

Урок с элементами тренинга по профориентации "Личный профессиональный план"

Цели урока:

1. Способствовать формированию представления о жизненном и личном профессиональном плане; объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств (внутренних условий для достижения цели) и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку.
2. Развивать основные способы мыслительной деятельности: учить анализировать этапы своего профессионального плана, выделять главное, обобщать и систематизировать.
3. Воспитывать навыки сознательной дисциплины: собранность и внимательность во время работы; навыки интеллектуальной активности.

Тип урока: сообщение новых знаний с элементами социально-психологического тренинга.

Методы урока: словесный, наглядный, практический.

Ход урока:

1. Организационный блок.

Сообщение темы и цели урока.

Цитата дня: *“Нельзя вести домашнее хозяйство, не подходя к плите. Нельзя поймать рыбу на удочку, не забросив крючок.*

Нельзя достичь своей цели, не прилагая усилий”.

Кэти Селигман, журналистка.

2. Тренинговое упражнение: “Аукцион профессий” [5]

3. Информационный блок. Сообщение новых знаний.

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 удастся достичь желаемых успехов. Одна из причин заключается в том, что план не всегда хорошо продуман, составлен без учета своих способностей и возможных препятствий.

Жизненный план – это представление человека о желаемом образе жизни.

Тренинговое упражнение: “Мои жизненные приоритеты”

Про старушку [1].

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?

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 на ЕНТ, 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.

4. Практический блок. Первичное закрепление знаний.

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

Ответы на эти вопросы – и есть ваш “смутный” профессиональный план.

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.

Процесс принятия человеком любого решения обычно разделяют на несколько этапов.

1. Сбор возможных вариантов решения: глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть анализу.
2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы.
3. Исследование шансов успешности в каждом варианте: “Могу ли я на деле осуществить данный вариант?”
4. Разработка конкретного плана действий: определение факторов, способствующих или препятствующих данному варианту решения проблемы.

Какова же общая последовательность действий человека при принятии решения своего профессионального выбора, каковы его главные шаги?

Во-первых, это определение и оценка своих “хочу” и “могу”, во-вторых, сбор и оценка всей полученной информации об учебных заведениях, рабочих местах и, наконец, принятия решения и планирование достижения цели.

1. Узнать, где можно получить необходимые знания о будущей профессии.
2. Узнать учебные заведения, где можно получить квалифицированную профессиональную подготовку.
3. Обязательно посетить учебное заведение в “День открытых дверей”, чтобы утвердиться в правильности своего выбора.
4. Узнать, какие профильные предметы надо сдавать на ЕНТ.
5. Хорошо подготовиться и сдать экзамены.

6. Окончить это учебное заведение.
7. Найти работу по выбранной профессии.

Для достижения профессионального успеха очень большое значение имеет мотивация к нему, то есть насколько сильно хочется достичь цели и почему.

5. Диагностический блок.

Сила мотивации [3].

Методика адаптированная.

Инструкция: Следующая методика поможет оценить силу мотивации, то есть насколько значим для вас успех, продумать ту или иную позицию по отношению к тем или иным ценностям. Если вы согласны со следующим утверждением, ставьте "+", если не согласны, ставьте "-".

1. Я раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
2. Когда я работаю, это выглядит так, будто я всё ставлю на карту.
3. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
4. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
5. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
6. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
7. Я более доброжелателен, чем другие.
8. В процессе работы я нуждаюсь в небольших перерывах для отдыха.
9. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занимаюсь.
10. Порицание стимулирует меня больше, чем похвала.
11. Я знаю, что мои друзья считают меня дельным (толковым, полезным, умным) человеком.
12. Препятствия делают мои решения более твёрдыми.
13. На моём честолюбии легко сыграть.
14. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
15. Иногда я откладываю то, что должен сделать сейчас.
16. Нужно полагаться только на самого себя.
17. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
18. Я менее честолюбив, чем другие.
19. В конце отпуска (каникул) я радуюсь, что скоро выйду на работу (учёбу).
20. Когда я расположен к работе, я делаю её лучше, чем другие.
21. Мне легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
22. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
23. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

24. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
25. Мои друзья считают меня ленивым.
26. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег (товарищей, друзей, соучеников).
27. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
28. Когда я работаю вместе с другими, моя работа даёт большие результаты, чем работа других.
29. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
30. Я завидую людям, которые загружены работой.

