**Катеринівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів**

**Лозівської районної ради Харківської області**

**Мотиваційний тренінг**

**«Вибір професії, або задача з багатьма невідомими»**

Підготувала

практичний психолог

І кваліфікаційної категорії

Чакубаш В.В.

**Мотиваційний тренінг**

**«Вибір професії, або задача з багатьма невідомими»**

Мета: активізувати процес самопізнання, свідомого професійного вибору старшоклас­ників; розвивати навички самоаналізу, пла­нування; розширювати уявлення про світ професій та їхні особливості розширити загальний кругозір уч­нів, далі дізнаватися про нові професії

Тренер: Добрий день усім!

Щиро вітаємо присутніх у цій залі!

Сьогодні у нас з вами справжнє свято — свято професій.

І перш, ніж розпочати, я пропоную вам на своїх бейджиках вказати своє ім‘я так, як би ви хотіли, щоб до вас зверталися.

**Вправа «Очікування»** (слайд 2)

Що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття? Від самих себе? Будь ласка, всі ваші сподівання і очікування запишіть на стікерах та прикріпіть на стенд «Дерево очікувань».

**Вправа «Правила роботи в групі»** (слайд 3)

Давайте пригадаємо наші правила роботи, які допоможуть працювати більш злагоджено та продуктивно.

Вправа «Незавершене речення» (5 хв) (слайд 4)

Мета: розвивати в учасників навички планування, допомогти осмислити роль праці та правильного вибору професії в житті.

Зараз кожен учасник по колу продовжить речення: «Найбільше я мрію у майбутньому...».

Як, на вашу думку, мрія може вплинути на подальше життя?

Вправа «Конструктор» (3 хв) (слайд 5)

Мета: створити позитивний настрій, ак­тивізувати творчу діяльність.

Зараз кожен із вас візьме шма­точок пластиліну і виліпить те, шо захоче.

* Чи пов'язані ваші вироби з майбутньою професією?
* Якщо так, то яким чином?

**Інформаційне повідомлення** (слайд 6)

Світ професій — величезний, їх понад 40 тисяч, причому щороку з'являється близько п'ятиста нових і стільки ж зникає або видозмінюється.

Слово «професія» походить від двох латинських слів: рrofessіо — офіційно вказане заняття, спеціальність і рrofiteor — оголошую своєю справою. Слово це, як утім і багато інших термінів, — багатозначне.

Професія — рід трудової діяль­ності, що вимагає певної підготовки і зазви­чай матеріально забезпечує існування.

Соціуму потрібні фахівці різ­них галузей. Обираючи професію, слід по­годжувати свій вибір із потребою суспільства в кадрах.

Коли молода людина оби­рає собі фах, вона враховує, аби професія була популярна не лише сьогодні, але і за 10—20 років. Це називається стабільністю попиту на професію.

Є «вічні» професії — будівель­ник, лікар, учитель. Актуальними стають транспортна, хімічна індустрія, високі тех­нології, зв'язок, комунікації. Виникають нові спеціальності на перетині традицій­них — управління економікою, соціальна сфера.

Вправа «Профконсультант» (5 хв) (слайд 7)

Мета: активізувати процес самопізнання, дати учасникам змогу подивитися на себе збоку.

Зараз кожен із вас отримає карт­ку із прізвищем товариша. Вам потрібно, поміркувавши, скласти перелік професій, з якими, на ваш погляд, ця людина впо­рається найкраще, та перелік тих, які їй зов­сім не підходять.

Рекомендації зачитують без називання прізвищ. Учасники аналізують, для кого вони найбільше підходять.

* Що вам дала ця вправа?
* У чому допомогла?

Думки інших людей варто взяти до уваги (часто вони реалістичніші, ніж наші власні), але останнє рішення має бути за ва­ми. Дечого неможливо навчитися, не займаю­чись цим. Бажання та цілеспрямована робота над собою творять справжні дива, можуть значною мірою змінити кожного з нас

Вправа «Влучити в десятку» (3 хв) (слайд 8)

Мета: конкретизувати свої цілі, шукати шляхи їхнього досягнення.

Вам потрібно паперовою кулею влучити в «десятку».

* Чи була умова, що кидати кулю пот­рібно лише з одного місця?
* Чи пропонували вам зробити лише одну спробу?

