



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Світлана Іванівна Усчучакова,
заступник директора з виховної роботи
Москаленківського НВК
«Дошкільний навчальний заклад –
загальноосвітня школа I-III ступенів»
с. Москаленки Чорнобаївського району
Черкаської області, Україна

ТВІЙ УСПІХ – ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

продовження, початок у №6 (25) за 2014 р.

РОЗДІЛ II. Я У ПРОФЕСІЙНОМУ ПРОСТОРИ

У СВІТІ ПРОФЕСІЙ

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

- ознайомити зі світом професій, звернути увагу підлітків на таке важливе проблемне питання, як вибір професії;
- допомогти обрати справу до душі, відповідно до здібностей, схильностей, можливостей;
- розвивати пізнавальний інтерес учнів;

- виховувати у дітей людяність, толерантне відношення один до одного, доброзичливість.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал – міні-лекція «Різноманітний світ професій», анкета «Твої професійні нахили»;
- фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери, клей.

II. Структура тренінгового заняття

| № п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|-------|---|-------|---|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із назвою та метою |
| 2 | Привітання/знайомство. Вправа «Хто я?» | 10 хв | Аркуш А4 |
| 3 | Вироблення групових правил роботи. Вправа «Колаж» | 5 хв | Аркуш фліпчарту, аркуш паперу А5, маркери, ножиці, клей |
| 4 | Визначення очікувань учасників. «Зоряна карта неба» | 5 хв | Вирізані з кольорового паперу зірки, клей, великий плакат темно-синього кольору з написом вгорі «Зоряна карта неба» |
| 5 | Міні-лекція «Різноманітний світ професій» | 5 хв | Текст міні-лекції |
| 6 | Гра «Аукціон» | 10 хв | Аркуш А4 |
| 7 | Вправа на активізацію «Банзай!» | 5 хв | |
| 8 | Вправа «Презентація професій» | 10 хв | |
| 9 | Анкетування «Твої професійні нахили» | 5 хв | Анкета «Твої професійні нахили» |
| 10 | Вправа «Барометр професій» | 5 хв | |
| 11 | Вправа «Зоряна карта неба» | 5 хв | Плакат «Зоряна карта неба» |
| 12 | Процедура прощання | 5 хв | |

**III. Сценарний план тренінгового заняття****1. Відкриття тренінгу (5 хв)**

Привітання учасників, представлення тренера. Ознайомлення з тренінгом та регламентом роботи. Розв'язання організаційних питань.

2. Привітання/знайомство. Вправа «Хто я?» (10 хв)

Мета: познайомити учасників, сприяти створенню зацікавленої та доброзичливої атмосфери.

Хід проведення: учасникам пропонують написати на аркушах паперу цифр від 1 до 5, потім п'ять разів дати відповіді на запитання: «Хто я?». Виконуючи завдання, необхідно брати до уваги риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад: «Я веселий; я люблю читати...». Потім учасники повинні пришпилити аркуші собі на груди і ходити та читати, що написали інші учасники тренінгу.

3. Вироблення групових правил роботи. Вправа «Колаж» (5 хв)

Мета: прийняти правила для продуктивної діяльності групи під час тренінгу, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі.

Обладнання: аркуш фліпчарту, аркуш паперу А5, маркери, ножиці, клей.

Хід проведення: тренер роздає кожному учаснику по 3 аркуші паперу А5 і пропонує упродовж 5 хв намалювати на них по одній умові, що йому потрібно для ефективної діяльності в групі.

Потім тренер просить учасників розрахуватися за принципом «зима-весна-літо-осінь» та об'єднатися у 4 мікрогрупи за порами року. Кожній групі необхідно на аркуші фліпчарту зробити колаж із малюнків учасників та записати під ним пропозиції щодо норм поведінки на тренінгу.

На наступному етапі представники кожної мікрогрупи по черзі пропонують одне зі своїх правил, учасники обговорюють його. Після того, як група прийме правило, тренер записує його на аркуші фліпчарту маркером червоного кольору.

Наприкінці вправи аркуш із правилами тренер прикріплює на видному місці, поряд із ним розміщують колаж, а потім проводить обговорення.

4. Визначення очікувань учасників «Зоряна карта неба» (5 хв)

Мета: допомогти учасникам визначитися зі власними очікуваннями від тренінгу.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки, клей, великий плакат темно-синього кольору з написом вгорі «Зоряна карта неба».

Хід проведення: учасники отримують по дві кольорові зірки, на яких вони записують власні очікування: на одній – від тренінгу в цілому, а на другій – від себе.

Потім по колу учасники проговорюють власні очікування, а тренер клеїть зірки до «Зоряної карти неба» таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч. Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення.

5. Міні-лекція «Різноманітний світ професій» (5 хв)

У світі існує безліч професій. Як же зорієнтуватися серед цієї кількості? Як знайти серед тисяч ту єдину, що стане справою всього життя?

Професія – це певний вид діяльності. У кожній професії є різні види діяльності, що називають спеціальностями. Наприклад, немає професії «учитель всього», а є учитель початкових класів, математики, фізики тощо, а інженер може бути інженером-електриком, програмістом, механіком.

Світ професій великий: їх налічується близько шести тисяч. Існує декілька класифікацій: за *ряддами праці* (ручні, механізовані, автоматизовані, комп'ютеризовані, функціональні), *метою праці* (перетворювальні, гностичні, винахідницькі), *галузевою ознакою* (промислові, будівельні, транспортні, зв'язку тощо), *умовами діяльності* (вдома, на повітрі, в незвичайних умовах). Поширеною є класифікація за *предметом діяльності*.

Класифікація професій за предметом діяльності

| Група професій | Людина-природа | Людина-техніка | Людина-знакова система | Людина-людина | Людина-художній образ |
|---|--|--|--|-------------------------------|---|
| Основні предмети праці | живі організми, корисні копалини, атмосфера, вода, земля | технічні системи, машини, агрегати, види енергії | умовні знаки, цифри, шифри, коди, формули, схеми, ноти | окремі люди, групи, колективи | художні образи, твори мистецтва та літератури |
| Якості, характерні для представників професій групи | | | | | |

6. Гра «Аукціон» (10 хв)

Мета: ознайомити старшокласників зі світом професій.

Хід проведення: учням роздають геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепипеди), пропонують їм об'єднатися за цими формами.

Завдання: Ще раз погляньте на таблицю «Класифікація професій за предметом діяльності» і скажіть, які професії, на вашу думку, належить до цих груп? Виграє та команда, яка назве найбільшу кількість професій певної групи.

7. Вправа на активізацію «Банзай!» (5 хв)

Мета: підвищити настрій учасників, активізувати їх для подальшої роботи.

Хід проведення: учасники шикуються в колону за тренером і починають рухатися по уявній стежині один за одним. При цьому тренер долає уявлені перешкоди (перестрибує через яри, лізе на гору, іде болотом тощо), а інші учасники повторюють його рухи. Вигукнувши «Банзай!», тренер переходить на кінець колони, а той, хто стояв позаду нього, веде колону далі. Гра продовжується, поки всі учасники не побувають у ролі ведучого.

8. Вправа «Презентація професій» (10 хв)

Мета: продовжувати ознайомлювати учнів зі світом професій; стимулювати в них потреби в самопізнанні та самовихованні.



Хід проведення: тренер проводить бесіду з учасниками: «Ми згадували, що у світі є близько шести тисяч професій. А які з них – найголовніші, найважливіші для суспільства? Уявіть, що вас відправляють на незвичайний острів, де є все необхідне для життя, але там немає кому працювати. Кого з фахівців своєї групи ви взяли б на острів? Чому? Обґрунтуйте вибір». Проводиться презентація професій: «людина – реклама», «людина – природа» – комікси; «людини – знакова система» – сценка; «людина – техніка» – пантоміма; «людина – художній образ» – гумореска.

9. Анкета «Твої професійні нахили» (5 хв)

Мета: діагностика професійних нахилів старшокласників.

Запитання анкети:

- 1а. Доглядати за тваринами.
- 1б. Обслуговувати машини.
- 2а. Допомогати хворим, лікувати їх.
- 2б. Складати таблиці, схеми, програми.
- 3а. Брати участь в оформленні книжок чи плакатів.
- 3б. Стежити за станом і розвитком рослин.
- 4а. Обробляти матеріал (деревину, тканину, метал, пластмасу тощо).
- 4б. Доводити товари до споживача (рекламувати).
- 5а. Обговорювати науково-популярні книжки.
- 5б. Обговорювати художні книжки (статті, п'єси, концерти).
- 6а. Утримувати тварин.
- 6б. Тренувати товаришів у виконанні яких-небудь дій.
- 7а. Копіювати малюнки, зображення.
- 7б. Управляти підйомним краном, трактором.
- 8а. Повідомляти людям які-небудь відомості.
- 8б. Художньо оформлювати виставки.
- 9а. Ремонтувати речі (одяг, техніку).
- 9б. Шукати та виправляти помилки в текстах.
- 10а. Лікувати тварин.
- 10б. Виконувати обчислення, розрахунки.
- 11а. Виводити нові сорти рослин.
- 11б. Конструювати, проектувати нові види виробів.
- 12а. Розв'язувати суперечки, запобігати сваркам, переконувати чи карати.
- 12б. Розбиратися в кресленнях, схемах.
- 13а. Брати участь у роботі гуртків художньої самодіяльності.
- 13б. Спостерігати, вивчати життя мікробів.
- 14а. Налаштовувати медичні прилади, апарати.
- 14б. Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, травмах.
- 15а. Складати точні описи явищ, подій.
- 15б. Художньо описувати, відображати події.
- 16а. Виконувати лабораторні аналізи в лікарні.
- 16б. Приймати, оглядати хворих.
- 17а. Фарбувати або розписувати стіни чи приміщення.
- 17б. Монтувати будинки або складати машини, прилади.
- 18а. Організувати культпоходи, екскурсії.
- 18б. Грати на сцені, брати участь у концертах.

19а. Виготовляти за кресленнями деталі чи вироби, споруджувати будинки.

19б. Креслити, копіювати креслення, карти.

