя»	5 хв.	Комп’ютер, мультимедійний проектор, екран, презентація про професію
10:00-10:10	Творча вправа «Майстер-клас із розпису пряників»	10 хв.	Пряник великого розміру, білковий крем для розпису, корнети
Заклучна частина (10 хв.)			
10:10-10:15	Вправа «Валіза досягнень»	5 хв.	Аркуш паперу формату А3 із намальованою валізою
10:15-10:20	Вправа «Рефлексія»	5 хв.	М’яка іграшка

Хід тренінгу

Вступна частина (20 хв.)

Привітання (5 хв.)

Мета: привітатись з учасниками тренінгу, надати коротку інформацію про заклад професійної (професійно-технічної) освіти та його представників, мету зустрічі та план роботи.

Обладнання: комп’ютер, мультимедійний проектор, екран, презентація

про коледж.

Тренер повідомляє мету тренінгу, план та регламент подальшої роботи; знайомить учасників тренінгу з представниками коледжу.

Представник коледжу звертається до учасників тренінгу з привітанням та коротким інформаційним повідомленням про заклад професійної (професійно-технічної) освіти, історію його становлення.

Первомайський індустріально-педагогічний коледж був створений у 1977 році і за 40 років пройшов шлях від училища торговельно-кулінарного профілю до закладу фахової передвищої освіти. Улітку 2014 року коледж був переміщений з міста Первомайськ Луганської області до міста Рубіжне.

Коледж готує фахівців найбільш затребуваних сьогодні на ринку праці сфер: освіти, харчування, цифрових технологій, торгівлі, економіки.

На навчання до коледжу вступають випускники 9-х класів, які спершу отримують повну загальну середню та професійну (професійно-технічну) освіту, а потім продовжують навчання за спеціальністю «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) на рівні фахового молодшого бакалавра.

Випускники коледжу працюють майстрами виробничого навчання в закладах професійної (професійно-технічної) освіти, продовжують навчання в університетах за спорідненими спеціальностями (за скороченим терміном навчання).

Одночасно з педагогічною освітою студенти отримують професійні знання в галузі харчових технологій, товарознавства та комп'ютерних технологій, що дозволяє їм працювати у відповідних сферах економіки.

(Розповідь супроводжується показом презентації про коледж)

Вправа «Привітайся без слів» (2 хв.)

Мета: зняти емоційне напруження та встановити перший контакт між учасниками тренінгу.

Інструкція учасникам: всі учасники тренінгу стають у коло; кожен учасник показує своє привітання без слів, а інші учасники тренінгу повторюють його рухи та/або жести.

Вправа «Знайомство “Три імені”» (3 хв.)

Мета: розвивати саморефлексію; формувати установку на самопізнання, більш близьке знайомство з кожним учасником тренінгу.

Обладнання: бейджі або те, що їх замінює, м'яка іграшка, паперові картки, ручки.

Інструкція учасникам: кожен з учасників тренінгу отримає по 3 паперові картки, на яких треба записати три варіанти свого імені (наприклад, як називають у школі, вдома, найближчі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена, та описує ту частину свого характеру, яка стала причиною появи саме такого імені. Говорить учасник, у якого в руках м'яка іграшка - єдиноріг.

Вправа «Правила групи» (5 хв.)

Мета: створити сприятливу атмосферу в групі; спільно з усіма учасниками сформулювати та затвердити правила роботи в групі під час тренінгу; налагодити зв'язки «учасник-група» та «група-учасник»; підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: дошка або фліпчарт з аркушем паперу.

Інструкція учасникам: *тренер* разом з учасниками тренінгу методом мозкового штурму спільно встановлюють основні правила роботи групи.

При недостатній активності членів групи *тренер* може записати на дошці або фліпчарті та запропонувати обговорити правила спілкування, наприклад:

- говорити коротко та по черзі;
- брати активну участь у всіх вправах;
- слухати і чути;
- не критикувати;
- говорити від свого імені;
- поважати всіх учасників тренінгу;
- бути позитивним;
- вимкнути мобільні телефони ...

Вправа «Дерево сподівань» (5 хв.)

Мета: виявити очікування учасників від тренінгу та рівень їх зацікавленості проблемою, яка розглядається на тренінгу.

Обладнання: аркуш з намальованим деревом, стіки на клейовій основі, ручки.

Інструкція учасникам: сформулювати та одним-двома реченнями записати на стіках свої очікування від участі в тренінгу, побажання всім учасникам та тренеру. Стіки необхідно приклеїти на намальоване дерево.

Основна частина (50 хв.)

Інформаційне повідомлення «Життєве самовизначення» (2 хв.)

Мета: сформулювати розуміння учасниками тренінгу важливості професійного самовизначення, сприяти розвитку критичного мислення.