Часто ми ставимо собі зайві обмеження, після перших невдач швидко полишаємо спроби досягнути бажаного, а потім зви­нувачуємо у своїх невдачах інших. Отже, недостатньо мріяти, варто конкретизувати свої цілі і шукати шляхи їх досягнення.

**Мозковий штурм «Де можна дізнатися про про­фесійні освітні установи?»**

Інформацію про навчальні за­клади, що здійснюють професійне навчання, можна отримати: (слайд 9)

* з довідників для абітурієнтів;
* з телефонних довідників;
* з комп'ютерних інформаційно-пошу­кових програм у мережі Інтернет;
* з рекламних оголошень;
* у бібліотеках;
* у районних центрах зайнятості;
* спілкуючись із представниками нав­чальних закладів і викладачами;
* при особистих відвідинах навчальних закладів.

Чому одні люди дивляться на інших із відчуттям переваги, навіть якщо менше за­робляють? Бо є «прибуткові» професії, а є модні і перспективні. Які, на вашу думку, перспективні?

Деякі спеціальності три роки тому ще не існували, і зараз для них не вигадано ук­раїнських слів.

Наприклад, діджеїв у нас вистачає, а промоутерів, які можуть розкрутити клуб або організувати більше двох концер­тів на місяць, поки можна перерахувати на пальцях

«Усі професії важливі, всі про­фесії потрібні», — співалося в пісеньці. Відтоді багато що змінилося, а ось до важливості і потрібності необхідно додати ще й небезпеку. Адже ризик є на будь-якому робочому місці незалежно від того, де воно розташоване, — на полігоні чи у престиж­ному офісі в центрі столиці. Які ви знаєте небезпечні професії?

**Робота в групах**

**Вправа «Світ професій».** (слайд 10)

Учні об’єднуються у 5 груп, ознайомлюються з різними професіями, їх змістом. Далі презентують ці професії. Перелік запропонованих професій:

Арт-консалтинг — це професійні консуль­тації з образотворчого мистецтва. Можна збирати колекцію банку, нафтовій компанії або багатій людині, яка раптом відчула, що їй у спальні вкрай необхідні картини. Арт- консалтинг буває двох видів:

* ти збираєш замовникові колекцію, ке­руючись принципом «це модно і зростатиме в ціні»;
* хтось купив квартиру і хоче щось пові­сити на стіну.

В останньому випадку арт-консультант — щось середнє між дизайнером, архітектором і арт-дилером. Схема дій: клієнта водять по майстернях і галереях. Далі йому втлу­мачують, чому «круто», аби у вітальні висіли Дубосарський із Виноградовим або, якщо людина справді багата, Дейнека. Професія перспективна; аби працювати арт-консуль- тантом, необхідні родинні (бажано) та осо­бисті зв'язки, уміння жити світським життям. Професіоналів у цьому бізнесі мало. Цим поки що можна займатися і без спеціальної освіти. Але вже виникло нове покоління арт-консультантів, які навіть відкривають га­лереї. В ідеального арт- консультанта мають бути кандидатський ступінь і досвід роботи у великому музеї.

Дієтолог. Зараз дієтологи працюють пе­реважно з багатими клієнтами. Особистий дієтолог, так само, як і родинний лікар, повинен знати про вас усе і спілкуватися з вами як мінімум раз на місяць. Також йому мають бути відомі генетичні особли­вості пацієнта, психологічний стан і шкід­ливі звички.

Бренд-менеджер. Хороший бренд-мене- джер зобов'язаний за час своєї роботи вивес­ти доручений йому бренд на абсолютно но­вий рівень — наприклад, переконати мільйо­ни людей, що перед ними — не звичайний кефір, а багатий полівітамінами і мінералами супердієтичний напій для успішних молодих людей. Бути бренд-менеджером у відомій міжнародній корпорації — почесно і при­бутково.

Агент зірки — людина, яка представляє інтереси знаменитості. Саме за ним бігає преса, випрошуючи інтерв'ю, йому дзво­нять організатори концертів або зйомок. Для вдалої кар'єри агентові добре б уявляти собі, як працюють засоби масової інформа­ції і бути знайомим з основними «акулами» журналістського світу, тому досвід роботи у пресі йому не завадить.