20а. Вести боротьбу з хворобами рослин.

20б. Працювати за комп'ютером.

Аркуш відповідей

| Людина | Техніка | Природа | Знакова система | Художній образ |
|--------|---------|---------|-----------------|----------------|
| 2б | 1б | 1а | 2б | 3а |
| 4б | 4а | 3б | 5а | 5б |
| 6б | 7б | 6а | 9б | 7а |
| 8а | 9а | 10а | 10б | 8б |
| 12а | 11б | 11а | 12б | 13а |
| 14б | 14а | 13б | 15а | 15б |
| 16б | 17б | 16а | 19б | 17а |
| 18а | 19а | 20а | 20б | 18б |

Обробка результатів. Заповнивши «Аркуш відповідей», учасникам необхідно підрахувати кількість знаків «+» у кожному вертикальному ряду. Сума їх буде показником ступеня вираження їхнього усвідомленого нахилу до одного з типів професій.

Обговорення:

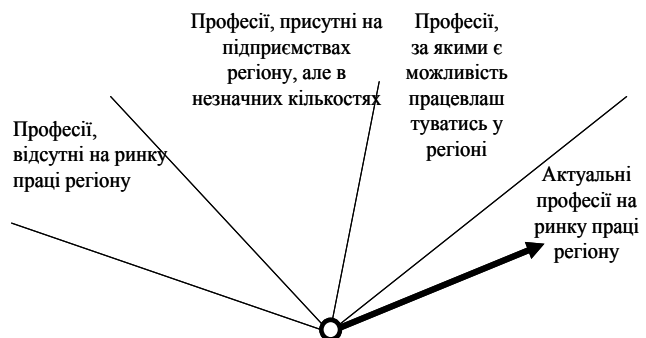
- Чим цікава ця вправа?
- Кого здивували результати анкети?
- Хто переконався у правильності професійних планів?

10. Вправа «Барометр професій»

Мета: діагностування вибору, який учні планують зробити в майбутньому.

Хід проведення. Обираючи й оволодіваючи тією чи іншою професією, важливо враховувати потребу економічного району в фахівцях певного типу. Учасники роблять спробу визначити за «Барометром професій», чи буде вдалим вибір, що вони планують зробити у майбутньому.

Барометр професій



11. Вправа «Зоряна карта неба» (5 хв)

Мета: узагальнити результати роботи під час тренінгу.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам підійти до плаката «Зоряна карта неба», прочитати власні очікування на зірках і визначити, чи виправдалися вони під час тренінгу. Зірки з очікуваннями, що виправдалися,



Актуальність професій на регіональному ринку праці

| Професії, відсутні на ринку праці регіону | Професії, присутні на підприємствах регіону, але в незначних кількостях | Професії, за якими є можливість влаштуватись у регіоні | Актуальні професії на ринку праці регіону |
|---|---|--|---|
| Консьєрж | Архівіст | Маркетолог | Столяр |
| Матрос | Архітектор | Менеджер | Бармен |
| Порт'є | Економіст | Контролер | Бухгалтер |
| Політолог | Диспетчер | Інженер | Вантажник |
| Складув | Інспектор | Монтажник | Машиніст |
| Брокер | Каменотес | Пічник | Верстатник деревообробних верстатів |
| Вишкомонтажник | Зоотехнік | Експедитор | Маляр |
| Лінгвіст | Лікар | Кравець | Касир |
| Комівояжер | Механік | Фрезерувальник | Електрогазозварювальник |
| Гірник | Листоноша | Пекар | Охоронник |
| Водій трамвая | Художник | Тесляр | Слюсар |
| Маклер | Коваль ручного кування | Перукар | Продавець |
| Мерчендайзер | Покрівельник | Кухар | Токар |
| Пілот | Юрисконсульт | Секретар керівника | Офіціант |
| Балетмейстер | Агент страховий | Швачка | Штукатур |
| Штурман | Охоронець | Фармацевт | Муляр |
| Селекціонер | Психолог | Водій | Тракторист |
| Мікробіолог | Фотограф | Шліфувальник | Програміст |
| Водолаз | Журналіст | Електромонтер | Аудитор |
| Музикознавець | Агроном | Оператор котельні | |

учасники за допомогою маркерів поєднують лініями в сузір'я. Наприкінці вправи тренер надає можливість учасникам висловити думки та враження.

12. Процедура прощання (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Хід проведення: учасники стають у коло, передають один одному квітку і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

ВИБІР ПРОФЕСІЇ – ВИБІР ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ**I. Формат тренінгового заняття**

Мета:

– формування соціально активної особистості, інтересу до професій, позитивного ставлення до праці;

– розвиток умінь аналізувати, порівнювати власні здібності з вимогами, необхідними для набуття конкретної професії;

– виховання таких рис характеру, як дисциплінованість, організованість, відповідальність, сумлінність.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

– простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутах кімнати;

– інформаційний матеріал – анкета «Мої професійні плани»;

– фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери, клей.

II. Структура тренінгового заняття

| № п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|-------|-----------------------------|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із назвою та метою |
| 2 | Привітання/знайомство. Вправа «Добрий день» | 5 хв | |
| 3 | Вироблення групових правил роботи. Вправа «Частівки» | 5 хв | Фліпчарт, маркери |
| 4 | Визначення очікувань учасників. Вправа «Кошик з грибами» | 5 хв | Плакат А1, стікери, маркери |
| 5 | Анкетування «Мої професійні плани» | 5 хв | Аркуш А4, олівець |
| 6 | Інформаційне повідомлення. | 5 хв | |
| 7 | Вправа «Джин» | 10 хв | Аркуш А4, олівець |
| 8 | Руханка «Веселий фотограф» | 5 хв | |
| 9 | Вправа «Формула вибору професії» | 15 хв | Аркуш А4, олівці, маркери |
| 10 | Вправа «Відгадай професію» | 10 хв | |
| 11 | Підведення підсумків. Вправа «Кошик з грибами» | 5 хв | Плакат «Кошик з грибами» |
| 12 | Процедура прощання. Вправа «Тепло ваших рук» | 5 хв | |



III. Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Тренер вітає учасників та ознайомлює з темою та регламентом роботи.

2. Привітання/знайомство. Вправа «Добрий день» (5 хв)

Мета: створити доброзичливу атмосферу та умови для кращого пізнання учасниками одне одного.

Хід проведення: тренер пропонує кожному учаснику презентувати себе за такою схемою: «Доброго дня, мене звати... і я можу зробити ось так...». Учасники показують, що вони можуть зробити, наприклад: заспівати пісню, затанцювати, щось вигукнути, виконати якісь рухи тощо. Після кожної презентації учасникам необхідно разом вигукнути: «Молодець!».

Наприкінці вправи проводиться її обговорення.

Питання для обговорення:

– Які думки у вас виникли, коли ви виконували це завдання?

– Для чого виконувалася ця вправа?

3. Вироблення групових правил роботи

Вправа «Частівки» (5 хв)

Мета: повторити правила роботи під час тренінгу, створити доброзичливу атмосферу, показати залежність ефективної та комфортної роботи на тренінгу від прийнятих правил.

Хід проведення: тренер просить учасників розрахуватися за кількістю правил, прийнятих раніше, але у зворотному порядку (від найбільшої цифри до одиниці), та об'єднатися в мікрогрупи. Кожна група отримує по одній картці з правилом. Через 5 хв групи повинні передати зміст отриманих правил за допомогою частівок так, щоб інші учасники здогадалися, що це за правила.

Наприкінці вправи проводиться її обговорення.

Питання для обговорення:

– Для чого необхідно повторення правил?

– Чому повторення правил було запропоновано у такій формі?

– Чи необхідно дотримуватися правил при реалізації форм організації дозвілля?

4. Визначення очікувань учасників

Вправа «Кошик з грибами» (5 хв)

Мета: визначення очікувань учасників від роботи під час тренінгового заняття.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам письмово висловити очікування від тренінгу та прикріпити їх на плакаті біля кошика.

5. Анкетування «Мої професійні плани» (5 хв)

Мета: визначення рівня професійного розвитку старшокласників.

Хід проведення: тренер пропонує учням дати відповіді на питання анкети.

1. Прізвище, ім'я.

2. Клас.

3. Чи ви вже визначилися з вибором майбутньої професії?

4. Який шлях здобуття професійної освіти ви обрали?

5. Що наштовхнуло вас на вибір майбутньої професії?

6. Чи співпадає ваш вибір із рекомендаціями батьків?

7. Як ви готуетесь до майбутньої трудової діяльності?

8. Чи займаєтеся ви з репетитором?

9. Чи знаєте ви (якщо так, то конкретизуйте відповіді): власні інтереси; стан здоров'я; темперамент; тип мислення.

10. Як ви думаєте, чи буде ваша професія затребувана на ринку праці через 5 років? Через 10 років?

6. Інформаційне повідомлення (5 хв)

Кожна людина зустрічається з проблемою вибору. Ця проблема знайома й вам. Піти на дискотеку чи усамітнитися вдома з книгою? Робити уроки чи спочатку відпочити? Що сьогодні вдягнути? Це типові ситуації вибору, з якими ви зустрічаєтесь мало не щодня, і які розв'язати не так і складно.

Але є проблеми, над розв'язанням яких ми працюємо довго і серйозно. Скоро ви отримаєте атестати, і доведеться приймати рішення щодо власного майбутнього. Адже можна вступити до вищого навчального закладу та здобути корисні знання й розширити світогляд, піти на навчання до професійно-технічного училища та здобути практичні фахові навички і досвід, якого бракує іншим, чи відразу влаштуватися на роботу й відчувати незалежність від батьків. То який шлях обрати? Якщо вчитися далі, як визначити, до якої сфери діяльності ви схильні, щоб не помилитися у своєму виборі?

Щоб прийняти правильне рішення, ми не можемо кинути жереб. Не братимемо приклад і з героїв народних казок, які на роздоріжжі трьох доріг більше поклалися на долю, ніж на обдуманий вибір, адже щастило лише тому, що це відбувалося в казках. До речі про казки...

