Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 251» ГО ЗАТО Фокино

Профессия Успеха

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся 14 – 16 лет, Срок реализации – 1 года

**Составитель**: Ахмедханова Е.А.

Утверждено: Педагогическим советом

Протокол № 1от «30» августа 2022г.

**Пояснительная записка**

Программа по профориентации призвана помочь старшим подросткам определить свои жизненные и профессиональные планы в соответствии с интересами, способностями, возможностями, ценностными установками личности.

Помощь учащимся в правильном выборе профессии предполагает необходимость специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе (образ «Я») и о мире профессионального труда с последующим соотнесением знаний о себе со знаниями о профессиональной деятельности. Эти компоненты являются основными составляющими данной Программы.

**Цель программы** – сформировать готовность учащихся к обоснованному выбору профессии с учетом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда.

Основные задачи:

1. Информированность учащихся о мире профессий и их особенностях.
2. Выявление интересов, склонностей учащихся, направленности личности, первичных профессиональных намерений и их динамики.
3. Определение выраженности и структуры способностей.
4. Определение уровня развития различных сторон личности.
5. Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязания.
6. Обучение умению делать обоснованный профессиональный выбор.

Программа предназначена для работы с учащимися 8-9-го классов; занятия проводятся в течение всего учебного года. Количество занятий – 36 продолжительность каждого занятия 40 минут (1 урока). Частота занятий – один раз в неделю. Возраст участников занятий – 14-16 лет.

Обзор разделов программы

**Раздел 1. Внутренний мир человека и система представлений о себе.**

Данный раздел Программы ориентирован на решение следующих основных задач: формирование и развитие интереса подростков к себе и к другому человеку как личности; развитие самосознания и самооценки; развитие и укрепление чувства взрослости, навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания; развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

В качестве одного из методических средств выступает развивающая психологическая диагностика. Такая диагностика предполагает использование в работе с учащимися комплекса психологических методик, обеспечивающих:

* возможность получения каждым учащимся информации о своих индивидуальных психологических качествах и степени их соответствия требованиям той или иной профессии (диагностические методики),
* возможность развития этих психологических качеств (развивающие методики в виде элементов социально – психологического тренинга, сюжетно – ролевых и деловых игр).

Раздел 2. Мир профессий. Человек и профессия.

Данный раздел Программы ориентирован на решение следующих основных задач:

* общая ориентировка учащихся в мире профессий, формирование у школьников способности к анализу профессиональной деятельности;
* определение уровня развития различных сторон личности, такие как:
  + психические и поведенческие проявления основных свойств нервной системы;
  + склонности и интересы, связанные с выбором профессии;
  + черты характера, проявляющиеся в системе ведущих отношений личности – к деятельности, другим людям, самому себе;
  + типичные эмоциональные состояния;
  + сформированность интеллектуальных способностей;
  + коммуникативные качества личности.

Раздел 3. Тренинг профессионального самоопределения «Слагаемые профессионального успеха».

Этот заключительный этап курса направлен на закрепление и развитие умений по принятию решений, планированию профессионального пути.

Формируемые знания и умения:

**Учащиеся должны знать:**

* уровень развития своих профессионально важных качеств;
* сферы трудовой деятельности;
* правила выбора профессии;
* значение правильного самоопределения для личности и общества;
* возможности человека в развитии различных профессионально важных качеств.

Учащиеся должны уметь:

* соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
* составлять личный профессиональный план;
* использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
* пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

**Предполагаемые результаты:** личность, способная выбирать профессию, соответствующую ее интересам, возможностям, склонностям и запросам современного рынка труда.

Структура занятий:

* вступительная часть;
* диагностический блок;
* информационный блок;
* развивающий блок

Формы и план работы

1. Индивидуальная работа.

Данная форма работы над заданиями, упражнениями, тестами позволяет ученику глубже разобраться в себе, в своих чувствах, в отношениях с окружающими и т.д.

1. Работа в парах.

Данная форма работы позволяет учащимся приобрести навыки и умения, связанные с ведением диалога, научиться слушать и слышать собеседника.

1. Работа в группах.

Данная форма работы формирует навыки эффективного взаимодействия учащихся, позволяет лучше узнать друг друга.

1. Коллективная работа.

Данная форма работы позволяет освоить приемы и способы взаимодействия с большим количеством людей, требует концентрации внимания, помогает развивать интуицию.

Приемы работы:

* + сюжетно-ролевые и деловые игры
  + «мозговой штурм»
  + развивающая психодиагностика
  + дискуссия
  + упражнения
  + диалог
  + лекция

Активизирующие профориентационные методики:

* + профориентационные игры и упражнения;
  + карточные методики;
  + профориентационные и ценностно-смысловые опросники;
  + бланковые игры.

Основные диагностические методики:

1. Тест Голланда по определению типа личности;
2. Дифференциально-диагностический опросник Климова Е. А.;
3. Методика КОС (оценка коммуникативных и организаторских склонностей);
4. Методика «Мотивы выбора профессии»;
5. Тест «Карта интересов» (исследование познавательных интересов);
6. Опросник Айзенка (диагностика темперамента);
7. Диагностика самооценки;
8. Тест структуры интеллекта Амтхауера или ШТУР.

