

Усвідомлений вибір професій

Пантелеймонова Аліна Ігорівна, викладач (ВП «Регіональний центр професійної освіти Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»)

Мета тренінгу: підготувати учнів до вибору майбутньої професії, показати учасникам наслідки випадкового вибору професії, дати зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору професії.

Тривалість тренінгу: 1 година, 00 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: фліпчарт, папір А3, плакат «Валіза», стікери, картки, ручки, кроки договору, папір для договору, складові формули професії «Хочу, можу, треба», мішечок або скринька.

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали і обладнання
Вступна частина (6 хв.)			
09.00-09.01	Привітання	1 хв.	
09.01-09.02	Вправа «Радистка»	1 хв.	
09.02-09.03	Вправа «Поміняйтеся місцями»	1 хв.	Стільці
09.03-09.06	Прийняття правил роботи в групі	3 хв.	Папір А3, фліпчарт
Основна частина (18 хв.)			
09.06-09.09	Повідомлення мети та теми заняття	3 хв.	
09.09-09.11	Вправа «Валіза»	2 хв.	Стікери, ручки.
09.11-09.16	Рольова гра «Ці жахливі професії»	5 хв.	
09.16-09.24	Гра «Рука долі»	8 хв.	Картки, авторучки, скринька
Заключна частина (36 хв.)			
09.24-09.44	Вправа «Постановка цілей»	20 хв.	Ручки, папір.
09.44-09.54	Вправа «Зняття внутрішніх обмежень»	10 хв.	Папір, авторучка
09.54-	Вправа «Чарівна валіза»	5 хв.	Валіза

09.59			
09.59-10.00	Завершення	1 хв.	

Хід тренінгу: Вступна частина (6 хв.)

1. Вправа привітання «Радистка» (1 хв.)

Мета: знайомство, представлення себе, активізація мислення, творчої уяви.

Під час рукостискання по колу, називаємо своє ім'я, свою рису чи якість та професію, з якою хотіли б пов'язати своє майбутнє.

2. Вправа знайомство «Поміняйтеся місцями» (1 хв.)

Учасники сидять у колі. Тренер називає якусь умову. Ті, кому це підходить, міняються місцями.

Тренер: Пересядьте на інший стілець ті, хто ...

- Хто хоче працювати в нашому районі.
- Хто хоче отримувати багато грошей.
- Хто хоче працювати в школі
- Хто хоче здобути вищу освіту.
- Хто цікавиться машинами.
- Хто не хоче йти працювати.
- Хто вибирає професію як у батьків.
- Хто ще не вибрав професію.
- Хто хоче бути начальником.
- Хто хоче стати відомим.

3. Прийняття правил роботи в групі (3 хв.)

З метою створення доброзичливої атмосфери, усвідомлення залежності ефективної та комфортної роботи на тренінгу від прийнятих правил, учасникам пропонується скласти правила, за якими ми будемо працювати. Після обговорення правил приймаються загальні правила, які прописуються на папері А3 фліпчарт:

- бути позитивними;
- сьогодні ї зараз;
- цінувати час;
- бути толерантними;
- правило піднятої руки;
- правило “стоп”
- вимкнути мобільні телефони.

Зворотній зв'язок.

1. Для чого існують правила?
2. Що дає людині їх виконання?
3. Що може статися з людиною, оточуючими, якщо правила не виконуються?

Основна частина (18 хв.)

Повідомлення мети та теми заняття(3 хв.)

Вибір професії - складний та відповідальний період в житті кожної людини. Обираючи професію, людина здійснює не тільки вибір роду занять, але й складний процес самовизначення, визначає своє місце у житті. Роблячи вибір, людина дає відповіді на питання:

1. Ким бути ?
2. До якої соціальної групи належати ?
3. Де працювати ?
4. З ким працювати ?
5. Який стиль життя обирати ?

Вибір професії – один з найбільш відповідальніших рішень, які людина приймає у своєму житті. Звичайно, можна перервати навчання якщо на третьому курсі ти зрозумієш що ця справа не твоя ,а можна за декілька років залишити роботу, яка не подобається. Однак час буде втрачено і розчарувань багато .

Свідомо обрана професія допомагає людині реалізувати свої фізичні, розумові та душевні самовизначення.

Ким бути – це питання ставив, ставить і буде ставити кожен із нас . І наблизитися до вирішення цього питання, я хочу на сьогоднішньому нашому занятті « **Усвідомлений вибір професії** »,яке буде проходити з елементами тренінгу. Ми з вами спробуємо поставити мету укласти договір по досягненню своєї цілі, також сьогодні вивчимо одну техніку, яка допоможе вам позбавитися від різних (внутрішніх та зовнішніх) обмежень, які стоять на шляху по досягненню своєї мети.