7. Вправа «Джин» (10 хв)

Мета: підготовка старшокласників до обгрунтованого вибору професії.

Інструкція. Уявіть, що перед вами з'явився чарівний джин і сказав: «Можу виконати будь-яке бажання. Але потрібно сказати мені його без роздумів, негайно».

Швидко запишіть бажання на аркуші. Після цього подумайте, чи хотіли б ви змінити бажання. Запишіть нове бажання.

Обговорення:

– Які висновки ми можемо зробити після виконання цієї вправи?

8. Руханка «Веселий фотограф» (5 хв)

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

Хід проведення: тренер запрошує одного бажаного стати «фотографом». Інші учасники збираються в певному місці та створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» полягає у тому, що під час зйомки йому потрібно розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» – не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки,



слова, жести, міміка тощо) і залишитися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших.

Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

9. Вправа «Формула вибору професії» (15 хв)

Мета: стимуляція пізнавальних можливостей старшокласників

Хід проведення: учасники діляться на чотири групи за порами року. Кожна група повинна розробити формулу вибору професії.

Висновок тренера. У наш стрімкий час швидких змін просто необхідно не відставати від реального життя. Кожен прагне нової, повнішої інформації. Це стосується усіх сфер життя, а особливо тих, що впливають на наше подальше майбутнє, наприклад складання випускного іспиту чи вибір професії, обрання вищого навчального закладу на цілих п'ять наступних років.

Соціологічні опитування свідчать, що лише 30 % випускників ЗНЗ у другому семестрі, тобто на передодні закінчення ЗНЗ, чітко знають, ким хочуть стати, і цілеспрямовано до цього готуються. Вибір професії припадає для більшості на 18–25 років. А потім залишається йти шляхом проб і, як це не прикро, можливих помилок. Щоб зробити їх менше, скористайтеся цією формулою та порадами.

Щоб прийняти правильне рішення, необхідно враховувати низку факторів: власні побажання, психологічні особливості та можливості, не потрібно забувати й про потреби ринку праці.

Формула: «Хочу + Можу + Потрібно».

«Хочу» – бажання, цікавість, прагнення.

«Можу» – здібності, таланти, стан здоров'я.

«Потрібно» – стан ринку праці, соціально-економічні проблеми в регіоні.



Поради:

– спочатку познайомтеся з інформацією про світ професій, а потім визначайте сферу діяльності, що цікавить;

– вивчіть себе, складіть уявлення про власні знання, здібності, психологічні особливості;

– з'ясуйте, чи немає у вас медичних протипоказань щодо обраної професії;

– довідайтесь, в якому навчальному закладі можна одержати відповідну спеціальність;

– з'ясуйте, чи користується обрана вами професія попитом на ринку праці;

– проаналізуйте прогнози її рейтингу в майбутньому (хоча б через 5–6 років).

Якщо ці три складові не перетинаються, це означає, що ви хочете робити те, чого робити не можете, це нікому не потрібно. Збіг бажань людини, професійно важливих якостей і вимог ринку – єдиний варіант, який забезпечує можливість одержати гідну винагороду за діяльність, що приносить задоволення.

10. Вправа «Відгадай професію» (10 хв)

Мета: ознайомити учасників зі світом професій.

Хід проведення: учні діляться на пари, кожна пара за допомогою пантоміми, жестів і міміки повинна показати якусь професію інші учасники відгадують.

11. Підведення підсумків. Вправа «Кошик з грибами» (5 хв)

Хід проведення: тренер пропонує підвести підсумки. Ті сподівання, що справдилися, «складаються» до кошика.

12. Процедура прощання. Вправа «Тепло ваших рук» (5 хв)

Мета: надати колегам можливість висловити особисті побажання.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам потиснути руки і коротко висловити побажання, які починаються з вислову: «Я вірю...».

МІЙ ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

– визначити цілі щодо майбутнього професійного життя;

– виявити реальні перспективи та можливі наслідки своїх дій;

– формувати вміння аналізувати та корегувати життєві плани;

– формувати особисту відповідальність за своє майбутнє;

– виховувати впевненість у собі під час вирішення проблем.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

– простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;

– інформаційний матеріал: анкета «Мої життєві цілі», міні-лекція «Якісні і обґрунтовані цілі», картки професійного середовища;

– фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери та олівці, клей, фломастери.



II. Структура тренінгового заняття

| № п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|-------|--|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із назвою та метою |
| 2 | Привітання/знайомство. Вправа «Снігова куля» | 5 хв | Плакат А4 |
| 3 | Вправа «Правила роботи групи» | 5 хв | Аркуш ватману, маркери, ручки |
| 4 | Очікування. Вправа «Дерево пізнання» | 5 хв | Плакат, стікери |
| 5 | Анкета «Мої життєві цілі» | 5 хв | Бланк анкети, ручка |
| 6 | Міні-лекція «Якісні і обґрунтовані цілі» | 5 хв | Міні-лекція |
| 7 | Вправа «Перешкоди» | 15 хв | Аркуш А4, олівці, маркери |
| 8 | Руханка «Ураган» | 5 хв | |
| 9 | Вправа «Привабливі професії» (робота в групах) | 15 хв | Аркуш ватману, фломастери, маркери, картки професійного середовища |
| 10 | Вправа «Ланцюжок вибору професії» | 5 хв | Аркуш ватману, маркери |
| 11 | Підведення підсумків. Вправа «Телеграма» | 5 хв | Бланк «Телеграма», ручка |
| 12 | Процедура прощання | 5 хв | |

III. Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Тренер вітає учасників, презентує програму заняття та мету. Ознайомлює учасників із регламентом роботи.

2. Привітання/знайомство. Вправа «Снігова куля» (5 хв)

Мета: познайомити учасників, сприяти створенню комфортної робочої атмосфери.

Хід проведення: тренер пропонує першому учаснику назвати своє ім'я та мрію, другий учасник повинен повторити ім'я та мрію і так далі. Тренер слідкує за тим, щоб учасники висловлювалися максимально стисло.

3. Вправа «Правила роботи групи» (5 хв)

Мета: прийняття правил для комфортної та продуктивної роботи учасників тренінгу під час його проведення.

Хід проведення: учасники методом «мозкового штурму» пропонують правила, тренер записує їх на фліпчарті. Потім учасники підписуються під складеними правилами. Це означає, що вони погоджуються їх дотримуватися упродовж тренінгу.

4. Очікування. Вправа «Дерево пізнання» (5 хв)

Мета: з'ясувати очікування учасників щодо тренінгу, визначити питання, на які доцільно звернути увагу в процесі роботи.

Хід проведення: учасники записують на кольорових стікерах бажані варіанти результатів тренінгу, клеять на аркуш ватману з малюнком дерева і озвучують.

Примітка: кольорові стікери можуть бути у вигляді листків дерева, квітів чи плодів.

5. Анкета «Мої життєві цілі» (5 хв)

Мета: проаналізувати життєві цілі і плани учасників, їх відповідність мріям.

Запитання анкети:

1. Мої життєві плани...
2. Чого б ви хотіли досягти в найближчі роки?
3. Якби ви дізналися, що жити залишилося недовго, наприклад півроку, які б цілі ви перед собою

поставили сьогодні? Подумайте, чи є щось важливе, чого ви не зробили і про що згодом будете шкодувати?

4. Випишіть із раніше визначених найбільш значущі й важливі для вас цілі (не більше трьох). Позначте серед них одну – найважливішу...

5. За допомогою яких практичних засобів ви збираєтеся здійснити їх?

6. Чи є у вас мрія? (Обведіть лише один варіант відповіді, який вам підходить):

- а) так;
- б) ні, але хочу, щоб була;
- в) не замислювався.

7. Наскільки реальне її здійснення?

- а) в цілому реальне;
- б) не зовсім реальне;
- в) важко сказати.

8. Що необхідно зробити, які якості виховати в собі, щоб мрія стала реальністю?

9. Що таке, на вашу думку, ідеал?

10. Чи є у вас ідеал?

- а) так;
- б) ні;
- в) не замислювався над цим.

11. Яку роль відіграють ідеали у вашому розвитку?

- а) позитивну;
- б) негативну;
- в) нейтральну;
- г) не замислювався.

6. Міні-лекція «Якісні і обґрунтовані цілі» (5 хв)

Мета:

- розкрити поняття: ціль, постановка мети, відшукання цілей, формування цілей;
- формувати вміння аналізувати та корегувати життєві плани.

Хід проведення. Реалії сучасного життя вимагають ясних і обґрунтованих цілей. Ясність у питанні про особисті цілі – це основний засіб здійснення більшості можливостей. Для людини важливо розпізнавати можливості, розвивати їх, використовувати шанси.



Якщо немає ясності у виборі напрямку діяльності, життя, людина відчуває брак твердості й рішучості.

Ціль – образ бажаного результату (предмета, ситуації, положення). Ціль спрямовує й регулює свідому людську діяльність, надаючи їй послідовність і системність. Постановка мети означає погляд у майбутнє, орієнтацію й концентрацію наших сил і активності на тому, що потрібно досягти, тобто ціль визначає кінцевий результат.

Постановка мети. Якщо в людини є усвідомлена мета, то до неї спрямовуються всі сили. Випадкові успіхи приємні, але таке буває рідко. Заплановані успіхи керовані й трапляються частіше.

Відшукування цілей. Щоб домогтися успіху, необхідно правильно вибрати ціль, з'ясувати мету. Необхідно відповісти на такі запитання:

- Яких цілей ви хочете досягти?
- Чи узгоджуються цілі між собою?
- Чи є у вас вищий сенс життя й певні проміжні цілі на шляху до нього?
- Чи знаєте, що ви можете зробити для цього (сильні сторони) і над чим вам ще треба працювати (обмеження)?

Ситуаційний аналіз. Своєрідний реєстр особистих ресурсів (засобів для досягнення цілей) дозволяє з'ясувати, що потрібно підтримувати (сильні сторони) і над чим ще треба працювати (слабкі сторони).

Аналіз «ціль-засіб». У процесі аналізу необхідні для досягнення бажаних цілей засоби (особисті, фінансові, тимчасові ресурси) порівнюються з реальною ситуацією.

