**ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Голуб Светлана Федоровна,*  *педагог-психолог*  *ГУО «Средняя школа № 11 г. Мозыря»* |

**Занятие 1. Помечтаем о будущей профессии**

Цель занятия: сформировать у участников группы психологическую готовность к самостоятельному осознанному выбору профессии.

1.Психотехническое упражнение «Приветствие».

Нужно поздороваться друг с другом, высказывая пожелания на сегодняшний день. Все снова садятся в круг.

2.Упражнение «Самопрезентация».

Каждый участник называет свое имя и говорит о своем самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни.

3.Психотехническое упражнение «Мяч плюс профессия или кто назовет больше профессий? »

Все встают в круг. Участники, бросая мяч друг другу, называют профессию. Побеждает тот, кто назовет большее количество профессий.

Примечание: нельзя дважды подряд бросать мяч одному и тому же игроку, повторять уже названную профессию и держать мяч более трех секунд. Рефлексия: «В чем были затруднения?»

4.Упражнение «Мечты».

Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1,5 минуты. Включается тихая, приятная музыка. Каждый участник группы делится своими впечатлениями.

Тренер обобщает сказанное. Говорит о том, что у каждого участника группы есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь.

5.Психотехническое упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности».

Участники садятся по кругу, а ведущий встает в центр круга. Он предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Ведущий называет этот признак и все, кто им обладает, должны поменяться местами. Например: «Пересядьте все те, кто любит заниматься спортом», — и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим.

6.Подведение итогов. Рефлексия занятия.

**Занятие 2. Тайны собственного «Я»**

Цель занятия: дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

1. Приветствие ведущего, установление контакта глазами с участниками группы.

2. Сообщение об актуальном состоянии каждым членом группы.

3. Разминка «Делай как я!».

Все встают в шеренгу за ведущим, который начинает двигаться по кругу со словами: «Делай как я!» и показывает движение. Все повторяют это движение, пока один из участников не скажет: «Делай как я!» и предложит новое движение. Желательно каждому участнику что-то предложить для всех.

4. Психотехническое упражнение « Комплимент ».

Участники садятся по кругу. Ведущий берет мяч и бросает одному из участников, говоря комплимент. Получивший мяч выбирает любого в круге и говорит ему свой комплимент. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Комплимент должен быть коротким, лучше — одно слово.

5.Упражнение «Самореклама».

За 25-30 минут написать работодателю письмо с предложением своих услуг и описанием своих психологических особенностей, способностей, склонностей, успехов. Автор подписывает письмо и сдает его ведущему. Ведущий собирает все письма, а затем не называя автора, читает письма вслух Проводится обсуждение писем в круге. Участники круга пытаются угадать автора.

6. Подведение итогов.

**Занятие 3. Мое видение будущей профессии**

Цель занятия: более подробное представление о различных профессиях.

1. Приветствие ведущего и вопрос об актуальном состоянии каждого участника группы: физическом и психологическом.

2. Упражнение «Покажи, кто он?»

На доске записывают 10-12 нравящихся участникам группы профессий. Ведущий называет каждую из выбранных профессий и говорит «Покажи, кто он?». Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

3. Упражнение «Выступление у микрофона».

Представитель одного из учебных заведений (средних специальных, профессиональных, высших) предлагает выпускникам средней школы получить профессию. Слушатели могут задавать вопросы в конце выступления. Представителем по очереди становятся все участники. Обсуждение представленных профессий.

4. Рефлексия.

**Занятие 4. Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях**

Цель занятия: получить знания, обходясь без слов. Обострить внимание к своим ощущениям, чувствам групповой сплоченности, взаимного доверия.

1. Приветствие ведущего.

2. Упражнение «Надпись на спине».

Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии одному из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой на спине угадал, что написано на листочке.

3.Упражнение «Скульптор».

Работа в парах. «Скульптор» «лепит» из участника группы представителя той профессии, которая, с его точки зрения, наиболее соответствует данному человеку. Затем — обмен ролями.

4.Упражнение «Крокодил».

Группа разбивается на две команды. Игрок первой команды загадывает какую-либо профессию, а вторая делегирует своего участника (с его согласия) или игроки первой группы могут сами назвать того, кому они сообщат загаданную профессию. Последний должен изобразить ее только с помошыо жестов и мимики, а его команда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают профессии по очереди. Обсуждение.

