

Тема: Упражнения, тренинги на выявление профессионального самоопределения
1 занятие. «Хочу-могу-надо».

I. Вводное слово: Здравствуйте, ребята! Выбор профессии является важной темой, последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни.

Наши встречи помогут Вам разобраться в себе, осознать свои сильные и слабые стороны, Вы будете узнавать что-то новое о себе о профессиях, выполняя специальные занятия и упражнения.

II. Знакомство. Участники по кругу называют свое имя, что любят, что хорошо умеют делать. Сделали ли они свой выбор, куда поступить и кем стать?

III. Обсуждение и установление правил поведения в группе. 5 минут.

Предложить свои правила:

- добровольность (правило стоп, приход и работа)
- очередность
- безоценочность
- искренность

Какие дополнительные правила можете предложить Вы?

IV. Вступление и презентации формулы выбора профессии «ХОЧУ - МОГУ - НАДО».

«ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО» - это слагаемые успеха.

ХОЧУ — это пространство желаний, целей, интересов, стремлений (профессиональные интересы и склонности).

МОГУ — это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.

НАДО — это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики.

Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов).

Психолог предупреждает участников, что все последующие упражнения и игры обязательно в той или иной степени попадут в один или несколько из этих кругов. И дальше, по ходу тренинга, я неоднократно возвращаюсь к этой формуле.

Игра «Ежедневник».

Цель:

- знакомство участников группы друг с другом;
- введение в понимание проблем профессионального самоопределения;
- осознание своих личных ресурсов (возможностей).

Инструкция участникам

1. Сейчас я прошу вас нарисовать в своих рабочих блокнотах круг и разметить его как циферблат у часов.

2. Теперь вам нужно будет встать со своих стульев и назначить на каждый час встречу с другими членами нашей группы. Давайте разберем на примере: сходятся два участника X и Y и договариваются встретиться в 7 часов. Что напишет X рядом с цифрой 7 в своем «ежедневнике»? Правильно, Y. А что напишет у себя Y? Совершенно верно — X. Понятно? Теперь встаем и начинаем назначать время для встреч.

3. После того как вы назначили двенадцать встреч, я расскажу вам, что мы будем делать дальше. Я буду в случайном порядке называть какое-то время, и вы будете быстро находить того человека, с кем у вас назначена встреча на это время. Затем я буду называть определенную тему для разговора, и вам нужно будет поделиться друг с другом

информацией по заданной теме. Времени у вас на каждый разговор будет не больше 1-2 минут. Если кто-то не успел назначить встречу на объявляемое время, то посмотрите вокруг — может, вы увидите рядом еще одного «свободного» участника группы. Или вы можете присоединиться третьим к любой паре. Итак, начали.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение можно использовать в начале тренинга как один из возможных вариантов процедуры знакомства. Однако путем умелого подбора тем для взаимного обсуждения в парах можно уже в самом начале тренинга заставить участников задуматься над рядом важных для профессионального самоопределения вопросов. Вот примерный список возможных тем для обсуждения:

- любимая еда;
- литературный герой, с которого я стараюсь брать пример (которому подражаю);
- ваш любимый песенный исполнитель;
- что вы сделаете, если вам «с неба упадут» \$10000;
- ваше самое раннее воспоминание детства;
- кем вы хотели стать, когда учились в первом классе;
- самый лучший день в вашей жизни;
- от чего в жизни вы получаете больше всего удовольствия;
- чем бы вам хотелось заниматься через 5 лет;
- на какое животное вы считаете себя похожим и почему;
- назовите одно свое качество, которое больше всего нравится другим людям, и одно качество, которое меньше всего нравится другим людям;
- что вы ожидаете от этого тренинга;
- свободная тема (говорите о чем хотите).

Обычно мы завершаем «встречи» свободной темой «в 12 часов».

Рекомендуем поступать так: сначала тренер произвольно называет время, ждет, пока участники найдут друг друга, а затем уже объявляет очередную тему.

Наблюдайте за участниками — как только вы видите, что интенсивность их беседы снижается, сразу назначайте новое время и новую тему для обсуждения. Но и не торопитесь, если видите, что какая-то тема вызывает живой интерес — пусть поговорят об этом.