Формування цілей. Конкретне формування практичних цілей наступної стадії планування: встановити терміни – сформулювати результати. При цьому необхідно пам'ятати про фізичний стан, здоров'я, самоосвіту.

7. Вправа «Перешкоди» (5 хв) (робота в групах)

Мета: формувати вміння складати плани на майбутнє.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам об'єднатися у чотири групи за назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий).

Завдання групам:

1. Подумайте, які життєві цілі для вас найважливіші. Складіть список важливих цілей: абстрактних і конкретних, важких і легких, далеких і близьких. Наприклад, самореалізація, здійснення певної справи, поліпшення взаємин із певною людиною, вивчення іноземної мови і так далі. Усе це можна записати, оскільки це:

- а) дійсно для вас важливо;
- б) є реальною метою, а не просто можливістю.

2. Із цього списку визначте декілька пріоритетних цілей.

3. На шляху досягнення наших цілей перешкодами можуть стати власні риси характеру. Спробуйте зрозуміти, які риси заважатимуть здійсненню бажаного.

4. Складіть план подолання кожної перешкоди на шляху до реалізації поставленої мети. Певних

перешкод можна уникнути, інші – подолати, іноді необхідно змиритися з неминучими втратами.

5.

| Мета | Перешкоди | Способи подолання |
|------|-----------|-------------------|
| | | |
| | | |

У групі обговоріть варіанти цієї роботи.

Обговорення:

- Що дало виконання цієї вправи?
- Яке завдання було важко виконувати? Чому?

8. Руханка «Ураган» (5 хв)

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

Хід проведення: для цієї вправи приборіть зайві стільці. Усі сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця). Він каже: «Ураган для тих, хто народився...» (він називає ту пору року, коли народився сам). Ті, хто народився у цю пору року, встають з місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, у кого довге волосся (коротке волосся, хто любить ходити до школи, бачив море, любить солодке...»).

9. Вправа «Привабливі професії» (робота в групах) (15 хв)

Мета: ознайомлення старшокласників зі світом професій; стимулювання в них потреби в самопізнанні та самовихованні.

Хід проведення: кожна група отримує опис одного з шести професійних середовищ.

Через 10 хв учні повинні:

- презентувати певне професійне середовище;
- назвати професії, які до нього належать;
- охарактеризувати людей цього типу;
- спробувати співвіднести тип професійного середовища з групами за об'єктом праці.

Обговорення:

– Скажіть, які професійні середовища, на вашу думку, є близькими?

– А які є протилежними і навіть протипоказаними?

Картки професійного середовища

Картка 1. Підприємницьке професійне середовище
Характеризується виконанням завдань різного характеру, що вимагають особистої ініціативи, соціальних навичок, умінь керувати. Важливо вміти визначати мотиви поведінки людей. У спілкуванні із представниками різних типів і в різних ситуаціях необхідна комунікабельність. Результат роботи не завжди передбачуваний, але реалістичний.

Професії: директор, підприємець, журналіст, менеджер, артист, дипломат, брокер, фахівець із реклами, організатор подорожей, страховий агент, поставальник тощо.

Люди цього типу вибирають мету, цінності й завдання, що дають змогу проявити енергію, ентузіазм, імпульсивність, домінують, реалізувати потяг до пригод. Вони прагнуть лідерства, потребують визнання, віддають перевагу «чоловічим», керівним ролям.



Їхня енергія, ентузіазм та імпульсивність дозволяють розв'язувати складні завдання, пов'язані з керівництвом і реалізацією ідей. Вони мають добре розвинені комунікативні здібності, але їм не підходить скрупульозна робота, що вимагає тривалої концентрації уваги й інтелектуальних зусиль, а також ручна робота. Надають перевагу невизначеним вербальним завданням, пов'язаним із керівництвом, високим статусом і владою. Для них має значення матеріальне благополуччя. Для цього професійного типу характерна широка сфера діяльності. Люди цього типу вибирають професії, що дозволяють максимально реалізувати себе, задовольнити потребу у визнанні. Найбільших успіхів досягають у керівництві, бізнесі й спорті.

Картка 2. Реалістичне професійне середовище

Характеризується тим, що предметом діяльності є конкретні реальні речі. Це може бути сфера виробництва, використання матеріальних цінностей і засобів. Для виконання роботи необхідна спритність, рухливість, наполегливість, фізична сила. Соціальні навички пов'язані переважно з прийомом і передачею мінімальної інформації. Бесіди короткі та стереотипні. Характер завдань конкретний і чіткий. Результат передбачуваний і матеріальний.

Професії: водій, будівельник, кравець, кухар, механік, зоотехнік, інженер, агроном, машиніст, електрик, ювелір, зубний технік тощо.

Люди реалістичного типу орієнтовані на сьогоднішнє. Для них характерні висока емоційна стабільність, добре розвинені моторні навички, спритність. Для цього професійного типу характерні переважно невербальні й інтелектуальні здатності. Психомоторні навички переважають над математичними здібностями й здатністю до мов: вони більш охоче працюють, ніж спілкуються й розв'язують певні проблеми. Люди цього типу наділені просторовою уявою, займаються конкретними, різними речами, тваринами, машинами. Перевагу надають професіям, що вимагають моторних навичок, спритності, конкретності, із чіткими завданнями й результатами. Дотримуються традиційних цінностей, тому критично ставляться до нових ідей. Можуть успішно знайти собі застосування в спорті, фізиці, хімії, економіці.

Картка 3. Соціальне професійне середовище

Це переважно діяльність з людьми, які припускають вміння розпізнавати поведінку людей і навчати інших. Робота вимагає постійного особистого спілкування з людьми. Необхідні толерантність, переконливість, красномовство. Характер знань різноманітний. Результат діяльності не завжди можна передбачити.

Професії: соціолог, педагог, психолог, лікар, адвокат, соціальний працівник, профконсультант, перукар, продавець, таксист, нянька тощо.

Люди соціального типу орієнтовані на спілкування та взаємодію з людьми, ставлять перед собою завдання, що дозволяють встановлювати контакт із навколишнім середовищем. Вони мають яскраво виражені комунікативні здібності, відчувають і розуміють інших людей, прагнуть розв'язувати проблеми

з огляду на емоції й почуття, здатні до співпереживання й жалю. Їм властиві гарні вербальні (мовні) й відносно слабкі невербальні здібності (міміка, жести тощо). Мають потребу в соціальних контактах, люблять повчати й виховувати оточуючих, однак прагнуть триматися подалі від інтелектуальних проблем. Важливими рисами характеру є активність та вміння пристосовуватися. Матеріальне благополуччя для них не на першому місці. Проблеми розв'язують залежно від емоцій, на основі почуттів та вмінь спілкуватися. Надають перевагу таким сферам діяльності, як медицина, педагогіка, психологія, сфера обслуговування.

Картка 4. Інтелектуальне професійне середовище

Характеризується розв'язанням завдань, що припускають наявність абстрактного мислення і творчих здібностей, більш актуальними є інтелектуальні, а не фізичні дані. Міжособистісні стосунки відіграють незначну роль, хоча тут необхідно вміти передавати та приймати складні словесні конструкції. Результат діяльності може бути непередбачуваним, часто нематеріальним. Характер завдань різноманітний, вимагає високого рівня інтелекту.

Професії: геолог, ботанік, хімік, учений, редактор, фізик, винахідник.

Для людей інтелектуального типу характерна висока активність, аналітичні здібності, теоретичне мислення, творчий підхід, раціональність, незалежність, оригінальність. У них переважають теоретичні та практичні цінності. Вони схильні до рефлексії, роздумів над проблемою, вирішення складних інтелектуальних завдань, а не до реалізації пов'язаних з ними рішень, тому частіше вибирають наукову та дослідницьку сферу. Діяльність може захопити їх настільки, що вони втрачають грань між робочим часом і відпочинком. Світ ідей для них більш важливий, ніж спілкування з оточуючим світом. Матеріальні блага у них не на першому місці. Частіше вибирають професії, пов'язані з точними й природними науками (математика, фізика, астрономія тощо).

10. Вправа «Ланцюжок вибору професії» (5 хв)

Мета: навчити старшокласників планувати та корегувати перспективи свого професійного розвитку.

Після визначення головної мети потрібно збудувати ланцюжок вибору професії. Тренер пропонує учням побудувати ланцюжок дій, які потрібно виконати для отримання певної професії (методом мозкового штурму).

Варіанти відповідей:

1. Звернуся по допомогу до психолога.
2. Почитаю літературу про майбутню професію.
3. Займатимуся з репетитором.
4. «Зайду» на освітні профорієнтаційні портали.
5. Спробую скласти професіограму професії, що мене цікавить.
6. Закінчу курси при Центрі творчості.
7. Поцікавлюся, ким бачать мене батьки (вчителі, друзі) у майбутньому.
8. Вступлю на підготовчі курси.
9. Познайомлюся з можливим місцем навчання.



10. Познайомлюся з можливим місцем роботи (влітку на канікулах).

11. Спробую оволодіти певними навичками майбутньої професії.

12. Пошукаю зв'язки.

13. Поговорю з батьками про фінансові питання.

14. Продумаємо з батьками запасні варіанти тощо.

Обговорення:

– Що дала вам ця вправа?

– Чи потрібна побудова такого ланцюжка й навіщо?

– До кого можна звернутися за допомогою при виконанні цього завдання?

11. Підведення підсумків тренінгу. Вправа «Телеграма» (5 хв)

Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття.

Хід проведення: тренер звертається до учасників з проханням скласти телеграму з 11 слів, яка містила б відповіді на запитання:

– Що було для вас важливим на тренінгу?

– Чому ви навчилися?

– Що вам сподобалося?

Телеграми зачитуються перед групою, далі тренер запитує дозволу і збирає телеграми та прикріплює їх на плакат «Телеграма».

12. Процедура прощання (5 хв)

Мета: емоційне завершення тренінгу.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам стати в тісне коло, скласти праві руки одна на одну в центрі, лівою рукою обійняти за плечі сусіда. Стрибаючи на одній нозі, хором сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай усім завжди щастить!».

