****

**Пояснительная записка**

Выбор профессии – один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни. К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И здесь, как правило, они создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство юношей и девушек выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом “проб и ошибок”.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

В настоящее время основной проблемой учащихся считается дефицит знаний о себе, своих склонностях, способностях, чертах. Поэтому курс предполагает использование психологических тестов для оценки соответствия профессии личностным особенностям учащихся, включает обсуждение полученных результатов, составление рекомендаций по выбору профессии, апробирование своих сил в реальной деятельности.

Считается так же, что учащиеся могут обладать достаточными для выбора профессии знаниями, но быть не в состоянии применить их на практике. Поэтому, практическое выполнение заданий позволяет повысить активность учащихся, их заинтересованность, смоделировать ситуации, которые в жизни встречаются достаточно редко, и сформировать навыки поведения в этих ситуациях.

Таким образом, в данном курсе профессионального самоопределения используются следующие формы работы:

Профинформация;

Профконсультирование;

Профдиагностика;

Занятия с элементами тренинга.

**Цели программы:**

Подготовка учащихся к выбору осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

Формирование самостоятельной трудовой деятельности, через комплексное оказание содействия процессу профессионального и личностного самоопределения.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

1.      Формирование актуального для подростков “информационного поля” мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

2.      Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.

3.      Знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права.

4.      Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений. Расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;

**Воспитательные задачи:**

1.      Определение степени соответствия “профиля личности” и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;

2.      Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;

3.      Формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия;

4.      Развитие способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях.

**Развивающие задачи:**

1.      Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;

2.      Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;

3.      Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;

4.      Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя);

5.      Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

6.      Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

**По результатам курса учащиеся должны овладеть:**

•       знаниями о значении профессионального самоопределения;

•       правилами выбора профессии;

•       знаниями об определении профессии и профессиональной деятельности;

•      понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;

•     понятиями темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;

•      значение творческого потенциала человека, карьеры;

•    требования современного общества к профессиональной деятельности человека;

•      понятие рынка профессионального труда и образовательных услуг;

Обучающиеся должны уметь:

•     находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;

•     объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;

•      ставить цели и планировать действия для их достижения;

•    использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

•  анализировать информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности);

•  пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Программа курса рассчитана на 68 часов в год. Периодичность занятий 2 раза в неделюпо 60 минут + перемена (**2 группы).**

**Содержание программы**

**Тема 1. Что такое профориентация – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Обсуждение правил работы на занятиях. Сбор информации.

*Практическая работа:* работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии.

**Тема 2-3. Рынок образовательных услуг и рынок труда в городе, районе – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в РФ, в г. Красноярске.

*Развивающие процедуры:* Просмотр информационных роликов ВУЗов города.

**Тема 4-5. Теоретические аспекты профориентации – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Знакомство с понятием “профессия”, профессиограмма. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Активизация умственной активности.

*Диагностические методики*: ДДО.

*Профориентационная игра*: «Ассоциации».

*Развивающие процедуры*: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 6-7. Анализ профессий – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Составление формулы профессии, анализ профессии. Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработка умения анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

*Практическая работа:* составление формул профессий.

*Профориентационная игра*: «Угадай профессию».

**Тема 8. Профессия, специальность, специализация, квалификация – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», квалификация».

**Тема 9. Характеристика труда – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Характеристика труда: характер, процесс и условия труда. Анализ процесса. Характера и условий труда различных профессий.

**Тема 10-11. Классификация профессий – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А.Климову.

**Тема 11-12. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность.

*Диагностические методики*: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова.

*Развивающие процедуры*: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 13-14. Здоровье и выбор профессии – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы.

*Практическая работа:* знакомство с нормативными документами по охране труда.

*Диагностические методики*: «Теппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье».

*Развивающие процедуры*: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 15-16. Профессиональный тип личности – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Определение своего профессионального типа личности. Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии.

*Диагностические методики:* «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда.

*Развивающие процедуры*: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 17-18.Что такое темперамент. Влияние темперамента на выбор профессии – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента

**Тема 19-20. «Определение типа темперамента», методика Айзенка – диагностика – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

*Диагностические методики*: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова.