4. Вправа очікування: «Валіза» (2 хв.)

Обладнання: додток 1, стікери, ручки.

Тренер звертається до учасників з проханням написати на стікерах свої очікування стосовно тренінгу, висловити надії, що покладаються на сьогоднішній день. Всі учасники по черзі повідомляють те, на що вони сподіваються і приклеюють стікери на символічну валізу.

6. Рольова гра: «Ці жахливі професії» (5 хв.)

Мета: сприяння у побудові адекватного образу професії.

Обирається «герой» гри. Два учасники беруть на себе ролі батьків героя, один - роль класного керівника, решта - ролі друзів або вчителів.

Тренер: Я представляю вам нашого героя, трохи розповім про нього. Нічим примітним він не виділяється, ніяких особливих досягнень у його життю немає. Найяскравіша риса, яку можна відзначити, - це те, що він дуже розпещений. Йому хочеться всього самого найкращого, і в усьому він знаходить недоліки. Ось недавній приклад: просив батьків подарувати йому на день народження мобільний телефон. Вони купили йому саму новітню модель. Так йому не сподобалося: каже, розмір кнопок не той! І так у всьому. Так, зараз він у дев'ятому класі. Прийшла пора обирати професію ...

Учасники зі своїх ролей радять герою, яку професію йому обрати, описують її позитивні сторони. Герой у всіх пропонованих варіантах бачить недоліки.

Обговорення: позитивні та негативні сторони професій.

7. Вправа «Гра в лотерею «або «Рука долі» (8 хв).

Мета: показати учасникам наслідки випадкового вибору професії; дати зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору професії.

Обладнання: картки, авторучки, мішечок або скринька; додаток 2.

Інструкція учасникам:

Вам потрібно на маленьких аркушах паперу записати професію, або вид діяльності, якими ви хотіли б займатися протягом життя. Запишіть від 1 до 3. Потім ми перемішуємо всі картки і кожен виймає випадково одну (як лотерейний квиток). Потім обговорюємо результати.

Обговорення:

Кожен учасник витягує із скриньки випадково одну картку з назвою професії. Тренер просить піднятися тих учасників групи, хто витягнув картку з професією, яку ж сам і обирає (записав на картці). Як правило, таких учасників небагато (1-2 людини), а можливо, що взагалі таких людей не буде. Тренер просить групу підрахувати відсоток тих, кому пощастило, кому доля подарувала щасливий випадок.

Рефлексія:

Хто (і скільки) з учнів отримали саме те, що бажали (записали)?

Кому (і скільком) пощастило, і вони отримали те, що не записали, але бажали б?

Хто (і скільки) незадоволений тим, що отримали?

Підведення підсумків:

Тренер: В даному випадку ми можемо зробити лише один висновок: «на долю надійся, але й сам не сиди». Потрібно більш свідомо підходити до вибору професії.

Правильний вибір професії дозволить повністю реалізувати потенціал людини, уникнути розчарувань і невпевненості в собі та в своєму майбутньому. Вибір вважається правильним коли:

- майбутня робота буде приносити радість, а не розчарування;
- людина володіє певними якостями, які необхідні для цієї роботи – інтелектуальними, фізичними, психологічними;
- професія користується попитом на ринку праці.

Ці умови можна уявити у вигляді трьох концентрів – «хочу», «можу», «потрібно».

1. Бажання, можливості самої людини і запити ринку праці далекі один від одного. В даному випадку людина не стане професіоналом, а його праця на буде користуватися попитом.

2. Бажання, можливості і запити ринку праці перетинаються, хоча і не співпадають. Можна прогнозувати більшу професійну успішність, ніж в першому випадку.

3. Всі фактори співпадають. Можна впевнено говорити про те, що людина буде отримувати задоволення від своєї роботи, буде робити її краще, ніж інші і завжди буде користуватися попитом.

Все починається саме з «ХОЧУ». Бажання породжує мрію. Але основним є перетворення мрії в ціль.

Завдання: Напишіть, що характерно для ваших Х-М-Т? Ким би ви хотіли стати, які ваші здібності, якості, які професії найбільш затребувані зараз?

Практика показує, що учням важко заповнити запропоновану схему. У зв'язку з цим ведучий робить висновок про недостатність знань, умінь для вибору професії.

8. Вправа «Постановка цілей» (20 хв). (Учні працюють групами. Складають план досягнення цілей для уявної людини. Домашнім завданням буде скласти свій особистий план).

Мета: вчити самостійно визначати цілі та складати план їх досягнення.

Обладнання: додаток 3, ручки, папір.