ЯК НЕ ПОМИЛИТИСЯ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

– створення умов для розуміння учнями ролі праці у майбутньому житті, реальних перспектив в умовах ринкової економіки;

– формування в учнів умінь аналізувати особливості професії;

– стимулювання творчості та ініціативи;

– виховання поваги до людей різних професій.

Тривалість: 1 год 25 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

– простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;

– інформаційний матеріал – притча «Твій майбутній вибір», кросворд «Світ професій», плакат «Правила роботи групи», плакат «Наші очікування» із зображенням гори;

– фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери, клей.

II. Структура тренінгового заняття

| № п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|-------|---|-------|---|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із назвою та метою |
| 2 | Привітання/знайомство. Вправа «Чарівний клубок» | 5 хв | Клубок ниток |
| 3 | Вироблення групових правил роботи. Вправа «Правила» | 5 хв | Стікери, фломастери, плакат «Правила роботи групи» |
| 4 | Визначення очікувань учасників. Вправа «Гора» | 5 хв | Плакат фліпчарту «Наші очікування» із малюнком гори, стікери, маркери |
| 5 | Притча «Твій майбутній вибір» | 10 хв | Притча «Твій майбутній вибір» |
| 6 | Кросворд «Світ професій» | 5 хв | Кросворд |
| 7 | Руханка «Автомобілі» | 5 хв | |
| 8 | Робота в групах | 20 хв | |
| 9 | Рольова гра «Повітряна куля» | 10 хв | |
| 10 | Підведення підсумків тренінгу | 10 хв | |
| 11 | Процедура прощання. Вправа «Вальс-комплімент» | 5 хв | Плакат фліпчарту «Наші очікування» із малюнком гори |

III. Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Тренер вітає учасників та знайомить з регламентом роботи під час тренінгу.

2. Привітання/знайомство

Вправа «Чарівний клубок» (5 хв)

Мета: знайомство з групою, формування довірчих відносин між учасниками заняття.

Хід проведення. Клубок ниток учасники кидають один одному в довільному порядку. Той, хто впіймав

клубок, розповідає щось про себе. Потім «павутиння», що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я учня, якому кидають клубок. Цю вправу можна також виконати з м'ячем.

3. Вироблення групових правил роботи

Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: прийняти правила, що забезпечують результативну роботу, наголосити на необхідності їх виконання для досягнення мети та завдань тренінгового заняття.



Обладнання: стікери, фломастери, плакат «Правила роботи групи».

Хід проведення: тренер пропонує кожному учаснику на окремому стікері написати умову, за якої він (вона) зможе працювати ефективно та комфортно. На це відводиться 1 хвилина. Далі учасники об'єднуються у четвірки і за 1 хв визначаються з двома правилами, що влаштовують усіх. Четвірки об'єднуються у вісімки і виконують те саме завдання, що й у парах.

Групи представляють узгоджені варіанти правил, з яких потім складається загальний перелік.

4. Визначення очікувань учасників. Вправа «Гора» (5 хв)

Мета: мотивувати учасників до активної участі в роботі тренінгового заняття, сприяти зацікавленості та відповідальному ставленню.

Обладнання: плакат фліпчарту «Наші очікування» із малюнком гори, стікери, маркери.

Хід проведення. На плакаті «Наші очікування» потрібно намалювати гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя.

5. Притча «Твій майбутній вибір» (10 хв)

Мета: допомогти учням виявити власні професійні інтереси, нахили, профпридатності.

Багато років тому йшов безлюдною дорогою юнак. За плечима в нього був клунок, повний бідності, а в грудях билосся серце, віддане коханій. Він залишив свою країну за ухвалою старійшин. У далеких мандрах повинен був знайти білий чарівний камінь і виточити з нього статую коханої. Тільки тоді мудрі старці, правителі країни, благословлять їхній шлях.

У молодій людині були руки чудового майстра. З глини й каменю робив він глеки для вина, чаші для страв, прикраси для жінок. Його витвори були незвичайні, мистецькі. Беручи їх, скнара ставав добрішим, у брехуна зникало бажання брехати, похмура людина мимоволі усміхалася, ледар поривався до роботи, а невродлива жінка ставала прекрасною у прикрасах, виготовлених умільцем.

На четвертому році мандрів юнак у диких горах знайшов брилу благородного мармуру. Глянув він на неї і побачив свою кохану. Вона постала перед ним ніби жива, втілена в холодному камені. Вогнем натхнення спалахнуло його серце, загорілися руки жадобою діяльності. Та не було у майстра різця. Він пішов до коваля. Коваль висунув умову, щоб із шматка мармуру зробив нашійник для улюбленої собаки або попрацював рік у ковальській майстерні. Юнак виготовив нашійник, а в замін отримав різець. Почав виточувати з білого мармуру образ своєї коханої. Але тут зрозумів, що йому не обійтися без натурщиці. Довелося знайти дівчину, постать якої була схожа на постать його коханої. Дівчина погодилась бути натурщицею, якщо юнак візьме її в коханки, хлопець відповів згодою.

Майстер працював день і ніч. Настав час вирізьблювати з мармуру обличчя коханої. Раптом хлопець помітив, що в його пам'яті стерлися риси її обличчя, а під різцем проступає обличчя натурщиці. «Це через погані умови праці», – подумав він. Вирушив до правителя тієї країни, в якій знайшов мармур, з про-

ханням надати помічників і майстерню для закінчення роботи. «Добре, – відповів правитель. – Але спочатку ти маєш зробити з мармуру моє погруддя». Під керівництвом майстра десятки помічників вирізьблювали погруддя правителя. Нарешті погруддя було готове. Поглянувши востаннє на замовлення, майстер жажнувся. Воно було мертвим. Навіть іскра натхнення не осявала його. Серце завмерло від страху – він злякався правителя. Але гніву не було. На той час правитель помер, а новий правитель замовив виготовити своє погруддя. Чарівного білого мармуру більше не було... І хлопець згадав!.. Він згадав далеку кохану, слова мудрих старців. Поглянув на свої лінійні білі руки й натхнення покинуло його.

– Я втратив те, заради чого потрібно жити, – прошепотів юнак. Зібрався в далекі мандри. Пішов назустріч новим випробуванням.

Обговорення:

– Що ви відчули, коли слухали притчу?

– Які думки виникли з проводу почутого?

Висновок: Ось вона, страшна зрада – зрада свого покликання в гонитві за легким успіхом і матеріальними благами.

6. Кросворд «Світ професій» (5 хв)

Мета: формувати в учнів уміння аналізувати особливості професій.

Хід проведення: учні повинні розгадати кросворд. Ключове слово кросворда – професія.



Запитання до кросворда:

1. Професія, що належить до художнього типу і має на меті знайти гармонію між зачіскою та індивідуальним стилем людини (перукар).

2. Людина, яка готує здорову і смачну їжу (кухар).

3. Людина, яка любить техніку, швидкість і допомагає людям долати певні відстані (водій).

4. Завдяки роботі цієї людини ви завжди зможете поринути у своє минуле і згадати приємні моменти життя (фотограф).

5. Посередник у схемі «товар-покупець» (продавець).

6. Людина, яка обтесує лісоматеріали, настеляє підлогу, прикріплює підвіконні дошки (тесляр).

7. Ваш провідник у багатому і різноманітному світі книжок (бібліотекар).

8. Тканина, голки, нитки – це основні знаряддя праці цієї людини (швея).

1. Руханка «Автомобілі» (5 хв)

Мета: сформувати в учасників розуміння того, що для досягнення мети необхідно чітко бачити власний шлях до досягнення мети, самому керувати життям, не дозволяючи комусь вирішувати за нас.

Хід проведення: тренер об'єднує учасників у трійки і пропонує стати одним за одним, поклавши руки на талію



того учасника, який стоїть попереду. Перший учасник трійки – бампер, другий – двигун, третій – водій. Дорогу бачить тільки водій. Бампер і двигун рухаються зі закритими очима. За сигналом тренера учасники починають рухатися. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, при чому водій не пояснює словами куди і як рухатись, він лише керує невербально. Учасники мають побувати в ролі бампера, двигуна та водія.

2. Робота в групах (20 хв)

Мета: розвивати вміння аналізувати, порівнювати власні здібності з вимогами, необхідними для набуття конкретної професії.

Хід проведення: учасники об'єднуються у три групи, розраховувшись за іменами казкових персонажів (Ніф-ніф, Нуф-нуф, Наф-наф).

Завдання: розробити пам'ятки.

- 1 група. Що впливає на вибір професії?
- 2 група. Помилки при виборі професії.
- 3 група. Як обрати професію?

Обговорення:

- Що нам дає виконання цієї вправи?
- Чим цікава для вас ця інформація?

3. Рольова гра «Повітряна куля» (10 хв)

Мета: показати важливість кожної професії, сформувані у дітей вміння висловлювати власну позицію щодо обраних професій, вміння доводити правоту, протистояти тиску оточуючих.

Хід гри: кожна дитина обирає професію, що їй подобається (професії не повторюються). Після цього вчитель говорить, що вони летять на повітряній кулі на острів, що у Тихому океані, на якому живуть аборигени. Їхнє завдання – створити там цивілізацію. Але дорогою виникають непередбачувані обставини: куля починає падати. У подорожуючих є ще можливість врятуватися, але для цього потрібно «викинути» з кулі одну професію, без якої, на думку групи, на острові можна обійтися або ж вона там не потрібна. Спеціаліст цієї професії, якого хочуть позбутися, повинен відстояти власну позицію, обґрунтувати важливість професії, вміти протистояти тиску групи і залишитися з думкою, що його професія корисна і приносить задоволення. На завершення гри повинно залишитися двоє учасників. Після завершення гри кожен учасник ділиться враженнями, почуттями, висловлює думки з приводу того, що завадило йому відстоювати позицію, які відчуття переповнювали учасників, коли вони «викидали» інших

або ж, навпаки, коли «викидали» їх (звернути увагу на те, що учасниками гри є не особистості, а професії).