**Тематический план курса «Профессия Успеха»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. Вводное занятие. | 1 |
| **Раздел 1**  **Внутренний мир человека и система представлений о себе**   1. Образ «Я» или что я думаю о себе. 2. Мои сильные и слабые стороны. 3. Жизнь по собственному выбору. 4. Звездная карта моей жизни. | 2  1  1  1 |
| **Раздел 2**  **Мир профессий. Человек и профессия**   1. Дороги, которые мы выбираем. 2. Многообразие мира профессий. 3. Обзорная психологическая классификация профессий по Е. А. Климову. 4. Пути получения профессии. 5. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» -   «надо»).   1. Профессиональные интересы и склонности. 2. Палитра наших способностей. 3. В «круге Айзенка». Природные свойства нервной системы. 4. Психологические процессы и их роль в выборе   профессии. | 2  2  2  2  2  2  2  2  1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Мотивы, ценностные ориентации и их роль в выборе профессии. 2. Стратегия профессионального выбора. 12.Профессиональная пригодность. 3. Здоровье и выбор профессии. 4. Характеристика профессии – профессиограмма. | 1  1  1  1  1 |
| **Раздел 3**  **Тренинг. Слагаемые профессионального успеха**   1. Конструирование цели жизни. 2. «Состязание мотивов». 3. Поговорим о жизненных ценностях . 4. «Робинзонада». 5. «Дорожная карта». 6. «Контрольные списки». 7. Факторы, влияющие на выбор профессии. 8. Пожелайте мне доброго пути! | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
| Всего: | 36 |

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие –**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Профессия Успеха».

Практическая работа. Методика «Моя линия жизни».

Раздел 1. Внутренний мир человека и система представлений о себе

1. Образ «Я» или что я думаю о себе –

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Сущность Я – концепции. Компоненты образа «Я». Формирование образа собственного «Я».

Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности.

Основные понятия: «Я – концепция», самооценка, виды самооценки: адекватная, неадекватная, заниженная, завышенная.

Диагностические методики: «Кто я?», методика определения уровня самооценки.

Развивающие методики: «Ласковое слово», методика самооценки личности.

Практическая работа. Составление «дерева» психологических качеств личности.

1. Мои сильные и слабые стороны –Образ «Я» как система представлений о себе.

Основные понятия: «Я – концепция», самооценка, самопознание. Диагностическая методика: тест на самоопределение.

Развивающая методика: «Принятие себя» (мои сильные и слабые стороны).

1. Жизнь по собственному выбору –

Перспективные цели и конкретные шаги для их осуществления. Преодоление препятствий на пути к достижению целей. Эффективное использование времени.

Основные понятия: я должен, я выбираю принуждение, автономия. Развивающие методики: «Должен или выбираю», «Круг нашей жизни»

Практическая работа. Составление программы действий на ближайшее будущее.

1. Звездная карта моей жизни –

Дальнейшее самораскрытие, самопознание. Заключение контракта с самим собой.

Основные понятия: самопознание, позитивное мышление.

Развивающие методики: «Моя вселенная», «Именно сегодня…», «Каков я на самом деле?»

Раздел 2. Мир профессий. Человек и профессия

1. Дороги, которые мы выбираем…

Изучение базовых понятий курса. Профессиональные намерения, интересы, склонности. Заполнение анкеты оптанта.

Основные понятия: профориентация, оптант, профессия, специальность, квалификация, должность, вакансия, карьера, призвание.

Теория. Работа со словарем.

Диагностическая методика: анкета оптанта.

1. Многообразие мира профессий –

Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Профессия и человек. Профессия и время. Новые требования к современному специалисту.

Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

Основные понятия: сферы и отрасли профессиональной деятельности, самореализация.

Практическая работа. Составление словаря профессий.

1. Обзорная психологическая классификация профессий по Е. А. Климову – 4 ч. Способы квалификации профессий. Профессии типа «человек – человек»,

«человек – техника», «человек – природа», «человек – знаковая система»,

«человек – художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

Основные понятия: классификация, типы профессий, классы профессий, отделы профессий, группы профессий, формула профессии.

Теория. Изучение классификации Е. А. Климова.

Практическая работа. Составление формул профессий.

1. Пути получения профессии –

Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве.

Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.

Практическая работа. Письменная работа «Мой путь в профессию».

1. «Секреты» выбора профессии («хочу – могу – надо»)

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии.

Основные понятия: интересы, желания, склонности; физиологические и психологические ресурсы личности; рынок труда.

Практическая работа. Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам.

1. Профессиональные интересы и склонности –

Понятие «интерес». Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения.

Основные понятия: интерес, профессиональный интерес, профессиональные склонности, виды интересов, этапы развития интересов; формула интересов и склонностей: «я хочу знать», «я хочу делать».

Диагностические методики: тест «Карта интересов», ДДО Климова.

Развивающая методика. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

1. Палитра наших способностей –

Способности общие и специальные. Общая структура способностей. Динамичность и подвижность способностей. Изучение собственных способностей.