5.Упражнение «Барьер».

Каждый из участников тренинга мысленно представляет то, что является препятствием-барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив одного из препятствующих. Обсуждение.

6.Рефлексия.

**Занятие 5. Ваши мнения о профессиях**

Цель занятия: научиться аргументированно высказывать свою точку зрения, осознавать свои ожидания, взгляды и отношение к выбору профессии.

1. Приветствие ведущего.

2.Опрос об актуальном состоянии участников.

3.Упражнение «Диалог о профессиях» — «Да, но... ». ,

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но..»:

1-й: «Мне нравится профессия потому, что… »

2-й: «Да, но...»

Кто сможет более аргументировано доказать, насколько данная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику? Затем происходит обмен ролями Обсуждение в круге о состоявшемся диалоге.

4.Упражнение «Встреча через 10лет».

Все участники делятся на пары. Тренер говорит: «Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в году…. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе. Идете по улице и встречаете одноклассника. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем вы теперь занимаетесь. Вам дается 8 минут». Когда беседа закончена, все садятся. По кругу представляют каждого участника всей группе.

5.Рефлексия.

**Занятие 8. У меня все получится!**

Цель занятия: отработка приемов уверенного поведения.

1.Приветствие.

2.Актуальное состояние. Цветом описать свое состояние.

3.Психотехническое упражнение «Настройка пианино».

Все садятся по кругу, правая рука каждого находится на коленях сидящего справа, а левая - на коленях сидящего слева. Произнося последовательно звуки «до», «ре» передают хлопки по кругу, постепенно увеличивая темп. Играют гамму.

4.Ролевая игра «Приемная комиссия».

Ведущий знакомит участников с инструкцией «Все вы скоро будете куда-то поступать - в училище, техникум, вуз, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или не зачислять. Приемная комиссия будет состоять из 5 человек. Остальные будут пытаться пройти собеседование. Посмотрим, многим ли удастся поступить? Поступающий называет учебное заведение или предприятие, в котором он собирается учиться (работать). На подготовку отводится 5-10 минут. На попытку пройти собеседование - от 5 до 15 минут. Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действия (игра) членов «Приемной комиссии».

5.Упражнение «Реклама товара».

Участникам тренинга дается 15 минут на то, чтобы придумать рекламу какого-нибудь товара и предъявить ее группе. Обсуждение. Вопрос: «Какие трудности возникли при рекламировании товара? Реклама, какого товара особенно запомнилась (понравилась) и почему?»

6. Ролевая игра «Убеди "предков"».

Группа делится на тройки отец – мать - подросток. Задание: провести беседу с родителями, аргументированно убедив их в целесообразности своих профессиональных планов

7.Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Все садятся в круг. Каждый по очереди говорит соседу слева о его состоянии на данный момент. Например: «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован в происходящем», или «Мне кажется, что ты утомлен» и т.д. Тот, кому это сказали, в свою очередь говорит всем о своем состоянии на данный момент, затем высказывает предположение о состоянии своего соседа слева и т.д.

8.Итоги дня. Что понравилось? Что нет? Что полезного для себя взяли?

**Занятие 9. Поговорим о жизненных ценностях**

Цель занятия: осмысление своих жизненных ценностей.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3.Упражнение «Конверт откровений».

Все садятся по кругу. Тренер предлагает, «как на экзамене, тянуть «билетик» и, прочитав его вслух, высказать свое мление относительно написанного. Заранее заготавливается 30 вопросов по теме тренинга. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?» или: «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру? Назови несколько причин» В конверте должны быть и «полусерьезные» вопросы. Например: «За человека какой профессии ты хотела бы выйти замуж?» и т.п.

4. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой профессионального самоопределения, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о первоначальном выборе профессии. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов.

Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.

1.Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, отказываются «положить» качество в «чемодан».

2.«Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

«Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее, ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны, пока каждый получит послания от участников группы.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Тесты для выбирающих профессию (Кухарчук А.М.,Лях В.В.,Макрова С.Г., 2008-288с.)

2. Профоририентация в школе (Тарасевич С.В., Шалима Н.А.,2007-128с.)

3. Путеводитель по специальности (ИльинаЛ.В.,2006-272с.)

4. Шаг в профессию (Жук Л.И.,2012-128с.)