

**Проориентационный тренинг
как эффективный инструмент
в работе со старшеклассниками.
Занятие «Путешествие в мир самопознания»**



**МБОУ «Талинская СОШ»,
педагог-психолог
Дубасова Т.Н.**

*«Берись за то, к чему ты сроден, коль хочешь,
чтоб в делах успешный был конец» И. А. Крылов.*

Цель занятия:

• активизация процесса формирования психологической готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Задачи:

• расширять границы самопознания и ответственного отношения учащихся к выбору профессии;

• формировать умение планирования необходимых шагов для реализации своей цели;

• развивать познавательные, личностные и коммуникативные способности учащихся.



Вступительная часть

Упражнение «Сигнал»

Разминка. Игра «Цепочка». Педагог – геолог – геогграф – фельдшер ... - р... и далее по кругу до первого участника.

Основная часть

Упражнение «Имя - профессия».

Упражнение «Калейдоскоп профессий».

Природа	Техника	Человек	Знак. система	Худ. образ

Упражнение «День из жизни...» Синквейн.

Синквейн.

Образный, точный.

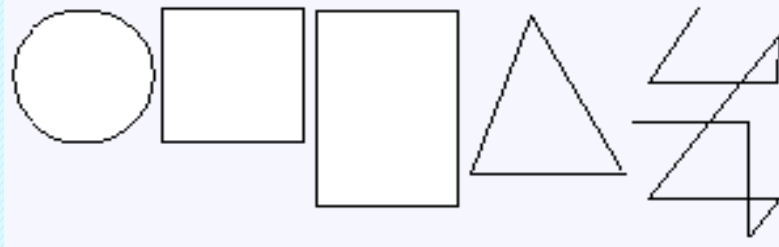
Обобщает, развивает, обучает.

Сила речи состоит в умении выразить многое в немногих словах.

Творчество.



Упражнение «Это я!» Психометрический тест



Интерпретация результатов диагностики

Круг. *Преимущества:* люди – высшая ценность, эмпатия, умение слушать.

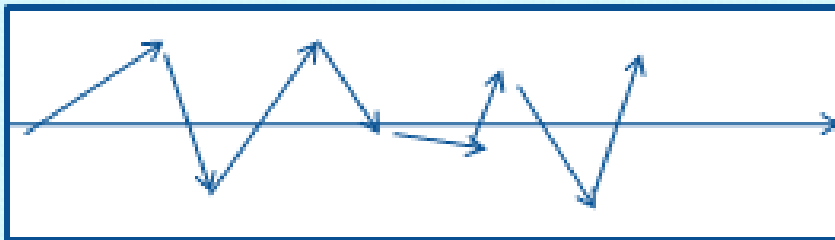
Квадрат. *Преимущества:* трудолюбие, усердие, аккуратность, терпение, выносливость.

Прямоугольник. *Преимущества:* любезность, смелость, доверчивость, внушаемость.

Треугольник. *Преимущества:* энергичность, сила воли, уверенность.

Зигзаг. *Преимущества:* остроумие, чувство вкуса.

Упражнение «Упражнение «Линия жизни»»



Упражнение «Достижение целей»

Схема построения образа профессионального будущего



Упражнение «Уровень притязаний»

УП₁= УД₁=

УП - уровень притязаний, УД - уровень достижений.

Уровень притязаний вычисляется по формуле:
(УП 2 - УД 1) + (УП 3 - УД 2) + (УП 4 - УД 3) : 3

Оценка результатов

- **3,1 и выше** - очень высокий уровень притязаний (человек берется за непосильное);
- **от 1 до 3** - высокий УП (постоянно стремится к улучшению результатов);
- **от - 1,4 до 0,99** - умеренный УП (решает поставленные задачи, но не стремится улучшить результат);
- **-1,5 и ниже** - низкий УП (ставит слишком легкие цели).



Упражнение «Хочу, могу, надо».

Анкета «Хочу, могу, надо».

Я хочу – склонность (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

Я могу – способность (умею, обладаю навыками, способен)

Упражнение «Стереотипы» - или «Голосование ногами»

Продавцы нечестные люди.

Журналисты обманывают.

Врачи неразборчиво пишут.

Программисты очкарики.

Певцы самолюбивые.

Тренеры грубые.

Библиотекари занудные.

Полицейский, пилот, машинист - исключительно мужские профессии.

Секретарь, кассир, воспитатель - исключительно женские профессии.

Водитель - непрестижная профессия.

Рабочий на производстве, грузчик - примитивный, необразованный, грубый.

Человек, работающий в строительстве, разговаривает исключительно матом, пьёт.

Менеджер по продажам: говорит неправду, лишь бы продать товар.

Уборщица: крикливая тётка.

Джоб-шеймингж - ситуация, человека стыдят из-за его работы.

Упражнение «Человек – профессия»

Упражнение «Корзина пожеланий»

Упражнение «Сигнал»

Рефлексия