Тренер наголошує, що життєве самовизначення є одним із головних завдань старшокласників, важливою умовою їх подальшого розвитку і самореалізації. Необхідно ставитися до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе. Не потрібно зациклюватись передчасно на чомусь одному, краще дати простір своїй уяві, приміряти різні соціальні ролі та розвивати необхідні для їх виконання життєві навички.

Вправа «Вдалих та невдалих вибір професії» (10 хв.)

Мета: формувати готовність до свідомого ставлення учасників тренінгу до вибору професії, сприяти формуванню навичок самостійного аналізу особливостей професій.

Обладнання: намальована на фліпчарті або на дошці таблиця, що складається з двох колонок: «Вдалих вибір професії», «Невдалих вибір

професії».

Інструкція учасникам: вправа проводиться у 2 етапи. Спочатку визначаються наслідки вдалого для людини вибору професії. Відповіді учасників тренінгу записуються у ліву колонку таблиці.

Далі визначаються наслідки невдалого для людини вибору професії. Відповіді записуються у праву колонку таблиці.

Таблиця може мати такий вигляд:

Вдалий вибір професії	Невдалий вибір професії
<ul style="list-style-type: none">– інтерес і зацікавленість у роботі;– моральне задоволення від професійної діяльності;– фізичне та психологічне здоров'я;– удосконалення професійних знань;– кар'єрне зростання;– висока заробітна плата;– авторитет ...	<ul style="list-style-type: none">– втрата інтересу до професійної діяльності;– емоційне перенапруження;– безробіття;– витрати коштів на здобуття нової професії;– стрес;– неможливість професійної реалізації ...

Вправа «Формула професійного самовизначення» (10 хв)

Мета: познайомити учасників з трьома складовими професійного самовизначення «Хочу», «Можу», «Треба».

Обладнання: роздавальний матеріал до вправи (додаток 1).

Інструкція учасникам: щоб прийняти правильне рішення щодо вибору професії, необхідно враховувати низку факторів: власні побажання, психологічні особливості та можливості. Не потрібно забувати й про потреби ринку праці. У виборі професії повинні з'єднатися три базових фактори, які відображає формула «Хочу + Можу + Треба»: «Хочу» – це ваші бажання, цікавість, прагнення; «Можу» – це здібності, таланти, стан здоров'я; «Треба» – стан ринку праці, соціально-економічні проблеми в регіоні. Кожен із учасників тренінгу отримує роздавальний матеріал. На цих аркушах у кожному із секторів необхідно написати відповідь на питання:

- Що ти робиш добре?
- Що ти любиш робити?
- За що тобі заплатять?
- Що потрібно світові?

На індивідуальну роботу відводиться 3 хв., далі учасники тренінгу діляться своїми записами.

Підбивається *підсумок*: коли всі компоненти формули збігаються, людина отримує задоволення від роботи, досягає високого рівня майстерності та отримує гідну винагороду за свою працю.

Рефлексія: учасники тренінгу дають відповіді на питання: «Чи легко вам було робити цю вправу? Які висновки можна зробити після цієї вправи?»

Руханка «Піца» (3 хв.)

Мета: встановити емоційний контакт, формувати довіру до оточуючих, зняти емоційну та м'язову напругу.

Інструкція учасникам: учасникам необхідно стати у коло один за одним, повернутись вправо (тобто перед кожним учасником спина його товариша) і далі рухатись по колу. Під час руху всі учасники тренінгу роблять масаж одне одному, імітуючи процес приготування піци.

Тренер коментує: Починаємо готувати піцу. Замішуємо тісто, розкатуємо його, нарізаємо начинку, акуратно викладаємо шматочки на тісто, посипаємо тертим сиром (учасники виконують відповідні дії руками на спині товариша). Ставимо піцу в духовку і піднімаємо температуру (збільшується темп руху по колу). Піца готова – учасники зупиняються, повертаються обличчям у коло і пригощають одне одного.

Вправа «Один день із життя кухаря-кондитера» (10 хв.)

Мета: збагатити уявлення учасників тренінгу про особливості роботи кухаря-кондитера та створити модель одного його робочого дня; розвивати комунікативні якості.

Інструкція учасникам: *тренер* спершу розповідає історії із життя сучасних відомих кухарів.

