

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. Почему важно сделать правильный выбор. Что такое психодиагностика и чем она может помочь при выборе профессии. Понятия "личность", "профессиональные интересы", "склонности".	2 часа (1 практич)
2	Мир профессий. Дать определение: профессия, специальность, квалификация, должность. Классификация по типам профессий (Е.А. Климова) по характеру труда, видам деятельности и др. Методика "Матрица профессий".	2 часа
3	Взаимосвязь с профессиональными (забегать с элементами практикума) Дать определение понятиям "профессиональный труд, предмет труда, средства и условия организации труда", "профессиональная пригодность". Опросник ДЮ Климова, Карта интересов.	2 часа
4	Профессия типа "Человек – техника".	1 час
5	Профессия типа "Человек – природа".	1 час
6	Профессия типа "Человек – машина/система".	1 час
7	Профессия типа "Человек – человек".	1 час
8	Профессия типа "Человек – художественный образ".	1 час
9	Пути получения профессии. Формы обучения.	1 час
10	Кто я, или кто я думаю о себе. Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.	1 час
11	Свойства нервной системы и темперамент. История изучения темперамента: от Гиппократа до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Тестинг – тест – определение свойств нервной системы, работоспособности, опросник типа темперамента Г. Айзенка.	2 часа (1 практич)
12	Память. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехника. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания.	2 часа (1 практич)
13	Внимание. Внимание и деятельность человека. Произвольное и произвольное внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Изучение индивидуальных особенностей внимания: "Тест Э.Ландольта". Приемы развития внимания.	2 часа (1 практич)
14	Мышление. Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Прием развития.	2 часа (1 практич)

15	Эмоциональное состояние личности. Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер "Шкала самооценки".	2 часа (1 практич)
16	Саморегуляция. Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить "лишний пар". Десять шагов уверенности в себе.	1 час
17	Коммуникбельность – составная успеха будущей карьеры. Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей.	1 час
18	Первый шаг на пути к профессии. Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формы успеха. Ошибки в выборе профессии.	1 час
19	Современный рынок труда и его требования. Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самообразование.	1 час
20	Мотивы и базовые условия выбора профессии. "Хочу – могу – надо" – необходимые условия правильного выбора. "Мышловка" легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость.	1 час
21	Что требует профессия от меня? Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика "работа для вас"), "Центр занятости населения".	1 час
22	Перспективы профессионального старта. Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании. Интервью при приеме на работу (ролевая игра).	2 часа
23	Составление плана профессионального самоопределения. Алгоритм принятия решения.	1 час
24	Построение образа профессионального будущего. Планирование карьеры. Цепочка близких и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Запасные варианты, пути их достижения. Как получить хорошую работу в современной России.	1 час
25	Подготовка к будущей карьере. Психологический портрет личности. Ролевая игра "Встреча через 10 лет".	1 час
26	Детско-родительская профориентационная игра-проект "Выбор профессии".	1 час
27	Итоговое занятие "Перелистывая страницы". Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.	1 час

Всего 36 часов

МОУ ДО «Дом детского творчества»
МО Арсеньевский район



Спецкурс по профессиональному самоопределению старшекласников «Путь к профессии»

Дьячкова Н.П., педагог-психолог

Основная проблема перехода к профильному обучению состоит в том, что учащиеся часто осуществляют вынужденный выбор профиля дальнейшего образования, не имея при этом сколь-либо устойчивых мотивов. Зачастую совершают его интуитивно, без какой-либо предварительной работы над собой, под влиянием случайных факторов: сверстников, фильмов, интернета и т.д.

Причина низкого процента учащихся, выбравших направление обучения осознанно, кроется в несформированности у выпускников основной школы тех личностных качеств, которые позволили бы им осуществлять ответственный выбор, а именно, самостоятельности, познавательной и творческой активности, критичного мышления, ценностной структуры личности школьников.

Современные социально-экономические условия определяют принципиально новые требования к процессу социализации молодого поколения. Сегодня на первый план выдвигается идеал Успешного Человека, обладающего большим потенциалом знаний, умений и навыков, которые он превращает в "рабочий капитал".

Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в профессиях и специальностях, поможет в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей и реализоваться применительно к способностям, склонностям, характеру, темпераменту конкретной личности, поможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии.

Занятия желательно проводить в звукоизолированном помещении, где можно было бы довольно быстро организовать учебное пространство — переставлять стулья и столы, освобождать место для подвижных психотехнических упражнений.

Занятия рекомендуется проводить не реже одного раза в неделю в форме факультатива, или элективного курса. Программа спецкурса рассчитана на 36 часов.

Цели курса:

Приобретение учащимися знаний и умений, необходимых для адекватного выбора будущей профессии; планирование своего профессионального пути; формирование способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и состояние здоровья с требованиями выбираемой профессии; содействие личностному развитию.

Задачи:

- 1) Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся благодаря специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда.
- 2) Помощь учащимся в формировании собственной позиции к миру профессий, рынку труда, создание на ее основе портфеля достижений, выбор маршрута профессионального становления.
- 3) Активизация и развитие процесса самопознания личности учащихся с целью ориентации на адекватный профессиональный выбор.
- 4) Развитие у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.
- 5) Формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом.



Форма проведения:

В процессе преподавания курса используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, "круглый стол", индивидуальные и групповые беседы, семинары, описание профессий, диспут, составление и решение профориентационных кроссвордов, ролевые игры, творческие этюды, метод конкретных ситуаций.

Примерный перечень

Формируемых знаний и умений:

Учащиеся должны знать: значение профессионального самоопределения, требования к составлению профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны уметь: соотносить свои индивидуальные психологические и физиологические особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.