**Креативний директор**. Це мрія випускни­ків усіх творчих Вишів. Креативні директори потрібні на телеканалах, у рекламних агент­ствах, пресі і книжкових видавництвах. Ос­новне завдання цієї людини — придумувати нові образи, нестандартні ідеї та оригінальні ходи.

**Консультант із закупівлі продуктів**. Основ­ні функції — знати, в яких постачальників краще; придбати продукти. Консультант при ресторані зобов'язаний ще й дбати про імідж і спеціалізацію закладу: для італійського рес­торану дібрати правильного постачальника макаронів, а для французького — якісного сировара. Приватні клієнти платять консуль­тантам, аби дізнатися, де взяти продукти для алергіків, екологічно чисті або приготовані на відкритому вогні.

**Грумер.** Професія «собачого стиліста» з'явилася на початку 90-х після масово­го ввезення незнаних раніше порід собак, а одночасно — і європейської культури до­гляду за домашніми тваринами. Приблизно у цей же час з'явилися перші виставки, до яких тварин треба готувати особливо ре­тельно. Грумер необхідний для собак, яких треба часто підстригати (пуделі, тер'єри, шнауцери). Найдорожчі грумери займають­ся лише виставковими собаками — таких майстрів мало і записатися до них дуже складно

Рятувальник. Беззаперечно лідирує у рейтингу, оскільки колишні пожежники зараз перетворилися на укомплектовану рятувальниками всіх спеціалізацій службу при Міністерстві надзвичайних ситуацій, а надзвичайні ситуації, як відомо, можуть бути різними — від неможливості відчини­ти власні двері зсередини або зняти кота з дерева й аж до глобальних катаклізмів і величезних пожеж.

Міліціонер. Добре відома істина — «зло­дій має сидіти у в'язниці» — має ще й іншу сторону медалі. Злодій може вияви­тися вбивцею, і в руках у нього може опи­нитися якщо не вогнепальна, то холодна зброя, або ж просто кухонний ніж, пали­ця, цеглина — та що завгодно. І, будьте певні, що у в'язницю потенційний злодій жодним чином не хоче. Отже, найчастіше захищатиме свою свободу найрадикальні- шим способом.

**Лікар.** Одиничні випадки інфікування лі­карів від пацієнтів досить часто висвітлюють у пресі. Несучи величезну відповідальність за життя людини, інколи можна і не витри­мати такого напруження. Є лікарі, які пра­цюють із відкритими формами туберкульозу, інфекціями, вірусами, мікробами, лікують психічно хворих, наркоманів — тому про­фесійні захворювання у цій сфері — не рід­кість.

**Військовий.** Почесна охорона Батьків­щини і всіх її можливих кордонів змушує тримати себе в тонусі, а ще — боротися з уявним ворогом на випадок, коли це уявне стане явним. Отже, і арсенал на цей випадок біля військових справжній — тут і зброя

і кораблі, і танки, і ракети. Втім, вони звик­ли до дисципліни, що також дуже важливо (і для їхньої ж безпеки теж).

Таксист. Ця професія завжди була од­нією з найнебезпечніших, оскільки злочинці і просто ласі до легкої наживи люди існували завжди. Ніколи точно не знаєш, хто сяде на­ступним у машину — доброчесний громадя­нин чи зловмисник. Головне тут — дружба. У всіх таксистів є правило: на будь-який сигнал про небезпеку від колеги потріб­но негайно мчати на допомогу. Причому, на 808 реагують усі таксисти, чий передавач прийняв позивні, незалежно від організації або фірми, в якій працюють.

Будівельник. За нинішніх умов кожен, хто має навички маляра, каменяра, може непогано заробити. Технічний прогрес пос­тійно полегшує роботу будівельникам, але це не свідчить про повну безпеку. Він зав­жди ризикує — зірватися вниз, потрапити під будівельні матеріали, та і взагалі, дуже невчасно на будівництві може щось обір­ватися або впасти. Дехто вважає за краще працювати на підприємстві — адже знаєш, що захищений, та і саме підприємство дба­тиме про безпеку працівників, оскільки нікому не вигідна смерть на робочому місці. Дехто вирушає у вільне плавання — ще й яке: аж до Іспанії або Австралії. Там із цим гірше, адже найманий будівельник хоч і отримує непогані гроші, проте офіційно не зареєстрований і нічим не захищений. «Чорнороби» часто гинуть за поганих умов праці.