Джеймі Олівер, Англія. Цей кухар провів своє дитинство на кухні пабу своїх батьків, що і визначило його життєвий вибір: у 16 років Джеймі залишив школу і став учитися на кулінара. Його кар'єра пішла традиційним шляхом. Пройшов стажування у Франції. Однак слава прийшла до Олівера завдяки телебаченню – цикл його телевізійних передач «Голий кухар» став дуже популярним. Кулінар зумів переконати людей у тому, що якісні та смачні продукти гарні самі по собі і не потребують додаткового «одягу» від кухарів. Джеймі Олівер зміг реалізувати важливий і складний проєкт – реформувати застарілу систему шкільного харчування в Англії. Саме тому наймолодший з британських суперкухарів вже є кавалером Рицарського ордена Британського Королівства. Творить свої кулінарні шедеври Джеймі Олівер у власному ресторані, який має 4 філії в інших країнах. Кухар і телезірка – він вже знявся в десятках сезонів різних телешоу, видав 10 книг. Сам Олівер є щирою і веселою людиною, дуже любить свою професію. Дивлячись на цього симпатичного англійця, розумієш, що перед тобою класичний зразок того, як професіонал отримує задоволення від своєї роботи.

Боббі Флай, США. У 17 років його виключили зі школи, тому хлопцю нічого не залишалось, як шукати роботу. Боббі став допомагати на кухні піцерії, а потім працював у закусочній «Baskin Robbins». На талановитого юнака звернули увагу, коли він працював у ресторані Джона Аллена. Флай відзначився створенням нових смачних і елегантних салатів. Джон Аллен послав свого учня до Франції, де той закінчив Кулінарний інститут у віці всього 20 років. Талановитого кухаря найняв до себе Джонатан Уоксман, зробивши його шеф-кухарем, даючи можливість удосконалювати свою майстерність на різних курсах і семінарах. Сам же Боббі радував клієнтів новими та незвичними стравами. Флай став настільки популярним, що про нього стали говорити і

запрошувати у престижні ресторани. Потім талановитий кулінар відкрив власну мережу ресторанів, почав з'являтися на телебаченні, викладати у Франції в Кулінарному інституті. «Залізний кухар» Америки у своїх шоу розкриває секрети фірмових страв. Американцям подобається їжа з ресторанів Флая, адже вона не тільки смачна, але і незвичайна.

Тренер пропонує учасникам тренінгу уявити себе на місці людини цієї професії та «побачити» робочий день її очима; уявити собі ситуації, у яких вона може опинитися. Спільними зусиллями учасникам тренінгу необхідно скласти розповідь про типовий трудовий день нашого працівника – кухаря-кондитера.

Далі учасники тренінгу об'єднуються у дві групи, кожна з яких створює власну модель типового робочого дня кухаря-кондитера та презентує цю модель.

Інформаційне повідомлення «“Кухар-кондитер” — професія, що дарує щастя» (5 хв.)

Мета: зацікавити учасників тренінгу професією кухаря-кондитера, ознайомити з особливостями роботи та можливостями професійного зростання.

Обладнання: комп'ютер, мультимедійний проектор, екран, презентація про професію.

Представник коледжу знайомить учасників тренінгу з особливостями професії «кухар-кондитер».

Послуги харчування є найважливішою складовою потребою будь-якої людини. Потреба регіону в кадровому забезпеченні сфери громадського харчування зростає, тому що збільшується кількість підприємств малого та середнього бізнесу (кафе, ресторани, піцерії, закусочні тощо). Розширюється сфера діяльності підприємств харчування, підвищується рівень вимог клієнтів, змінюється ставлення населення до питань організації харчування. Швидкий темп життя вимагає від галузі харчування мобільності, високого сервісу та фахівців, які вміють смачно готувати.

Майстерність приготування їжі є однією з найдавніших галузей людської діяльності. Сучасний великий досвід обробки харчових продуктів і приготування з них страв накопичувався протягом багатьох віків.

Професія «Кухар. Кондитер» інтегрована, включає в себе дві, які є близькими за професійними навичками та знаннями.

Кухарі та кондитери – це в першу чергу творці: творці прекрасного, смачного, привабливого. А ще – це винахідники, які все життя перебувають у пошуку нового.

Кухар – це людина, яка професійно готує їжу. Гарних спеціалістів цієї справи іноді називають чарівниками, адже зі звичайних продуктів вони можуть приготувати шедевр, який принесе радість і насолоду людям. А страви майстерних кухарів нерідко є справжніми творами мистецтва.

Кондитер – це професійний кухар, що створює кондитерські вироби, десерти та випічку. Професія кондитера багатогранна і потребує не лише естетичного смаку та художніх здібностей, але й багатьох знань та вмінь. Якщо раніше пироги пекла кожна господиня, то зараз все частіше ми користуємось

послугами професійних кондитерів. Пирогови та торти, запашний хліб та вишукана випічка – це справа їхніх умілих рук.

Кухарем і кондитером можуть працювати як дівчата, так і хлопці.

Протягом навчання в коледжі студенти здобувають кваліфікацію кухаря та кондитера четвертого розряду.