*Развивающие процедуры*: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 21-26. Типология профессий – 5ч.**

*Основные теоретические сведения*

Типология профессий по Клинову. Профессии типа человек-человек, человек-природа, человек - знаковая система, человек- техника, человек - художественный образ

**Тема 27-28. Профессиональная перспектива – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Понятие о профессиональной пригодности. Профессионально важные качества личности. Призвание. Целеустремлённость.

*Развивающие процедуры*: дискуссия на тему «Мой выбор – моё призвание».

**Тема 29. Деловая игра «Кадровый вопрос» – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Актуализация осознанного самостоятельного выбора (самоопределения) учащимися профессионального пути. Знакомство с новыми профессиями. Развитие навыков целеполагания и планирования. Формирование информационного пространства.

*Практическая работа*: автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования «Кадровый вопрос». Обучающиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента).

*Развивающие процедуры*: дискуссия по результатам выполненных заданий.

**Тема 30-31. Мотивы выбора профессии – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Интерес. Соответствие возможностям. Спрос на рынке труда. Престижность. Хорошие условия.

**Тема 32-33. Навыки самопрезентации – 2ч.**

Резюме, правила составления. Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление.

*Практическая работа*: деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме». Создание собственного резюме (интеграция с уроком информатики).

**Тема 34-35. Учреждения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования.

**Тема 36. Информация, необходимая при выборе учебного заведения – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Информация о выборе учебного заведения. Где ее получить и как с ней работать.

**Тема 37. Основные понятия и определения. Региональный рынок труда (особенности и тенденции развития) – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Состояние регионального рынка труда будет зависеть еще и от других факторов. На основе различных статистических данных, которыми занимаются специальные службы...

**Тема 38. Личный профессиональный план – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение.

*Практическая работа*: составление и анализ личного профессионального плана. Написание творческого эссе на одну из предложенных тем: «Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее» (интеграция с уроком развития речи «Написание сочинений на заданную тему»).

*Развивающие процедуры*: дискуссия по результатам выполненных заданий.

**Тема 39-40. Упражнение «Конструирование цели жизни» – 2ч.**

*Основные теоретические сведения*

Изучение технологии что бы упорядочить свою жизнь через ясное представление о своих целях, о том, чего хочется.

*Практическая работа*: составление и анализ критерий достижения цели.

*Развивающие процедуры*: Диалог с группой “Мечта и Цель”

**Тема 41. Упражнение «Сочинение "Цель моей жизни"» – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Помочь участникам найти формулировки цели их жизни.

*Практическая работа*: сочинение на тему «Цель моей жизни».

**Тема 42-43. Упражнение «Ежедневник» – 2ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Введение в понимание проблем профессионального самоопределе­ния;

Осознание своих личных ресурсов (возможностей).

**Тема 44. Упражнение «Автобусная остановка» – 1ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Сбор ожиданий участников от будущей профессии. «Знать» — какие новые знания вы хотите получить. «Уметь» — какие навыки хоти­те освоить. «Испытать» — какой новый опыт, какие чувства хотите пережить.

**Тема 45. Упражнение «Мои профессиональные желания» – 1ч.**

*Практическая работа*: Список незаконченных предложе­ний

Осознание своих профессиональных желаний;

Установление связи своих профессиональных желаний с предпо­лагаемыми местами работы или учебы;

Овладение инструментом самоосознания и самодиагностики.

**Тема 46. Упражнение «Состязание мотивов» – 1ч.**

*Практическая работа*: Состязание мотивов по олим­пийской системе.

Помочь участникам на практике понять особенности осознан­ного выбора профессии.

Выбрать наиболее значимый для каждого мотив выбора профессии, т. е. ту главную причин.

**Тема 47. Упражнение «Контрольные списки» – 1ч.**

*Практическая работа*: Самопроверка. Готовые контрольные списки вопросов

Осознание уровня своей информированности относительно из­бранных профессий;

Овладение инструментом контрольной проверки своего выбора.

**Тема 48. Теория мозговой доминанты Неда Херрманна «Левый мозг — Правый мозг» – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Анализ различных стилей мышления и выбор своего предпочтения;

Подбор рода деятельности и профессий для своего доминирующе­го стиля.

**Тема 49. Упражнение «Робинзонада» – 1ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Осознание потребности рынка труда в разных профессиях (и в том числе потребности в рабочих специальностях);

Формирование представления о профессиональных компетенциях («умелостях»).