Журналіст. Порівняно з іншими про­фесіями, журналістів гине декілька на рік, і кожну таку смерть детально висвітлюють на сторінках газет. 50 % представників цієї професії хоч раз у житті чули погрози або ставали об'єктом жартівників.

**Перукар-модельєр** працює в перукарні або салоні — просторому світлому приміщенні з побутовим мікрокліматом. Його робоче місце оснащене повним комплектом необхідного устаткування, інструментів, різних парфумерних речовин. Перукарі-модельєри зайнялися пошуком свого стилю, залучаючи нові й нові силуети і деталі.

Присутні певні фізичні та психологічні на­вантаження. Доводиться працювати з хімічними речовинами, тонізуючими препаратами, контак­тувати з людьми різного віку й темпераменту.

Професійна діяльність перукаря-модельєра вимагає від працівника прагнення взаємодіяти з людьми, виконавських здібностей, чесності, доброзичливості, емоційності. Обслуговування клієнтів передбачає активне спілкування, вста­новлення контакту з відвідувачем, уміння пра­вильно організовувати свою роботу. Це означає, що перукарю-модельєру має бути притаманний високий рівень розвитку комунікативних і ор­ганізаторських здібностей

**Агроном із захисту рослин** Якщо на варті здоров'я людей стоїть медицина, тварин — ветеринарія, то на варті здоров'я рослин — служба їхнього захисту. Основною фігурою цієї служби є агроном із захисту рослин. Його завдання полягає не лише у знищенні шкід­ників і запобіганні захворюванням рослин, а й у прогнозуванні часу появи цих хвороб та мож­ливих масштабів їхнього поширення.

Агроном із захисту рослин — людина спосте­режлива. Він має постійно стежити за станом і розвитком рослин, щоб не пропустити початку захворювання, засміченості Агроном із захисту рослин працює в одну зміну і має ненормований робочий день. Робота пов'язана з переміщеннями. Він працює, як правило, просто неба, нерідко під вітром, у спеку, сльоту, тому, безумовно, йому необхідно мати міцне здоров'я. Мінливість умов праці, що включає просторові та кліматичні чинники, різноманітність об'єктів праці висувають високі вимоги до його здатності швидко пристосуватися до нових обставин

**Будівельний слюсар** не тільки усуьає не­справності, що виникають у процесі експлуатації машин і механізмів, але й проводить профілак­тичні заходи — технічне обслуговування і планові ремонти, забезпечує тривалу і безперебійну роботу механізмів. Серед його обов'язків: змазування, відновлення роз'ємних з'єднань, регулювання за­зорів між сполученими деталями, заміна сальників і підшипників, ремонт паливних і гідропроводів, вибраковування зношених деталей тощо.

На будівельних об'єктах, де ведеться моно­літне будівництво, слюсар монтує і демонтує сталеву змінну опалубку, своєрідну форму для бетону, при потребі ремонтує елементи цієї опа­лубки, проводить перезарядку ручних домкратів, за допомогою яких опалубка пересувається.

Слюсар-будівельник працює як у приміщенні з виробничим мікрокліматом, у пересувній май­стерні, так і просто неба на будівельному май­данчику за різних умов. Дощ, сніг, мороз нерідко створюють йому додаткові труднощі.

Професія будівельного слюсаря складна, і тому вимагає певних індивідуально-психоло­гічних особливостей.

Тренер: Ви ознайомилися із деяки­ми модними і перспективними професіями, а також із рейтингом найнебезпечніших.

Згодом розповімо ще про де­які категорії. А зараз я пропоную перейти до наступної вправи.

**Робота в групах.**

**Вправа «Про які професії йдеться?»**

Кожна з команд отримає картки, на яких написані групи слів. Потрібно визначити, про які професії йдеться. Назви запишіть на аркушах, які лежать на столах. Час — 1 хвилина. (слайд 11)

Картки:

* креслить, циркуль, конструкція (інже­нер);
* тварини, шприц, лікарня (ветери­нар),
* ручка, журнал, оцінка (вчитель)',
* комп'ютер, текст, програма (оператор, програміст)',
* корабель, штурвал, море (матрос, ка­пітан, штурман)',
* хвороба, симптоми, термометр (лі­кар).

Психолог зачитує групи слів, команди піднімають аркуш із відповідною назвою професії.