Тренер: Перш, ніж виконувати вправу слід чітко розмежувати ціль і мрію. Між мрією і ціллю лежить певний інтелектуальний процес, який забезпечує перетворення мрії в ціль.

Цей процес нараховує сім кроків і кінцева його мета – досягнення цілі.

М _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7Ц

Кроки:

1. Визначаємо критерії досягнення цілі (як я дізнаюся, що моя ціль досягнута?).

2. Погоджуємося з ціною питання (чим і скільки я готовий заплатити за це?).

3. Визначаємо точну дату досягнення цілі (коли я досягну того, чого хочу?).

4. Проводимо аналіз труднощів (зовнішні організаційні труднощі і внутрішні – психологічні).

5. Шукаємо нагороду (який пам'ятник я побудую своїй перемозі?).

6. Укладаємо письмовий договір з самим собою.

7. Щоденно читаємо договір вголос. А тепер розберемо кожен крок більш детально. Отже зараз вам потрібно записати свою мрію, що стосується професійної сфери.

Крок 1. Як я дізнаюся, що моя ціль досягнута?

Запишіть, будь ласка, під номером 1 критерії, за якими ви зрозумієте, що ціль досягнута. (Тренер може навести приклад).

Крок 2. Чим і скільки я готовий заплатити за це?

Ми розуміємо, що в житті ніщо не дається безкоштовно. А чим, як правило, ми платимо за досягнення наших цілей? Спробуймо їх перерахувати. Яка «валюта» є самою найдешевшою з названих? По можливості слід розраховуватися грошима і економити інші ресурси, оскільки є ДЕЦО, що за гроші купити неможливо. Тренер просить записати плату за досягнення цілі за номером 2.

Історія для порівняння: У однієї жінки була мрія – мати у вітальні білий великий килим. Коли вона вийшла заміж – купила килим, але постійно хвилювалася через те, що домашні його бруднили. Одного разу, вона в сльозах прибігла до сусідки і розказала їй про своє горе.

«Уявляси, – відповіла їй та. – що в твоїй вітальні лежить великий білий килим і він абсолютно чистий». Що це значить?

Крок 3. Визначення точної дати досягнення цілі.

Тренер просить учасників не тільки записати точну дату, а й прослідкувати, як реагувало на це їх тіло. Можна попросити бажаючих розказати про свої тілесні відчуття в той момент, коли вони ручкою виводили свої цифри.

Крок 4. Аналіз перешкод на шляху.

Зрозуміло, що на шляху будуть зустрічатися перешкоди, які умовно можна розділити на 2 категорії: зовнішні і внутрішні. Як правило, внутрішні перешкоди це «алібі», які ми самі використовуємо для того, щоб не працювати над ціллю (внутрішній захисний механізм).

Історія для порівняння: Як можна дістатися на верхівку дуба?

- на гелікоптері

- на парашуті, по драбині

- зрізати і сісти

- ризикнути і залізти по гілкам

- не ризикувати – потренуватися, підстрахуватися і поступово з гілки, на гілку...

- І НАКІНЕЦЬ – сісти на жолудь і ПОЧЕКАТИ, поки дуб виросте сам.

Крок 5. Підбір нагороди.

Чим ви себе нагородите, коли ваша мета буде досягнута? Це може бути конкретна річ, або ритуальна дія (похід до ресторану, подорож).

Крок 6. Договір з самим собою.

Якщо уважно придивитись до кроків перетворення мрії на ціль, то ми зможемо знайти схожість із трудовим договором. А саме:

1. Містить пункти про предмет договору (критерії досягнення цілі);

2. В тексті договору завжди є домовленість про оплату (Розмір винагороди);

3. Є вказівки щодо строків (дата виконання);

4. В багатьох договорах можна зустріти опис не передбачуваних ситуацій чи форс-мажорних обставин;

5. За успішне виконання передбачені премії (бонуси);

6. І, нарешті, договір укладається в письмовому вигляді...

Цей 6 крок досить простий. Потрібно переписати на чистий папір результати попередніх кроків. Можна вважати, що чернетка договору у нас вже є, тому можемо поставити підпис.

Крок 7. Щоденне читання договору вголос для себе.

Як ви гадаєте, для чого потрібний цей крок?

Відповіді:

- програмуємо себе;

- нагадуємо собі про ціль;
- заряджаємо себе впевненістю.

Цей крок має два шляхи: або людина починає щось робити. Або за-спокоюється і відмовляється (тимчасово чи назавжди) від своєї цілі. Суть 7 кроку – постійно підтримувати себе в тонусі і забезпечувати ЩОДЕННЕ просування (хоча й маленькими кроками) до поставленої цілі.