Подсчитайте количество баллов в соответствии с ключом.

Ключ:

а) положительные ответы на вопросы: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28. Сумма =

б) отрицательные ответы на вопросы: 5, 9, 14, 15, 18, 25, 27, 29, 30. Сумма =

Сложите полученные суммы ответов а и б. Результат =

Полученный результат характеризует уровень вашей мотивации к успеху, достижению цели.

От 1 до 10 баллов – низкая мотивация к успеху, вам надо развивать уверенность в своих силах, не бояться заявлять о себе и о своих желаниях (дядя Миша).

От 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации, вы старательны и ответственны, к намеченной цели движетесь, как поезд по рельсам – чётко по расписанию, соблюдая остановки.

От 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации, вы точно знаете, чего хотите от жизни, ваше движение к цели похоже на разбег, подготовку к прыжку, затем прыжок; плавное приземление на ноги, без падения означает, что барьер взят, и вы продолжаете разбег, готовитесь к следующему прыжку.

Свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху, вы движетесь к цели перескакивая через ступени, отталкивая стоящих на пути, вам надо уметь понимать и учитывать интересы другого, воспитывать, развивать чувство ответственности, умеренности, такта и доброжелательности.

6. Кадровый словарь – копирайтер [4].

Копирайтер – человек с творческой натурой, способный сочинять оригинальные тексты, музыкальные заставки и более крупные произведения разного стиля, характера и метража. Многие копирайтеры имеют опыт написания сценариев.

Обязанности копирайтера можно сравнить с обязанностями корреспондента. К ним относятся, например, написание статей рекламного характера. Также копирайтер участвует в разработке имиджа фирмы, включая название, слоган, рекламные материалы. Копирайтер должен ориентироваться в области авторских прав на музыкальные и литературные произведения. Обычно творческая группа рекламистов, работающая над проектом, состоит из копирайтера и редактора (дизайнера, художника).

Цель копирайтера – создать рекламу, которая принесла бы рекламодателю максимальную прибыль. Каждый копирайтер, помимо создания рекламного текста, должен заботиться и о его продвижении. Создание и расширение клиентской базы – тоже задача копирайтера. Немаловажный момент – умение общаться с клиентами, зачастую очень капризными, причем,

постоянно убеждать их в эффективности своего творения, чтобы клиент действительно захотел вложить деньги в рекламируемый товар.

Чтобы стать хорошим копирайтером, нужно много знать: маркетинг, поведение потребителя, теорию продаж, законы зрительного восприятия, компьютерные программы и многое другое. Нужно иметь бойкое перо, воображение и интуицию. Да и немного таланта также не повредит!

Практическое упражнение: “Я – копирайтер”

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...

7. Заключительный блок.

Обсуждение степени полезности и значимости материала урока для формированию представления о жизненном и личном профессиональном плане.

Первым этапом профессиональной карьеры является осознанный выбор профессии, в которой в наибольшей степени проявятся способности человека.

Профессиональный план – это не перечисленные на листе бумаги пункты мероприятий, а мысленное представление будущего.

Поскольку профессиональный план – не вещь, а представление, то личное в нём зависит от личных качеств человека, обдумывающего свой план, от его характера, опыта, склада ума. Планы у разных людей могут быть смутными, отрывочными или полными, ясными, реалистическими или фантастическими. Пока это только планы, следует проанализировать их всесторонне, обдумать также различные приемлемые и возможные варианты.

Профессиональные планы с различными вариантами решения жизненных проблем являются хорошей возможностью избежать стрессов от каких-либо неудач. Важно научиться быть исследователем своей жизненной и профессиональной перспективы, изучать себя в различных жизненных ситуациях.

Успешно составленный профессиональный план – это фундамент будущей профессиональной деятельности человека, его карьеры.

Рефлексия: “Я – высказывание” [5]

Литература

1. Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю. Справочник классного руководителя (10-11 классы). – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ВАКО, 2007. – (Педагогика. Психология. Управление).
2. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч.ред. Л.А.Обуховой. – М.: ВАКО, 2005.
3. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003. – (Материалы для специалиста образовательного учреждения).
4. Тесты по профориентации для учащихся / сост. А.А.Аркадьев. – Минск: Современ. шк., 2008
5. Шевченко М.Ф. Тренинг “Профориентация для старшеклассников”. – СПб.: Речь, 2007.