Після закінчення навчання наші випускники можуть працювати на підприємствах різних форм власності. Кафе «Козацька Рада», «Піцерія», «Глобус», «Буфет», магазини «АТБ», «Сім'я» охоче співпрацюють з нашим закладом освіти: під час навчання здобувачі освіти проходять там практику, а після отримання диплому влаштовуються там на роботу.

Для фахівців можливе кар'єрне зростання: від помічника кухаря до сушефа чи шеф-кухаря в престижних закладах харчування.

Професія кухаря-кондитера дає можливість відкрити власну справу: маленьку кав'ярню, піцерію чи кафе.

А ще можна продовжити навчання в університетах за обраним напрямом.

Потреба у цій професії буде завжди, адже людина не може існувати без їжі. Сьогодні майстри приготування смачних страв затребувані на ринку праці як ніхто інший, про що свідчить аналіз пропозицій від роботодавців на ринку праці.

Творча вправа «Майстер-клас із розпису пряників» (10 хв.)

Мета: створити позитивний настрій, умови для взаємодії та сприяти взаємопорозумінню учасників тренінгу при роботі в команді; стимулювати розвиток творчих здібностей.

Обладнання: пряник великого розміру, білковий крем для розпису, корнети

Інструкція учасникам: майстер виробничого навчання покаже, як правильно наносити малюнок на пряник за допомогою корнету. Кожен учасник тренінгу може прикрасити свою частину пряника білковим кремом.

Рефлексія: чи сподобалась вам ця вправа? Які емоції вона викликала?

Заключна частина (10 хв.)

Вправа «Валіза досягнень» (5 хв.)

Мета: поділитись враженнями від участі в тренінгу, отримати зворотний зв'язок.

Обладнання: аркуш паперу формату А3 із намальованою валізою.

Інструкція учасникам: необхідно взяти свої стіки на клейовій основі, на яких на початку зустрічі були записані сподівання від тренінгу. Якщо сподівання справдились, прикріпити стіки на аркуш із «валізою досягнень». Також у валізу можна «покласти» ті надбання (знання, емоції), які були отримані під час тренінгу, але не зазначені у сподіваннях.

Вправа «Рефлексія» (10 хв.)

Мета: підбити підсумки роботи під час тренінгу, оцінити отриманий досвід; налаштувати учасників на атмосферу звичайного життя.

Обладнання: м'яка іграшка.

Інструкція учасникам: давайте обговоримо, що у сьогоднішньому тренінгу вам сподобалось, про що нове дізнались та що можна використати у своєму житті. Говорить той учасник, який тримає в руках фігурку єдинорога.

Наприкінці *тренер* дякує всім учасникам тренінгу та пропонує нагородити оплесками одне одного.

Використані джерела

1. Вибір професії та пошук роботи. Правильний вибір професії [Електронний ресурс] // URL: <http://kariera.in.ua/>

2. Організація та зміст професійної орієнтації учнівської молоді : [за матеріалами роботи слухачів ООЗО на базі Броварського навчально-виховного об'єднання Броварської міської ради Київської області] : збірник [Електронний ресурс] // URL: https://repository.kristti.com.ua/wp-content/uploads/2017/05/Zbirka-OOZO-BNVO-CHastyna-2_osnova.pdf Онлайн-педагогіка. Вправи та ігри з профорієнтації [Електронний ресурс] // URL: <http://www.ipedahohika.com/lirefs-1580-1.html>

3. Проект «Профорієнтація. Зроби правильний вибір» [Електронний ресурс] // URL: <https://proforientator.com.ua/ua/>

4. Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів. Методичні рекомендації [Електронний ресурс] // URL: <http://lib.iitta.gov.ua>

5. Професійне самовизначення школярів / укладач Шепель І.М. [Електронний ресурс] // URL: http://palac.km.ua/images/doc/zbirka/prof_samovuznachennya_shepel.pdf

6. Усчукаова С.І. Майстер-клас «Твій успіх – життєвий вибір» [Електронний ресурс] : Журнал «Освіта та розвиток обдарованої особистості». 2014. № 7 // URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2014/7/10.pdf>

Роздатковий матеріал для вправи «Формула професійного самовизначення»

Професійне самовизначення

Професійне самовизначення є важливим складником життєвого самовизначення. Вдалий варіант професійного самовизначення відповідає формулі «Хочу. Можу. Треба», в якій:

- ХОЧУ** — означає, що обрана професія відповідає вашим бажанням.
- МОЖУ** — означає, що ви маєте здібності до неї, а також що у вас нема медичних або психологічних протипоказань.
- ТРЕБА** — означає потребу суспільства в цій професії, попит на неї на ринку праці.