Обсуждение результатов

Когда участники рассядутся по местам после «встреч», спросите всю группу: «Подумайте и скажите, что вам запомнилось из всех встреч? Что врезалось вам в память? Может, кто-то чем-то удивил вас? Кто начнет?»

Всегда находится человек, который готов поделиться своими впечатлениями и назвать другого участника группы, информация от которого запомнилась больше всего или даже удивила (восхитила). Расспросите, что запомнилось и почему. Далее спросите уже этого «героя», кто удивил его, чем запомнился. И далее по цепочке.

Вы можете позволить группе, чтобы на кого-то обратили внимание дважды, но не более. Важно, чтобы обязательно высказались все участники. Для этого с какого-то момента просто по кругу попросите всех, кто еще не выступал, ответить на тот же вопрос: «Кто вас удивил и почему?»

Такая процедура обсуждения позволит каждому почувствовать себя какое-то время в центре внимания.

Упражнение «Автобусная остановка».

Цель: сбор ожиданий участников от тренинга.

Необходимый материал: три листа ватмана (бумаги для флип-чарта), фломастеры.

Инструкция участникам

1. Хочу задать вам вопрос: что делают люди, когда ждут автобуса на остановке? Думают. Разговаривают. Читают разные объявления на столбах, а некоторые даже еще и дописывают кое-что в эти объявления. Наша игра называется «Автобусная остановка», потому что мы сейчас будем делать похожие вещи.

2. Мы поделимся на три группы (самый простой способ — рассчитаться на первый-второй-третий). Вы видите, что в разных концах комнаты висят листы с надписями:

- ЗНАТЬ;
- УМЕТЬ;
- ИСПЫТАТЬ.

3. Каждая группа займет место возле отдельного листа и запишет в него все то, что вы ожидаете от этого тренинга. «Знать» — какие новые знания вы хотите получить. «Уметь» — какие навыки хотите освоить. «Испытать» — какой новый опыт, какие чувства хотите пережить. Используйте метод «мозгового штурма», не критикуйте ничего, а просто записывайте на листе.

4. Через некоторое время я подам сигнал, и это значит, что «пришел автобус» и группам нужно ехать на другую остановку. Двигаться будем по часовой стрелке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться — прочитайте, что было создано до вас, и напишите что-нибудь новенькое.

5. Начали.

Процедура проведения и замечания тренеру

Это упражнение можно использовать также и в конце тренинга, как одно из завершающих упражнений. В этом случае листы можно надписать по-другому: «НАЧАТЬ», «ПРОДОЛЖАТЬ», «ПРЕКРАТИТЬ».

- Что нужно НАЧАТЬ делать нового сразу после тренинга?
- Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать после тренинга?
- Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать?

Обсуждение результатов

Вместо обсуждения тренеру достаточно просто прочитать то, что написали участники, задавая уточняющие вопросы.

V. Модуль «ХОЧУ».

Провести либо упражнение «Мои профессиональные», либо «Состязание мотивов». Рассказать про цели игр и дать на выбор.

Упражнение «Мои профессиональные желания».

Цель:

- осознание своих профессиональных желаний;
- установление связи своих профессиональных желаний с предполагаемыми местами работы или учебы;
- овладение инструментом самоосознания и самодиагностики.

Необходимый материал: готовый список незаконченных предложений (см. приложение 1).

Инструкция участникам

1. Откройте в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Мои профессиональные желания». Вы увидите 21 незаконченное предложение. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 и закончить предложения прямо сейчас.

2. Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы или учебы. Если таковые отсутствуют (так получилось), то придумайте прямо сейчас хоть что-нибудь — сделайте это в учебных целях.

3. Объединитесь произвольно (как сами решите) в малые группы и обсудите со своими товарищами ответы на три вопроса. Попросите доброго совета, если хотите. Дайте совет, если вас попросят.

Процедура проведения и замечания тренеру

Не нужно требовать от участников заполнения всего списка незаконченных предложений. Однако если вы заметите, что кто-то справился со своей задачей раньше других, то предложите ему продолжить заполнение незаконченных предложений.

Очень важно именно в этом упражнении предоставить участникам полную свободу объединения в малые группы. Может даже так случиться, что они захотят обсуждать все, не делясь на группы. Это тоже годится.

Упражнение «Состязание мотивов».

Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция участникам

Наша задача — выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете себе профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. В своих раздаточных материалах найдите страницу со списком мотивов. Наш список мотивов включает 16 фраз.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места — три своих главных мотива выбора профессии.