4. Підведення підсумків тренінгу (10 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Обладнання: плакат фліпчарту із малюнком гори.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам осмислити спільну роботу, підійти до плакату «Наші очікування», знайти свої стікери і прокоментувати, чи збулися власні очікування, потім приклеїти їх ближче до вершини гори.

5. Процедура прощання. Вправа «Вальс-комплімент» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Хід проведення: учасники стають у коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари з'єднують свої долоні та говорять один одному компліменти. Відтак ті, хто стоїть у внутрішньому колі, роблять крок вправо і з'єднують долоні з іншими учасником тренінгу. Вправа завершується, коли всі пари обмінюються компліментами. Якщо бракує часу, можна робити вправо два або три кроки.

Тренер робить висновок: Чесна бідність

Хай бідні ми хай злидні ми

Не маємо нічого

А будьмо чесними людьми

Й не біймося нікого

Я У ПРОФЕСІЙНОМУ ПРОСТОРИ

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

- ознайомити учнів зі світом професій;
- розвивати вміння розуміти себе, потреби та нахили;
- розвивати інтерес до майбутньої діяльності;
- виховувати толерантне ставлення до представників різних професій.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу;
- 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал – анкета «Мої професійні плани»;
- фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери та олівці, клей, фломастери.

II. Структура тренінгового заняття

| №п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|------|---|-------|--|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із темою та метою тренінгу |
| 2 | Привітання/знайомство. Вправа «Самопрезентація» | 5 хв | |
| 3 | Визначення групових правил роботи. Вправа «Правила» | 5 хв | Плакат «Правила роботи групи», маркери |
| 4 | Вправа на визначення очікувань | 5 хв | М'яч |
| 5 | Вправа «М'яч + професія» | 5 хв | М'яч |
| 6 | Вправа «Мрія» | 10 хв | |
| 7 | Руханка «Пересадка» | 5 хв | |
| 8 | Анкетування «Мої професійні плани» | 10 хв | Бланки анкети, ручка |
| 9 | Вправа «Вгадай професію» | 20 хв | Аркуш паперу, маркери |
| 10 | Підведення підсумків заняття | 5 хв | Плакат «Очікування» |
| 11 | Процедура прощання | 5 хв | |



III. Сценарний план проведення заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Відкриття тренінгового заняття: привітання учасників, презентація програми, мети та структури тренінгу.

2. Привітання/знайомство. Вправа «Самопрезентація» (5 хв)

Мета: підготовка учасників до роботи, створення комфортної атмосфери; сприяти створенню професійної робочої атмосфери.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам назвати ім'я, улюблену справу в житті, чим займатися не подобається взагалі.

3. Визначення групових правил роботи

Вправи «Правила» (5 хв)

Мета: повторення правил роботи; створення атмосфери співпраці.

Хід проведення: тренер пропонує учням пригадати й назвати правила роботи на тренінгу. Після завершення плакат «Правила роботи» вивішується на видному місці, проводиться обговорення.

Обговорення:

- Що вам допомогло запам'ятати правила?
- Чому ми проводили вправи «Правила»?

4. Вправа на визначення очікувань (5 хв)

Мета: визначення очікування учасників від роботи під час заняття.

Хід проведення: тренер запрошує учасників стати в коло. Перекидаючи один одному м'яч, необхідно звернутися до когось з учасників на ім'я і закінчити фразу: «від заняття я очікую...».

Обговорення:

- Як ви думаєте, чому важливо визначити очікування від занять?

5. Вправа «М'яч + професія» (5 хв)

Мета: з'ясувати рівень обізнаності учнів стосовно назв професій.

Хід проведення: тренер пропонує учням стати у коло. Учасники, кидаючи м'яч один одному, називають професію. Ведучі та гравці стежать за тим, щоб відповіді не повторювалися і м'яч не тримали довше трьох секунд. Перемагає той, хто назве більшу кількість професій.

Обговорення:

- У чому були труднощі?

6. Вправа «Мрія» (10 хв)

Мета: формувати свідоме відношення до власного вибору в житті та відповідальності за нього.

Хід проведення: звучить тиха, спокійна музика. Учасники, сидячи у колі, заплющують очі та намагаються, прислухаючись до своїх бажань, мрій, уявити професійне майбутнє, місце в суспільстві, найближче оточення.

На вправу відводиться 2 хв. Потім кожен учасник ділиться враженнями.

Тренер узагальнює сказане, робить висновок про те, що в кожного учасника групи є мрія, мета, яку потрібно досягти.

7. Руханка «Пересадка» (5 хв)

Мета: створити можливість для відпочинку учасників.

Хід проведення: обирається ведучий гри. Учасники сидять по колу, а ведучий стає в центр. Стілець, на якому він сидів, прибирається. Він пропонує сісти поряд тим, хто має якусь спільну ознаку: інтерес, хобі, схильність до якоїсь справи. Ведучий називає цю ознаку, а ті, у кого вона є, повинні помінятися місцями. Наприклад, він говорить: «Пересядьте ті, хто любить грати у футбол», прихильники футболу повинні помінятися місцями. Ведучий при цьому намагається зайняти одне з місць. Той, хто залишиться без місця, стає ведучим.

8. Анкетування «Мої професійні плани» (10 хв)

Мета: діагностика власних професійних планів.

Хід проведення: учасники повинні дати відповіді на запитання:

1. Прізвище, ім'я.
2. Клас.
3. Чи визначилися ви з вибором майбутньої професії?
4. Який шлях здобуття професійної освіти ви обрали?
5. Що наштовхнуло вас на вибір майбутньої професії?
6. Чи співпадає ваш вибір з рекомендаціями батьків?
7. Як ви готуетесь до майбутньої трудової діяльності?
8. Чи займаєтеся ви з репетитором?
9. Чи знаєте ви (якщо так, то конкретизуйте відповідь):
 - власні інтереси;
 - стан свого здоров'я;
 - свій темперамент;
 - свій тип мислення.
10. Як ви гадаєте, чи буде ваша професія затребувана на ринку праці через 5 років? Через 10 років?
11. Чи допомогли вам зустрічі з психологом у професійному самовизначенні? Конкретизуйте, у чому саме?
12. Чи плануєте ви звернутися до психолога за додатковою консультацією?

9. Вправа «Вгадай професію» (20 хв)

Мета: виявити справжнє ставлення підлітків до різних професій та у разі необхідності скорегувати можливі неточні уявлення, розвивати вміння обробляти інформацію, аналізувати, узагальнювати.

Хід проведення: ведучий оголошує назву гри і за бажанням обирає двох головних гравців.

Правила гри: «Двоє з вас вийдуть, а інші загадають якусь професію. Потім вони повернуться та спробують відгадати цю професію за допомогою асоціативних питань, наприклад: “Якого кольору ця професія?”, “Який у неї запах?”, “Який символ?” тощо».

Можна запитати в учнів, чи не грали вони в гру «Асоціація», коли замість професії загадується конкретна людина. Досвід показує, що не всі учні відразу розуміють такого типу питання, тому доцільно потренуватись на прикладі. Можна взяти для розгляду професію «лікар-терапевт» і показати, що колір цієї професії білий, запах – щось, пов'язане зі спиртом



(«ліки» – це очевидна відповідь), символ – змій. Потім ведучий дає інструкцію учням, які відгадують: «Кожен із вас може поставити по три таких запитання. Ви вийдете в коридор і упродовж 2–3 хв продумайте запитання. Після цього кожен із вас матиме по одній спробі відгадати професію. Можете обговорювати відповіді разом». Двоє виходять. Група швидко загадує професію, а ведучий попереджає, що запитати можуть кожного, тому потрібно бути готовим до правильних, правдивих, але не очевидних відповідей.

Ведучий запрошує відгадуючих, вони по черзі ставлять запитання групі. Ведучий або хтось із гравців записує запитання, відповіді на дошці; стежить за тим, щоб запитання ставилися конкретним учням.

Коли відповіді отримано, ведучий пропонує упродовж 1 хв поміркувати над відповіддю двом відгадувачим. У цей час ведучий пропонує іншим учасникам подивитись на дошку та сказати, чиї відповіді на асоціативні питання кращі.

Двоє гравців, які відгадували, називають свої варіанти. Ці відповіді можуть не зовсім відповідати загаданій професії. Наприклад, загадана професія «військовий льотчик», а відповіді такі: «космонавт», «мільціонер», «автогонщик». Зрозуміло, що професії «військовий льотчик» чи «космонавт» досить схожі. Право визначити, чи відгадали гравці професію, чи ні, повинно бути надано групі. Називається загадана професія.

10. Підведення підсумків заняття (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінговому занятті.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам плакат на якому написано незакінчені речення, що потрібно продовжити, відповідаючи по колу: «На цьому занятті очікування здійснилися...», «Я сьогодні дізнався про...», «Мене здивувало...», «Для мене було корисним...».

11. Процедура прощання. Вправа «Оплески» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Хід проведення: наприкінці заняття тренер дякує за спільну працю і пропонує закінчити заняття оплесками.

ОСВІТА ТА ПРОФЕСІЯ

I. Формат тренінгові заняття

Мета:

- підготовка старшокласників до обґрунтованого вибору шляху отримання професійної освіти;
- виховувати впевненість у собі;
- формувати особисту відповідальність за своє майбутнє.

Тривалість: 1 год 20 хв.

Кількість учасників: 25 осіб.

Категорія учасників: учні старших класів.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці та 4 столи, виставлені по колу;
- інформаційний матеріал – міні-лекція «Рівні освіти»;
- фліпчарт, маркери, скоч, ножиці, кольорові стікери, клей, фломастери, кольорові олівці.

