

Заняття 1

Тема: Життєвий успіх.

Хід заходу:

1. Привітання учасників тренінгу.
2. Мозковий штурм “Мрія ...” та “Ціль...”
3. Технологія перетворення мрії у ціль.
 - Різниця між мрією і ціллю.
 - 7 кроків від мрії до цілі:

М						Ц	
	1	2	3	4	5	6	7

- 1 крок – Як я впізнаю, що моя ціль досягнута.
- 2 крок – Чим я готовий заплатити.
- 3 крок – Коли я досягну своєї цілі (дата).
- 4 крок – Труднощі і внутрішні перепони.
- 5 крок – Яку винагороду я оберу своїй перемозі.
- 6 крок – Письмовий договір з собою.
- 7 крок – Щоденне читання договору вголос.

4. Вправа “Прогулянка у гори”.

Мета: сформувати емоційне і ціннісне відношення до подій свого життя.

Матеріали – листи паперу, олівці, фломастери, список почуттів.

1. Кожен учасник на листі паперу малює своє життя у вигляді гірських вершин. Вершини – це події, моменти у житті, в яких ви були найбільш успішними. Запишіть, яка подія пов’язана з кожною вершиною, дайте вершині назву.

2. Робота в парах (час – 20-30 хв.).

Розповісти один одному про події свого життя та про ваші почуття, які супроводжували кожну подію.

“Коли я робив, то відчував...”. “Коли зі мною трапилось, я відчув...”
(використовуйте для підказки список почуттів).

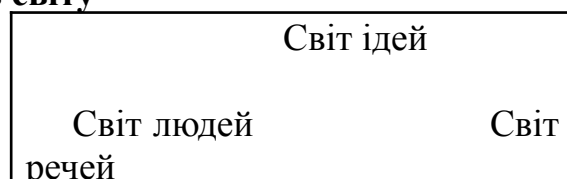
4. Вправа “Індивідуальний образ світу”.

Мета: структуризація внутрішніх картин світу, погляд на себе зі сторони.

Матеріали – листи паперу, олівці, фломастери.

а. Поділіть лист паперу на сектори. Заповніть кожен сектор на свій розсуд.

Мій образ світу



- Світ ідей - правила життя, принципи, ваші інтереси, мрії, фантазії, плани.
- Світ людей – значимі для вас люди.
- Світ речей – значимі для вашого життя речі, об’єкти природи.

b. Віддайте свій лист іншій людині праворуч і візьміть лист сусіда. Уважно проаналізуйте його і дайте відповідь на запитання:

- Чим ця людина відрізняється від мене?
- Чим схожий на мене?

Потім подумайте і запишіть у центрі листа професію або сферу діяльності для цієї людини, виходячи із її світогляду.

c. Поверніть лист власнику. А отримавши назад свій, можете додати свою інформацію.

d. Обговорення.

- Згодні ви з “призначеною” вам професією?
- Щоб хотіли змінити?
- Чим ви керувалися при виборі професії іншій людині?
- Якої інформації вам не вистачало?
- Чи змінилось ваше ставлення до чогось після цієї вправи.

5. Вправа “Що таке життєвий успіх”

Мета: усвідомлення свого особистого відношення до життєвого успіху; побудова ієрархії засобів досягнення успіху.

Матеріали - таблиці “Що таке життєвий успіх”, “Засоби досягнення успіху”,

“Базові цінності”, “Анкета для батьків”.

1. В таблиці “Що таке життєвий успіх” проранжируйте список, виходячи із власних уявлень про успіх. На перше місце поставте таке визначення успіху, яке вам здається найбільш правильним. І так до 16 місця. Двох однакових рангів бути не може. Результати записуйте у колонку “Індивідуальне рішення”.

2. Робота в групах. Тепер вирішить ту ж саму задачу, тільки у малих групах. Прийдіть до спільної думки та запишіть рішення у колонку “Групове рішення”.

3. Після співвідношення свого особистого бачення значення успіху з думкою своїх товаришів, необхідно провести таку ж саму роботу з таблицею “Засоби досягнення успіху” (спочатку – індивідуально, потім – у групі).

4. Обговорення.

Окремо можна обговорити роль батьків у досягненні успіху їхніх батьків. Можна запропонувати учням заповнити самим “Анкету для батьків”.

5. Домашнє завдання: написати твір на тему «Ціль мого життя».

Заняття 2

Тема: Професії. Хочу_можу-треба

Хід заходу:

1. Привітання учасників тренінгу.

2. Інформаційне повідомлення “Світ професій”

3. Вправа “Ланцюжок професій”

1.Пропонується по колу побудувати ланцюжок професій: до запропонованої професії підібрати в чомусь близьку професію (наприклад - Металург, наступна Повар, далі – близька до Повара і т.д.).

Важливо, щоб кожен учасник зміг пояснити, в чому схожість названих професій (по ходу вправи можна задавати учасникам запитання).