**Тема 50. Упражнение «Дорожная карта» – 1ч.**

*Практическая работа*: готовый бланк «Дорожной карты»

Осознание промежуточных этапов и возможных путей дости­жения своей профессиональной цели.

**Тема 51. Упражнение «События моей жизни» – 1ч.**

*Практическая работа*: Опрос

**С**формировать структурное видение своей жизни через значимые события;

Помочь осознать связи (отношения) событий с окружающими людьми и определить характер этих связей.

**Тема 52-53. Упражнение «События моей жизни» – 2ч.**

*Практическая работа*: Арт-терапия.

Сформировать эмоциональное и ценностное отношение к прошед­шим событиям своей жизни;

Тренировка выражения своих чувств

**Тема 54. Упражнение «Что такое жизненный успех?» – 1ч.**

*Практическая работа*: «Анкета для родителей», «Индивидуальное решение». Дискуссия о жизненном успехе и путях его достижения.

Осознание участниками своего личного отношения к жизненному успеху;

Выстраивание субъективной иерархии способов достижения успеха.

**Тема 55. Упражнение «Заборы и овраги» – 1ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Повышение индивидуального уровня осознания возможных пре­пятствий на пути к профессиональным целям и представления о пу­тях преодоления этих препятствий.

**Тема 56. Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик... – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Научить участников находить свою долю ответственности за принятые решения.

*Домашнее задание*

Вместе с родителями нарисовать диаграмму ответ­ственности при выборе профессии.

**Тема 57-58. «Алгоритм принятия решения — графическое изображение» «Рейтинг ошибок» – 2ч.**

*Практическая работа*: Опрос

*Основные теоретические сведения*

Анализ типичных ошибок при выборе профессии;

Нахождение способов защиты от ошибок.

**Тема 59. Упражнение «Силовое поле выбора профессии» (Что влияет на самоопределение) – 1ч.**

*Практическая работа*: Упражнение

Анализ различных факторов (сил), влияющих на выбор профессии;

Определение степени влияния этих сил.

**Тема 60. «Личная профессиональная перспектива (ЛПП)» – 1ч.**

*Основные теоретические сведения*

Изучение схемы личной профессиональной перспективы (ЛПП);

Индивидуализация компонентов ЛПП (формирование индивиду­ального образа схемы ЛПП). За основу взята схема, предложенная Е. А. Климовым, ко­торая дополнена ценностно-смысловыми компонентами Н. С. Пряжниковым,

**Тема 61. Упражнение «Игра в лотерею» («рука судьбы», или случайный выбор профессии) – 1ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Показать участникам последствия случайного выбора профессии;

Понять необходимость активных действий по выбору профессии.

**Тема 62. Упражнение «Звездный час» – 1ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Помочь участникам лучше осознать основные личностные смыслы той или иной профессиональной деятельности для человека;

Соотнести эти смыслы со своим собственным (личным) представ­лением о счастье.

**Тема 63. Упражнение «Если бы... я стал бы...» – 1ч.**

*Практическая работа*: игровой тренинг

Пробуждение интереса участников к осознанному профессиональ­ному самоопределению;

Исследование влияния окружения и разных обстоятельств на вы­бор профессии.

**Тема 64. Упражнение** «Советчик» – 1ч.

*Практическая работа*: Получение каждым участником тренинговой группы набора рекомендаций о профессиональном будущем, сделанных другими чле­нами группы.

**Тема 65. Упражнение «Снятие внутренних ограничений» - 1ч.**

*Практическая работа*: Упражнение

Осознание своих внутренних ограничителей;

Овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограни­чений.

**Тема 66.** **Упражнение «Карта жизни» – 1ч.**

*Практическая работа*: Нарисовать лист с изображе­нием карты жизни, в самом *процессе* конструирование и рисование (символическом кодировании) карты.

Формирование у участников метафорического целостного об­раза своей жизни.

**Тема 67-68. Защита проекта «Моя будущая профессия» – 2ч.**

*Практическая работа*: Презентация.

**Список литературы:**

1. Резапкинна Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.

2. Пряжников Н.С. “Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.

3.  Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2005.

4.  Л.А.Ясюкова Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1): Методическое руководство, Спб: «ИМАТОН», 2005

5. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. — СПб.: Питер, 2009. — 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).

6. Климов Е.А. Как выбирать профессию? //Библиография.- М., 2005, №6

7. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: ВЛАДОС пресс, 2001