II. Структура тренінгового заняття

| № п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|-------|---|-------|-----------------------------------|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із темою та метою тренінгу |
| 2 | Привітання/знайомство | 5 хв | |
| 3 | Визначення групових правил роботи | 5 хв | Плакат «Правила», маркери |
| 4 | Вправа на визначення очікувань «Пташиний сад» | 5 хв | Плакат «Очікування» |
| 5 | Вправа «Як отримати освіту» | 5 хв | Аркуш А4, фломастери |
| 6 | Гра «Острів» | 10 хв | |
| 7 | Руханка «Емоції та ситуації» | 5 хв | |
| 8 | Вправа «Рівні освіти» | 10 хв | |
| 9 | Вправа «Філософія мого життя» | 15 хв | Аркуш паперу, маркери |
| 10 | Міні-лекція «Рівні освіти» | 5 хв | Текст лекції |
| 11 | Підведення підсумків заняття. Вправа «Пташиний сад» | 5 хв | Плакат «Очікування» |
| 12 | Процедура прощання | 5 хв | |

III. Сценарний план проведення заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Розповідь тренера про мету, завдання, структуру та регламент тренінгового заняття.

2. Привітання/знайомство (5 хв)

Мета: створення можливості учасниками співвіднести свій образ із різними професіями на основі знань один про одного.

Хід проведення: тренер називає професії, а учні, подивившись на своїх товаришів, визначають, кому ця професія більше підійде. Після команди «плескання в долоні» всі одночасно вказують рукою на обрану людину. Перед початком гри краще з'ясувати в учасників, які професії їм цікаві (можливо, за допомогою вхідного анкетування), називаючи потім ці або схожі професії. Це допоможе не використовувати у грі



професії, які є нецікавими, неважливими і невідомими. Після кожної названої професії підраховується, скільки рук вказало на кожного учня, що забезпечить можливість з'ясувати чий образ, на думку класу, більше відповідає певній професії.

Обговорення:

– Кого з вас здивувала думка товаришів (про вас, про когось із ваших однокласників)?

– Чим цікава ця вправа?

3. Визначення групових правил роботи (5 хв)

Мета: повторення правила роботи; створення атмосфери співпраці.

Хід проведення: тренер пропонує учням пригадати правила роботи на тренінгу та відповісти на запитання «Чи може ризикувати група, якщо ми не будемо дотримуватися того чи іншого правила?», «Чому?».

Обговорення:

– Як ми можемо зробити висновки після виконання цієї вправи?

4. Вправа на визначення очікувань «Пташиний сад» (5 хв)

Мета: визначення очікувань від роботи під час заняття.

Хід проведення: учасники тренінгу записують очікування на «пташках», які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу.

Обговорення:

– Як ви думаєте, для чого ми визначаємо очікування від сьогоднішнього заняття?

5. Вправа «Як отримати освіту» (5 хв)

Мета: з'ясувати рівень обізнаності учнів стосовно шляхів отримання професійної освіти.

Хід проведення: тренер за допомогою методу мозкового штурму з'ясовує, які форми отримання освіти відомі старшокласникам.

Обговорення:

– Чим цікава ця вправа?

– Назвіть переваги та недоліки різних форм отримання освіти.

6. Гра «Острів» (10 хв)

Мета: формувати в учнів шанобливе ставлення до непрестижної, але суспільно необхідної праці.

Хід проведення: Учасники уявляють, що клас дивом потрапив на незаселений острів, де упродовж 2–4 місяців повинен вижити і залишитися цивілізованим. Є питна вода, напів'їстівна рослинність і риба, а от печери, човна – немає. Потрібно провести загальні збори, визначити, які види робіт необхідні для виживання і збереження нормального вигляду. Хлопці показують будівництво житла, полювання, готування їжі, виготовлення знарядь праці тощо. Пропозиції записуються на дошці. Важливо, щоб клас визначив стратегію виживання.

Визначивши перелік основних справ, клас вирішує, скільки чоловік необхідно для кожного виду робіт, виділяє бажаних брати участь у них, що теж фіксується на дошці. Іноді утворюються групи «ледарів», що ні в чому не хочуть брати участь і моделюють ситуацію в реальному суспільстві.

Після цього ведучий заявляє, що в нього – дивна хвороба і він стає «злим духом», що буде заважати виживанню класу за допомогою природної стихії, епідемій, злих «чудес». Він пропонує класу обрати Раду, що організувала би подальше життя суспільства і привела у відповідність кількість необхідного й бажаного, спрямувала роботу підрозділів.

Поки Рада організовує виживання, ведучий не втручається.

При підведенні підсумків гри визначається, чи вдалося класу вижити на острові.

7. Руханка «Емоції та ситуації» (5 хв)

Мета: створити можливість для відпочинку учасників.

Хід проведення: учасники стають у коло. Тренер: «Зараз кожний назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: “Спокій”».

Коли учасники назвали по одній емоції та запам'ятали її, тренер продовжує вправу.

Тренер: «А зараз кожний називає будь-яку ситуацію і кидає м'яча іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення і назвати власну емоцію чи почуття. Наприклад: “Коли я стою у черзі, то відчуваю... радість”».

Гру закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників.

8. Вправа «Рівні освіти» (10 хв)

Мета: з'ясування рівня обізнаності учнів щодо рівнів професійної освіти.

Хід проведення: за допомогою методу мозкового штурму тренер з'ясовує, які рівні освіти відомі старшокласникам.

Обговорення:

– Як ви гадаєте, у вас є достатньо інформації про рівні професійної освіти?

9. Вправа «Філософія мого життя» (10 хв)

Мета: стимулювати потреби старшокласників у самопізнанні та самовихованні, визначенні власної мети у майбутньому.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам скласти розповідь «Філософія мого життя», давши відповіді на такі запитання:

– Що для вас є важливим в житті?

– У чому сенс вашого життя?

– Чого ви прагнете досягти у житті?

– Як ви робите вибір у своєму житті?

– Що вам подобається і що не подобається у цьому житті?

10. Міні-лекція «Рівні освіти» (10 хв)

Мета: активізувати інформацію з проблеми, розширити інформаційне поле старшокласників стосовно рівнів освіти.

У різних навчальних закладах ви зможете отримати різну за рівнем освіти. Відповідно до статуту вищих навчальних закладів встановлено чотири рівні акредитації:

Перший і другий рівень – технікум, училище, коледж, інші – прирівняні до них вищі навчальні заклади (приблизно 68 % від усіх навчальних закладів).



Третій і четвертий рівні (залежно від акредитації) – інститут, консерваторія, академія, університет (приблизно 32 % від усіх навчальних закладів).

Вищі навчальні заклади здійснюють підготовку фахівців за такими освітньо-кваліфікаційними рівнями:

- Молодший спеціаліст – забезпечують технікуми, училища, інші вищі навчальні заклади першого рівня акредитації;
- Бакалавр – забезпечують коледжі, інші вищі навчальні заклади другого рівня акредитації;
- Спеціаліст, магістр – забезпечують вищі навчальні заклади третього та четвертого рівня акредитації.

Відповідно до структури вищої освіти, її перший ступінь передбачає здобуття вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст»; другий – «Бакалавр» (базова вища освіта); третій – «Спеціаліст», «Магістр» (повна вища освіта).

Базова вища освіта (молодший спеціаліст, бакалавр)

Професійне навчання забезпечують не лише училища, коледжі та технікуми, але й курси, студії, центри. Вони навчають «масових професій» – бухгалтер, водій, швачка, офіціант, користувач комп'ютера тощо. Навчання на виробництві також дає змогу отримати професію та працевлаштуватися.

Фахівців робочих професій готують в училищах. Для отримання кваліфікацій тут необхідні поглиблені загальні й спеціальні знання, інший рівень професійного мислення. У навчальному плані таких навчальних закладів близько двох десятків предметів, а також курсові роботи, заліки, іспити. Рівень підготовки дає змогу засвоювати нові види діяльності, зростати професійно, стежити за новими технологіями. Фахівців для виконання складнішої роботи, у тому числі для керування робочими колективами, готують технікуми, де рівень підготовки, обсяг та інтенсивність самостійної роботи вищі. Термін навчання збільшуються, а прийом проводиться за результатами вступних іспитів. На додаток до класно-визначеної системи викладання можуть бути лекції, семінари, лабораторні роботи.

Неповна вища освіта (бакалавр), повна вища освіта (магістр)

Зміст будь-якої вищої освіти складається із трьох частин: поглиблена загальна освіта, що містить відомі шкільні предмети, «основи наук» (математика, фізика, хімія, графіка, література); загальнокультурна освіта (історія культури, філософія, соціологія, педагогіка, інформатика); фахова освіта (наприклад, конструювання автомобілів, кардіологія, поезія доби Відродження). За навчальними дисциплінами студенти виконують курсові роботи й проекти, науково-дослідні роботи, проводять практичну роботу. Для засвоєння знань, застосування їх на практиці, раціонального використання недостатньо лише запам'ятовування, заучування, повторення. Необхідно керувати своєю освітою.

Завершується вища освіта створенням інтелектуальної продукції – дипломних робіт або проектів, якість яких краще характеризує професійну кваліфікацію. Розумний роботодавець обов'язково запитає про тему дипломної роботи.

Університети готують науковців та науково-педагогічні кадри, майбутніх академіків та професорів. Університетська освіта має особливості. По-перше, студент із молодших курсів займається науковою роботою. По-друге, навчальний план в університеті більш індивідуальний. По-третє, практикують міждисциплінарні курси для формування наукового світогляду. Випускник університету – універсальний фахівець.

Творчі ВНЗ (художні, театральні, кінематографічні, музичні) готують унікальних фахівців, якими можуть стати не всі – потрібний талант. Ще до вступних іспитів необхідно пройти творчий конкурс: проспівати, зіграти, намалювати, зліпити, скласти, прочитати. Підготуватися до такого конкурсу можна в системі додаткової освіти та самоосвіти (секції, студії, клуби, центри дитячої творчості)

11. Підведення підсумків заняття. Вправа «Пташиний сад» (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Хід проведення: учасники прикріплюють «пташок» на дерева, якщо їхні сподівання здійснилися.

12. Процедура прощання (5 хв)

Мета: отримати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття.

Хід проведення: учасники стають у коло, кладуть руки одне одному на плечі й тричі кажуть: «Ми – молодці!».