Рефлексія:

Учасники висловлюються з приводу:

1. Як себе почувають в кінці вправи?
2. Що було найважчим в даній вправі?
3. Що було найлегшим?

9. Вправа «Зняття внутрішніх обмежень» (10 хв).

Мета: сприяти усвідомленню своїх внутрішніх обмежень, формування вмінь та навичок опанування інструментами покрокового зняття внутрішніх обмежень.

Обладнання: аркуші паперу, авторучка.

Інструкція учасникам: На шляху до досягнення наших цілей постійно зустрічаються перепони. Їх можна умовно розділити на зовнішні і внутрішні. Вважають, що з внутрішніми перепонами справитися набагато важче, ніж з зовнішніми. Коли ми говоримо про свої внутрішні обмеження, як правило, ми починаємо зі слів «Я не можу... ». Зараз ми спробуємо по крокам здолати деякі ваші внутрішні обмеження. Запишіть на аркуші 5 раз одну і ту ж фразу «Я не можу... », залишивши трохи місяця, щоб її завершити.

2. Допишіть фразу, що ви НЕ можете зробити (робити).

3. Тепер у всіх реченнях закресліть слово «можу», а замість нього зверху запишіть «хочу». Що у вас вийшло? Прочитайте всі фрази з новими словами.

4. Наступний крок. Скрізь закресліть частку «не». Прочитайте, що у вас вийшло. Дуже важливе питання, яке ви зараз маєте поставити собі: «Я дійсно цього хочу?» прочитайте ще раз фрази і зробіть наголос на слові «Хочу».

5. Завершальний крок. Допишіть після слова «хочу» словосполучення «І ЛЕГКО МОЖУ». Разом у вас вийде «Я хочу і легко можу...», а далі за вашим текстом. Тепер зачитайте свої нові фрази вголос.

Кожного разу, коли вам здається, що ви щось не можете, не хочете виконайте цю вправу і ви обов'язково дійдете до своєї мети. Програмуйте себе на успіх, але пам'ятайте, що і поразка може бути першим стимулюючим кроком до самовдосконалення і успіху.

10. Підведення підсумків. Вправа «Чарівна валіза»(5 хв.).

Обладнання: додаток 1.

Тренер дістає з валізи стікери з очікуваннями учасників, зачитує їх, а хазяїн стікера відповідає, чи справдилися його очікування з приводу тренінга.

11. Завершення (2 хв.).

Притча «Чашка кави»

Група успішних випускників престижного вишу, які зробили кар'єру, прийшли в гості до свого старого професора. Під час візиту розмова зайшла

про роботу: випускники жалілися на численні труднощі на життєві негаразди.

Запропонувавши своїм гостям каву, професор пішов на кухню і повернувся з кавником і підносом, заставленим різноманітними чашками: порцеляновими, скляними, пластиковими, кришталевими. Одні були прості, інші – дорогі.

Коли випускники розбирали чашки, професор сказав:

- Зверніть увагу, що всі гарні чашки порозбирали, а прості й дешеві – лишилися. І хоча це нормально для вас – прагнути тільки найкращого для себе, але це і є джерело ваших проблем і стресів. Зрозумійте, чашка сама собі не робить каву смачнішою. Найчастіше – вона просто дорожча. А насправді, те, що ви хотіли, - це просто кава, а не чашка. Але ви свідомо обрали найкращі чашки, а потім розглядали, яка кому дісталася.

А тепер подумайте: життя - це кава, а робота, гроші, соціальний статус – чашки. Це лише інструменти для підтримання якості Життя. Те, яка в нас чашка не визначає і не змінює якості нашого життя Інколи, концентруючись лише на чашці, ми забуваємо насолодитися смаком самої кави.

Найщасливіші люди – не ті, які мають усе найкраще, а ті, які видобувають найкраще з того, що вже мають.

Я бажаю знайти свою споріднену працю вашої душі!

Список використаних джерел:

1. Інна М'якота «Обери професію до душі»// Психолог. – № 44. – 2010. - С.15-18
2. Наталія Демянчук «Хочу» + «Можу» + «Треба» = «Правильний вибір професії»// Психолог.- № 25-27. – 2009. – С. 54-64
3. Шевченко М.Ф. Тренінг «Профорієнтація для старшокласників». – СПб.: Речь, 2007.
4. Савченко М.Ю. Профорієнтація. Личностное развитие. Тренінг готовності к экзаменам (9-11): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч.ред. Л.А.Обуховой. – М.: ВАКО, 2005.
5. <http://www.osvita.org.ua/abitur/occupation/>
6. <http://kariera.in.ua/>
7. <http://mycareer.org.ua/job-choice>