Процедура и замечания для тренера

Рекомендуем включить таблицу «состязания» мотивов при выборе профессии в раздаточные материалы для участников тренинга.

После завершения индивидуальной части упражнения (выявления главных мотивов) можно опросить всех участников и попросить их назвать два своих главных мотива («номера финалистов»). Результаты опроса нужно отмечать на флип-чарте галочками, на котором предварительно нужно записать номера (от 1 до 16) мотивов. Таким образом, формируется групповая статистика предпочтений.

Обсуждение результатов

Посмотрите на свои «мотивы-победители» (первые три места) и попробуйте найти 3-4 профессии, которые наилучшим образом соответствуют вашему набору мотивов. Запишите эти профессии у себя.

Теперь поделитесь на пары и обсудите свои решения друг с другом. Помогите друг другу увеличить список профессий (или родов деятельности), которые хорошо подходят к мотивам.

VI. Модуль «МОГУ».

Провести упражнение «Снятие внутренних ограничений, либо «Левый мозг – Правый мозг». Дать свободу выбора.

Упражнение «Снятие внутренних ограничений».

Цель:

- осознание своих внутренних ограничителей;
- овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Необходимый материал: чистый лист бумаги формата А4, авторучка.

Инструкция участникам

1. На пути достижения наших целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно разделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о наших внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...» Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить.

2. Завершите незаконченные предложения, т. е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время... У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?

3. Теперь во всех своих фразах ЗАЧЕРКНИТЕ слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «хочу». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы.

4. Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. И наконец, завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» — и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил.

Процедура проведения и замечания тренеру

Главное в этом упражнении — последовательность, неспешность и деликатность, деликатность и еще раз деликатность.

Упражнение «Левый мозг — Правый мозг». 20 минут.

(Теория мозговой доминанты НедаХеррманна)

Цель:

- анализ различных стилей мышления и выбор своего предпочтения;
- подбор рода деятельности и профессий для своего доминирующего стиля.

Необходимый материал: описание стилей мышления «Теория мозговой доминанты НедаХеррманна» (см. приложение 3), колода игральные карт.

Инструкция участникам

1. Вы, наверное, слышали, что разные половины мозга человека отвечают за разное. Сейчас вы попробуете сами самостоятельно определить, какой стиль мышления является для вас ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ. Для этого вам надо открыть в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Теория мозговой доминанты Неда Херрманна». Вы увидите схему с четырьмя секторами — это области мозга. В каждом секторе вы найдете описание стиля мышления, который обычно предпочитают люди, у которых эта часть мозга доминирует над остальными («сильнее» остальных). Ниже схемы вы обнаружите более подробное описание этих четырех стилей мышления.

2. Теперь настало время выбирать. Какой стиль для вас предпочтительней? Это не означает, что другие стили мышления вам не доступны. Обычные люди могут при необходимости мыслить по-разному, но в обычной обстановке чаще все-таки предпочитают один (любимый). Определите самостоятельно свое предпочтение.

3. Сейчас я проведу опрос.

■ Кто выбрал для себя тип (А) — рациональный? Поднимите руку!

■ Тип (В) — страхователь. Где ваши руки?

■ Тип (С) — эмоциональный?

■ Тип (D) — экспериментатор?

4. Следующий шаг. Вам надо объединиться в группы по признаку предпочитаемого вами стиля мышления, который вы сами для себя определили. Пусть группы А, В, С, D сядут в разных концах комнаты.

5. Задача для всех групп: вам надо составить список профессий (занятий), которые будут наилучшим образом подходить вашему стилю. Некоторые подсказки (названия ряда профессий) уже имеются в описаниях стилей, которые вы держите в руках. Вам надо постараться составить список из 10 и более профессий (занятий). Затем каждая группа будет называть одну профессию, которую они считают подходящей для определенного стиля мышления (и объяснять свое решение), а все остальные будут играть роль «контролеров» и будут соглашаться или аргументированно отвергать предложение. Я буду записывать ваши предложения на флип-чарте.

6. Теперь я раздам группам по набору игральных карт определенной масти.

■ Рационалы получают все карты с мастью «пики». Эта масть хорошо ассоциируется с их острым, проникающим умом.