Основные понятия: способности, задатки, виды способностей: общие и специальные.

Диагностические методики: тест структуры интеллекта Амтхауера или ШТУР. Практическая работа. Построение графика структуры интеллекта.

1. В «круге Айзенка». Природные свойства нервной системы –

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Изучение собственного темперамента.

Основные понятия: темперамент, характер, типы темперамента: холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический; виды характера: определенный, сильный, цельный; свойства характера: отношение к другим людям, отношение к труду, отношение к самому себе.

Диагностическая методика: тест Айзенка.

Развивающие методики: методика независимых характеристик, Методика изучения темперамента путем анализа зарегистрированных фактов.

Практическая работа. Работа с «кругом» Айзенка (определение качеств, присущих каждому из типов темперамента)

1. Психологические процессы и их роль в выборе профессии –

Сущность психологических процессов «ощущение», «восприятие»,

«внимание», «память», «мышление». Роль психологических процессов в выборе профессии.

Основные понятия: ощущение, восприятие, виды восприятия: зрительное, слуховое, осязательное; память, виды памяти: непроизвольная, произвольная, словесно – логическая, наглядно – образная, оперативная, кратковременная,

долговременная; внимание, виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное; качества внимания: объем, концентрация, устойчивость, переключение, распределение; мышление, виды мышления: предметно – действенное, наглядно – образное, словесно – логическое; мыслительные операции: сравнение, анализ, синтез, обобщение, абстрагирование.

Диагностические методики: исследование особенностей распределения внимания методом корректурной пробы; выявление уровня кратковременной наглядно – образной памяти; выявление особенностей мышления

Развивающие методики: Как развивать внимание; как улучшить память; как развивать мышление; как развивать воображение.

1. Мотивы, ценностные ориентации и их роль в выборе профессии –

Сущность понятий «мотивы», «ценностные ориентации». Классификация мотивов. Значение мотивов и ценностных ориентаций в выборе профессии.

Основные понятия: мотивы, ценностные ориентации, виды мотивов: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные, утилитарные; типы ценностных ориентаций: непротиворечивый профессиональный, противоречивый, непротиворечивый внепрофессиональный.

Диагностическая методика: методика определения типа ценностных ориентаций; анкета мотивов выбора профессии.

1. Стратегия профессионального выбора –

Стратегия выбора профессии. Обучение стратегии выбора. Анализ возможных ошибок при выборе профессии. Планирование профессионального пути.

Развивающие методики: упражнение «Семь шагов к взвешенному решению», упражнение «Последовательность принятия решения».

1. Профессиональная пригодность –.

Сущность понятий «план», «профессиональный план», «профессиональная пригодность»; схема профессионального планирования Е. А. Климова.

Факты, влияющие на формирование профессиональной пригодности.

Основные понятия: план, жизненный план, профессиональный план, карьера, профессиональная пригодность, ступени профпригодности, непригодность, соответствие, призвание, виды профпригодности: абсолютная, относительная.

Диагностическая методика: тест Голланда «Определение типа личности»

1. Здоровье и выбор профессии –.

Сущность понятия «здоровье»; взаимосвязь здоровья и выбора профессии. Важнейшие характеристики здоровья человека. Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях.

Основные понятия: здоровье, координация движений, глазомер, профессиональная пригодность.

Практическая работа. Выявление индексов здоровья. Выявление координации графических движений. Определение координации рабочих движений. Выявление и оценка пространственного и линейного глазомера.

1. Характеристика профессии – профессиограмма –

Профессиограмма: описание особенностей профессии, содержания и характера труда. Психограмма: описание требований, которые предъявляет профессия к психологическим качествам человека. Схема профессиограммы. Знакомство с профессиограммами отдельных профессий.

Основные понятия: профессиограмма, психограмма. Практическая работа. Описание выбранной профессии.

Раздел 3. Тренинг. Слагаемые профессионального успеха

1. Конструирование цели жизни –

Цель жизни и «технология» превращения мечты в цель.

Практическая работа. Решение психологических задач. Составление инструкции.

1. «Состязание» мотивов –

Отработка умения осознанного выбора профессии. Практическая работа. Рейтинг мотивов.

1. Поговорим о жизненных ценностях –Осмысление своих жизненных ценностей.

Развивающая методика. Карточная игра «Туда – сюда»

1. «Робинзонада»

Осознание потребности рынка труда в разных профессиях. Формирование представления о профессиональных компетенциях.

Развивающая методика. Сюжетно – ролевая игра «Робинзонада»

1. «Дорожная карта»

Осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Развивающая методика. Составление своей «дорожной карты» с промежуточными остановками.

1. «Контрольные списки» –

Осознание уровня своей информированности относительно избранных профессий.

Практическая работа. Самопроверка на предмет основательности профессионального выбора.

1. Факторы, влияющие на выбор профессии –

Анализ различных факторов, влияющих на выбор профессии. Развивающая методика. «Силовое поле выбора профессии».

1. Пожелайте мне доброго пути! –

Получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов участников занятий.

Развивающая методика. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».