ТВІЙ УСПІХ – ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

I. Формат тренінгового заняття

Мета:

- формувати в учнів уміння та навички самопрезентації;
- розвивати навички самоаналізу, самовдосконалення;
- формувати здатність критично оцінювати власні риси характеру;
- допомогти визначити рівень придатності до участі в дорослому житті суспільства через засвоєння професійного вибору;

– виховувати впевненість в собі.

Учасники: учні старших класів.

Кількість осіб: 25 осіб.

Тривалість: 1 год 25 хв.

Необхідне обладнання:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати;
- інформаційний матеріал – бланк анкети;
- фліпчарт, маркери, скотч, ножиці, кольорові стікери, клей, фломастери, кольорові олівці.



II. Сценарний план тренінгового заняття

| № п/п | Зміст діяльності | Час | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|-------|---|
| 1 | Відкриття тренінгу | 5 хв | Плакат із темою та метою тренінгу |
| 2 | Привітання/знайомство. Вправа «Через 10 років я буду...» | 5 хв | |
| 3 | Визначення групових правил роботи. Вправа «Правила» | 5 хв | Плакат «Правила роботи», маркери |
| 4 | Вправа на визначення очікувань «Хмаринки» | 5 хв | Плакат «Очікування», стікери у формі хмаринок, фломастери |
| 5 | Вправа «Чому я обрав саме цей ВУЗ» | 5 хв | |
| 6 | Вправа «Вокзал Мрій» | 20 хв | |
| 7 | Руханка «Пташка» | 5 хв | |
| 8 | Практикум «Візьміть мене на роботу» | 10 хв | Аркуш паперу, маркер, бланк анкети |
| 9 | Гра «Зустріч через 15 років» | 20 хв | |
| 10 | Підведення підсумків заняття. Вправа «Хмаринка» | 5 хв | Плакат «Очікування», стікери у формі хмаринки |
| 11 | Процедура прощання | 5 хв | |

III. Сценарний план тренінгового заняття

1. Відкриття тренінгу (5 хв)

Тренер вітає учнів і пропонує подумки перенестися у майбутнє та уявити, що позаду – навчання у ЗНЗ, ВНЗ, а попереду – прийом на роботу. Тренер: «Як ефективно себе презентувати й домогтися того, щоб на завершення бесіди у вашого співрозмовника виникло відчуття, що без подальшої співпраці з вами ніяк не обійтись? На це питання ми сьогодні шукатимемо відповідь».

2. Привітання/знайомство. Вправа «Через 10 років я буду...» (5 хв)

Мета: створення привітної атмосфери, сприяння згуртованості групи.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам по черзі назвати своє ім'я та закінчити фразу: «Через 10 років я буду...».

Обговорення:

- Ваші враження від виконання цього завдання?
- Чи легко було уявити своє майбутнє?

3. Вироблення групових правил роботи

Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: тренер пропонує учням пригадати правила роботи групи.

Обговорення:

- Чи завжди ми дотримуємось правил?
- Що дає нам дотримання правил на заняттях?

4. Визначення очікувань учасників

Вправа «Хмаринки» (5 хв)

Мета: визначити очікування учасників від роботи на тренінговому занятті.

Хід проведення: тренер пропонує учням записати особисті очікування щодо їхньої роботи на занятті на стікерах, вирізаних у формі хмаринок. Після того, як очікування будуть прочитані, учні приклеюють стікери на плакат.

Обговорення:

- Як ви думаєте, для чого ми визначаємо очікування від сьогоднішнього заняття?

5. Вправа «Чому я обрав саме цей ВУЗ?» (5 хв)

Мета: формувати вміння визначання ВНЗ.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам вибрати варіант відповіді на запитання: «Чому я обрав цей ВНЗ?».

Варіанти відповіді:

- сімейна традиція;
- поради батьків;
- популярність професії;
- ВНЗ близько від дому;
- мені цікава ця професія;
- куди друзі – туди і я;
- хочу отримати вищу освіту, а там буде видно;
- моя майбутня професія добре оплачується;
- ця професія потрібна людям;
- є військова кафедра, і я не піду до армії.

6. Вправа «Вокзал Мрій» (робота в групах) (20 хв)

Мета: ознайомити учасників із стилем студентського життя; стимулювати в них потреби в самопізнанні та самовихованні.

Хід проведення: тренер пропонує уявно перенестися на «Вокзал Мрій». Тренер: «На «Вокзалі Мрій», на який ви щойно приїхали, стоять різні потяги. Від того, в який потяг сядете, буде залежати ваше майбутнє. Вибрати потяг можете за стилем студентського життя і, таким чином, ви поділитесь на три групи».

Стили студентського життя:

I-й – Отримати максимум знань та потрібні знайомства, визначити майбутнє місце професійної діяльності.

II-й – Час погуляти, розважитися, знайти більше друзів.

III-й – Будувати особисте життя. Це час романтичних знайомств. Можна бути легковажним.

Завдання: представити свій стиль життя у вигляді вистави, показати один день із студентського життя.

Обговорення:

- Прошло 5 років. З чим ви вийшли з ВНЗ, коли вели такий спосіб життя?



- Які недоліки? Які переваги?
- Хто несе відповідальність за свій вибір у студентському житті?

7. Руханка «Пташка» (5 хв)

Мета: розвивати самоконтроль.

Хід проведення: перед початком вправи тренер знайомить учнів з різними породами дерев. Можна показати їх на малюнку, розповісти, де вони ростуть. Перед вправою підбирають для себе фант – іграшку чи будь-що, інші гравці сідають у коло і обирають того, хто буде збирати фанти. Він сідає в середину кола і гравцям дає назви дерев (дуб, клен, акація, береза, ялина, каштан, липа, горіх, слива, абрикос, айва, алича, пальма, груша, черешня, яблуна тощо). Кожен повинен запам'ятати свою назву.

Учасник, який збирає фанти, каже: «Прилетіла пташка і сіла на дуб». «Дуб» повинен відповісти: «На дубі трішки посиділа, а потім на березу полетіла». «Береза» називає інше дерево тощо. Хто прогавив, віддає фант. Наприкінці гри фанти розігруються. Потрібно уважно слідкувати за ходом гри і швидко відповідати. Підказувати не можна.

8. Практикум «Візьміть мене на роботу» (10 хв)

Мета: навчити старшокласників оформляти резюме.

Хід проведення: тренер пояснює учням: «Резюме – перший крок до успішної кар'єри. Уявіть, що здійснилися ваші сміливі мрії – ви здобули професію й вирішили ошчасливити якусь фірму, запропонувавши їй власні послуги. Заповніть анкету від імені молодого фахівця, зацікавленого в отриманні роботи. Поставтеся до цієї роботи серйозно, тому що ви моделюєте власне професійне майбутнє.

Анкетні дані:

- 1) Дата народження.
- 2) Ваші захоплення.
- 3) Ваші головні позитивні сторони.
- 4) Ваші обмеження.
- 5) Ваші досягнення (нагороди, премії, відкриття, публікації тощо).
- 6) Ваше професійне кредо.
- 7) Чому ви хочете працювати в цій компанії?
- 8) Які професійні цілі ви ставите перед собою?
- 9) На що ви розраховуєте при досягненні цих цілей?
- 10) Яку винагороду ви б хотіли отримати за свою професійну діяльність?».

Обговорення:

- Що дало нам виконання цієї роботи?
- Що потрібно для того, щоб добре виконати завдання?

9. Гра «Зустріч через 15 років» (15 хв)

Мета: визначення рівня усвідомлення учасниками своїх особистих якостей та можливого впливу їх на розвиток особистості та на життєвий шлях у цілому.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам розхуватися на дві групи: «жайворонки» і «сови».

Завдання: членам групи потрібно поставити спектакль, режисерами, акторами і глядачами якого будуть

вони самі. Назва п'єси «Зустріч через 15 років». Обговорити з учасниками зразковий сценарій, місце зустрічі, обставини. Нагадати про те, що вони повинні продемонструвати набуті знання, вміння та навички за 15 років.

Обговорення:

– Які враження викликала у вас ця професійна діяльність?

– До яких роздумів вона спонукала?

10. Підведення підсумків заняття. Вправа «Хмаринка» (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману на тренінгу учасниками.

Хід проведення: тренер пропонує учням відповідати на запитання:

– Що корисного ви дізналися на занятті?

– Чому важливо заздалегідь визначитися, в якому ВНЗ доцільно отримувати професійну освіту?

Учні записують відповіді на стікерах, вирізаних у формі крапель. Після того, як відповіді зазначено, «крапельки» приклеюються на плакат «Хмаринки» у вигляді благодатного дощу.

11. Процедура прощання (5 хв)

Тренінг завершують піснею «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Використані літературні джерела

1. Зверева І. Д., Коваль Л. Г., Фролов Т. Д. Діагностика моральної вихованості школярів / І. Д. Зверева, Л. Г. Коваль, Т. Д. Фролов. – К., 1995.
2. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості / С. Г. Карпенчук. – К., 2002.
3. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: Наук.-метод. посібн. / За ред. І. Г. Єрмакова. – Запоріжжя: Центріон, 2005.
4. Моргун В. Ф. Психологія особистості в педагогіці А. С. Макаренка / В. Ф. Моргун. – Полтава, 2002.
5. Некраш Л., Стрільник М. Вибір професії: як діяти, щоб не помилитися / Л. Некраш, М. Стрільник. – К.: Шкільний світ, 2011.
6. Оржехівська В. М., Кириченко В. І., Ковганич Г. Г. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегія, технологія, моделі / В. М. Оржехівська, В. І. Кириченко, Г. Г. Ковганич. – Харків: Точка, 2007.
7. Мартинець Л. Ділова людина: шляхи становлення / Л. Мартинець. – К.: Шкільний світ, 2001.
8. Година спілкування. 9 клас / Упоряд. М. О. Володарська. – Харків: Ранок-НТ, 2007.
9. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог»: Навч.-метод. посібн./ О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова, Н. О. Березіна, М. М. Галябарник, С. В. Кириченко. – 3-тє вид., переробл. і допов. – К., 2004.
10. Баршполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування. Розробки уроків психологічного розвитку. – 2-ге вид. / С. В. Баршполь. – Харків: Вид. група «Основа», 2009.