■ Страхователям достанутся «крести». У них всегда во всем порядок.

■ Эмоционалы возьмут «черви». У них большое доброе сердце.

■ Экспериментаторам остаются «бубны». Форма ромба хорошо связывается с их целостностью.

7. Профессии, которые вы назвали, требуют разной выраженности определенного стиля мышления. Попробуйте связать отдельные профессии с определенными картами, где старшинство карт будет обозначать степень выраженности стиля. Туз получит та профессия (занятие), где потребность в этом стиле максимальная. Другими словами, свяжите определенные профессии с определенными картами.

В заключение хочу попросить вас внимательно посмотреть: какие профессии подходят вам?

Процедура проведения и замечания тренеру

Вы можете исключить из процедуры 6-й пункт (с игральными картами). Карты мы используем, чтобы участники лучше запомнили разные стили.

Обсуждение результатов

Обсудите с участниками: насколько хорошо могут понимать друг друга люди с разным стилем мышления?

VII. Модуль «НАДО».

Упражнение «Контрольные списки». 20 минут

Цель:

- осознание уровня своей информированности относительно избранных профессий;
- овладение инструментом контрольной проверки своего выбора.

Необходимый материал: готовые контрольные списки вопросов (см. приложение 4).

Инструкция участникам

1. Откройте в своих раздаточных материалах страницу с заголовком «Контрольные списки». Вы увидите довольно большой список контрольных вопросов, разделенный по шести темам:

- 1) о профессиях и содержании труда;
- 2) о возможностях трудоустройства;
- 3) о перспективах (о будущем);
- 4) обучение профессии;
- 5) о предприятиях (организациях, фирмах);
- 6) о положительных примерах.

2. Эти списки предназначены для вашей самопроверки, чтобы проверить себя на предмет основательности вашего профессионального выбора. И мы потренируемся сейчас в использовании этого хорошего инструмента.

3. У вас уже есть какой-то выбор. Для наших учебных целей сейчас неважно, уверены вы в своем выборе или нет. Запишите ваш выбор (название профессии или род деятельности) в верхней части листа.

4. Последовательно читайте контрольный список вопросов и отмечайте их знаком «+», если вам кажется, что вы сможете ответить на данный вопрос, и знаком «-», если не имеете ответа.

5. Подсчитайте количество плюсов и минусов в каждом тематическом разделе и запишите результат. Чего у вас больше — плюсов или минусов?

6. Теперь образуйте пары (тройки) и проверьте себя — действительно ли вы можете ответить на вопросы, которые вы отметили знаком «+». Вопросы выбирайте сами произвольно и выступайте по очереди.

Процедура проведения и замечания тренеру

Можно попросить участников провести дома эту процедуру со своими родителями и взять для контрольной проверки профессии своих родителей. Хитрость (невинная) этого трюка состоит в том, что подростки втягивают в процесс сбора информации своих родителей и получают для себя пример (образец) хорошей информированности по конкретным профессиям.

Обсуждение результатов

В качестве темы общегруппового обсуждения можно попросить участников назвать (найти) источники, из которых они могут черпать информацию на контрольные вопросы. Тренер может активно помогать находить такие источники.

VIII. Рефлексия

Вот мы и освоили с вами модуль «ХОЧУ-МОГУ-НАДО». На следующих занятиях у нас предстоит работа по таким модулям, как «Цели и ценности» и модуль «Мир профессий».

- Какими впечатлениями Вы можете поделиться, исходя из сегодняшнего занятия?
- Что запомнилось больше всего?
- Какие эмоции вы при этом испытывали?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

IX. Домашнее задание. Упражнение «Сочинение "Цель моей жизни"»

Цель: помочь участникам найти формулировки цели их жизни.

Инструкция участникам

Вам предстоит написать сочинение на тему «Цель моей жизни». Объем не имеет значения. Важно, чтобы писали вы о СВОЕЙ цели СВОЕЙ жизни, а не о чужой. Помощь и поддержка третьих лиц приветствуется, но важна самостоятельность, не разрешайте писать вместо вас.

Так же дайте своим родителям специальную анкету с вопросом «Что вы считаете главным в воспитании ваших детей?». Это отличный повод, чтобы дать возможность родителям поговорить с вами о ценностях жизни.

. «Открытый колледж. Мир знаний» - www.college.ru