2. Робота в малих групах (3-5 чоловік). Кожна група повинна побудувати ланцюжок з 7 ланок між двома різними професіями:

- дресирувальник тварин – водолаз
- швачка – космонавт
- шахтар – вихователь дитячого садку
- вальник лісу – програміст
- перукар – авіадиспетчер

Завдання – знайти спільну характеристику, спільні риси професій.

3. Обговорення. Звернути увагу на те, що між різними професіями можуть бути спільні лінії, зв'язки. Тому не варто в професійному виборі заціклюватися на одній професії.

4.Вправа “Контрольні списки”

Мета: усвідомлення рівня інформованості учнів про професії.

Матеріали – списки запитань для кожного учасника.

1. Учасникам роздаються “Контрольні списки” запитань, які поділені на 6 тем:

- про професії та зміст праці
- про можливості працевлаштування
- про перспективи
- навчання за професією
- про виробництва, організації, фірми
- про позитивні приклади.

2. Учасникам пропонується самоперевірка професійного вибору.

Інструкція: У верхній частині листа запишіть свою майбутню професію або рід заняття. Послідовно читайте контрольний список запитань і відмічайте “+”, якщо можете дати відповідь на дане питання, і знаком “ – “, якщо не маєте відповіді.

Підрахуйте кількість “+” і “-“ в кожному тематичному розділі і запишіть результати. Чого у вас більше “+” чи “-“ ?

3. Робота в парах. Потрібно перевірити себе, чи дійсно ви можете дати відповіді на запитання, які позначили знаком “+”. Запитання вибирайте самі і обговорюйте по черзі.

4. Обговорення. Запропонувати учасникам повідомити, звідки вони брали інформацію, з яких джерел

5. Вправа “Алгоритм прийняття рішення – графічне зображення”.

Мета: ознайомити з різними алгоритмами прийняття рішення при виборі професії.

Матеріали – алгоритм “7 кроків до вагального рішення” та “Послідовність прийнятого рішення” (додатки), листи ватману, старі газети, журнали, ножиці, клей, фломастери.

1. Об’єднати учасників у 2 групи. Кожна група обирає один із варіантів алгоритмів прийняття рішення, пов’язаного з вибором професії.

Завдання групі – ознайомитися з даним алгоритмом і створити графічне зображення (колаж), використовуючи газети, журнали, малюнки, знаки, назви. Показати куди потрібно рухатися людині, яка приймає відповідальне рішення. Графічне рішення може бути у вигляді настільної гри.

2. Після завершення створення колажу, команди міняються роботами і пробують використати в дії отриманий алгоритм.

3. Обговорення створених робіт і використання алгоритмів.

6. Вправа “Продовження казки “Хочу-можу-треба”

Мета: драматизація трьох компонентів формули вибору професії.

Матеріали – папір, олівці, фломастери.

1. Робота в групах (розподіл можна зробити за статтю).

Тренер розповідає казку, продовження якої учасники повинні придумати самі.

Іде герой по дорозі (героя придумайте самі – це може бути Чебурашка,

Термінатор, Вовочка ін.). Бачить він камінь, а на камені написано: “Ліворуч підеш – знайдеш те, чого хочеш; прямо підеш – знайдеш те, що можеш; а праворуч підеш – знайдеш те, що треба...”

3. Продовжить казку таким чином, щоб навчити інших людей обирати професію за формулою “Хочу-Можу-Треба”.

4. Можна зробити інсценізацію казки.

5. Обговорення. Чому вчить ваша казка?

7. Вправа “Рейтинг помилок”

Мета: аналіз помилок при виборі професії, знаходження засобів захисту від помилок.

Матеріали – список “помилки при виборі професії”.

1. Із списку “Помилки” потрібно відібрати 3 помилки, які на ваш погляд, є найбільш “небезпечними” для вас.

2. Кожен учасник оголошує свої помилки, а тренер записує їх на фліп-чарті і відмічає їх кількість.

(1. -2. - 3. - ... і т.д.)

3. Проаналізувати, які помилки отримали більшу кількість виборів і дати відповідь на три запитання:

- Що потрібно Закінчити робити, щоб запобігти цієї помилки?
- Що потрібно Продовжити робити, щоб запобігти цієї помилки?
- Що потрібно Почати робити, щоб не зробити цієї помилки?

4. Після візуалізації рейтингу помилок проводиться “мозковий штурм” по знаходженню засобів захисту від помилок, послідовно переходячи від однієї помилки до іншої. (Достатньо обговорити 3-4 “самі рейтингові” помилки).

8. Вправа «Порадник»

Мета: отримати кожним учасником групи набір рекомендацій про професійне майбутнє від інших учасників тренінгу.

Матеріали – набір паперових карток.

1. Кожному учаснику буде надана можливість проявити себе як профконсультант. Для цього потрібно написати свої побажання для кожного учасника групи на картці з іменем людини і дати рекомендації – яку професію обрати і де можна буде вчитися (в якому навчальному закладі).

2. Потім роздати картки один одному, і таким чином у кожного учасника з’явиться свій набір порад.

9. Рефлексія учасників тренінгу