Робота в групах.

Вправа «Знавець професії» (2хв) (Слайд 12)

Кожній групі слід відгадати, які професії зашифро­вані :

* ефмрре (фермер);
* рінежен (інженер);
* рілак (лікар);
* тупеморор (промоутер);
* рпдовацеь (продавець);
* дежремен ( менеджер)

Гра «Чорна скринька» (2 хв) (слайд 13)

Тренер виносить чорну скриньку. Командам треба дати відповідь. У цій скриньці лежить знаряддя праці і музиканта, і стале­вара, і лікаря. Що там? (Ложка.)

Є музиканти-ложкарі. Лікар у домашніх умовах перевіряє горло хворого звичайною ложкою. А сталевари беруть пробу сталі спе­ціальною ложкою.

**Психогімнастика**

**«Дотягнись до зірки» (**2 хв) (слайд 14)

Сядьте зручно і заплющте очі. Зробіть три глибокі вдихи і видихи

(звучить музика).

А тепер уявіть собі зоряне небо. Зірки — великі і маленькі, яскраві і тьмяні. Поглянь­те уважно на них і виберіть найпрекраснішу зірку. Мабуть, вона схожа на вашу мрію, а можливо, нагадала вам про хвилини щастя, радості і натхнення.

Ще раз помилуйтеся цією зіркою і спро­буйте до неї дотягнутися. Намагайтеся що­сили! І ви обов'язково дістанете свою зір­ку. Вхопіть її і дбайливо покладіть перед собою. Запам'ятайте, яка вона, яке світло випромінює. А тепер прислухайтеся до сво­го дихання, пригадайте, хто поруч із вами, і повертайтеся.

* Чи вдалося вам дотягнутися і дістати свою зірку?
* Якою вона була?
* Яке світло випромінювала?

Робота в групах. (слайд 15)

Вправа «Оголошення» (5 хв)

Мета: розвивати вміння презентувати свої знання і навички на ринку праці.

Подумайте, що ви вже зараз умієте робити, що допомогло б вам заробити гроші, допомогти своїм батькам. Складіть оголошення «Шукаю роботу». Напишіть так, щоб зацікавити потенційних роботодавців. Перечитайте, поміркуйте, які з оголошень найцікавіші.

* Що ви відчули, зачитуючи своє ого­лошення?
* Чи важко було писати своє оголошення?

**Вправа «Резюме» (10 хв)** (слайд 16)

***Мета*** : максимально наблизити ситуацію працевлаштування;

Набувати навички зі складання резюме

Кожен з вас намагався зустрітися зі своєю зіркою – майбутньою професією, намагалися конкретизувати свої цілі і шукати шляхи їх досягнення. Одним із наступних кроків до здійснення мети є резюме, яке допоможе вам заявити про себе не тільки в нашій країні, а й далеко за її межами. Адже власне резюме можна розташувати на сайтах Інтернету, пов’язаних із працевлаштуванням. Перш, ніж ви почнете складати власне резюме, я пропоную Вашій увазі декілька форм – зразків: звичайне та у вигляді презентації.

***(Слайд та презентація «Резюме»)***

А зараз кожен з вас, отримавши зразок, спробує створити власне резюме.

- Що ви відчули, виконуючи це завдання?

- Чи важко було створювати власне резюме?

**Підсумок.**

Отже, вибір майбутньої професії — зав­дання справді складне. Але це — лише зав­дання, поруч з вами є люди, які готові до­помогти, підтримати, надати важливу в такій ситуації інформацію. Головне — робити конкретні, активні кроки у цьому напрямі. Саме тоді ваш вибір буде правильним. А ви станете не лише акторами, а й режисерами свого життя. Щасти вам!!

* Чи справдилися ваші очікування?
* Можливо, у когось залишилися або з’явилися нові питання ?
* Напишіть, будь ласка, про свої враження від сьогоднішнього заняття…..

Перш, ніж прикріпити ваші квіточки на наше дерево очікувань, я прошу, щоб кожен з вас поділився своїми враженнями та побажаннями з нами.

Мені хочеться побажати вам, аби кожен із вас обрав собі ту професію, яка дасть змогу якнайкраще розкрити свої здібності, до якої лежить душа, в якій ви відчуєте себе і корисним людям, і по-справжньому щасливим!