

НАШІ ПРОФЕСІЇ – ЗАПОРУКА УСПІХУ

Мета тренінгу:

- підвищити рівень обізнаності здобувачів освіти щодо визначення майбутньої професії;
- допомогти зорієнтуватися в запропонованих професіях;
- здійснити професійне самовизначення;
- допомогти здобувачам освітивизначитися з рисами характеру, які потрібні для опанування запропонованих професій.

Тривалість тренінгу: 1 година 30 хвилин.

Матеріали та обладнання для проведення тренінгу: аркуші формату А1 – 3 шт., клей – 3 шт., маркери – 10 шт., стікери, аркуші з правилами групи, аркуші «Три кита», «Дерево знайомств», «Хочу», «Кухар. Кондитер», «Електрозварник ручного зварювання», «Машиніст крану автомобільного», бейджики (клейка стрічка), лото, фрукти, овочі, ножі для карвінгу, кольорові паперові кола «Світлофор».

Структура тренінгу

Час	Назва вправи	Тривалість	Матеріали й обладнання
Вступна частина (22 хв.)			
09.00-09.05	Привітання	5 хв.	
09.05-09.12	Вправа «Знайомство»	7 хв.	бейджики (клейка стрічка), маркери (ручки), стікери, аркуш «Дерево знайомств»
9.12 – 9.22	Вправа: «Ми приймаємо ці правила»	10 хв.	аркуш А1 з написом «Правила групи», маркер, паперові стрічки з написом окремого правила
Основна частина (27 хв.)			
9.22 – 9.25	Руханка «Варенички»	3 хв.	...
9.25 – 9.34	Вправа «Три кити»	9 хв.	аркуш А1 «Три кити», стікери, аркуш «Хочу»

9.34 – 9.49	Вправа “Мої професійні здібності”	15 хв.	Ватман зі списком незакінчених речень (10)
Заклучна частина (41 хв.)			
9.49 – 10.24	Вправа «Проект. Презентації професій»	35 хв.	ілюстрації, ватмани – 3 шт., стікери, клей, маркери, лото, фрукти, овочі, ножі для карвінгу, кольорові паперові кола «Світлофор»
10.24 – 10.27	Руханка «Світлофор»	3 хв.	
10.27 – 10.30	Фоточелендж	3 хв.	

Хід тренінгу

Вступна частина (22 хв.)

Привітання (5 хв.)

Слова тренерів: Доброго дня! Ми раді вітати всіх Вас на нашому занятті «Наші професії – запорука успіху». Сьогодні ми:

1. Допоможемо Вам подивитися на себе з професійного боку.
2. Навчимо Вас бачити свої реальні перспективи й можливості.
3. Навчимо раціонально використовувати час.
4. Познайомимо з професіями, які можливо стануть для Вас найголовнішою справою життя [10].

Вправа «Знайомство» (7 хв.)

Мета: познайомити учасників один з одним та підкреслити індивідуальність кожного.

Обладнання: бейджики (клейка стрічка), маркери (ручки), стікери, аркуш «Дерево знайомств»

Інструкція учасникам:

1. Учасникам тренінгу необхідно об’єднатися в пари.
2. Кожна пара знайомиться та пише ім’я на бейджику того, із ким познайомилися.
3. Кожен учасник пари пропонує характеристику іншого учасника пари одним словом, на стікері записує це визначення та наклеює його на аркуш «Дерево знайомств».

Хід роботи: учасники тренінгу обирають кожний собі пару та знайомляться (пишуть на бейджиках або клейкій стрічці ім'я того, із ким познайомилися). Далі пара озвучує одним словом характеристику особистості. Кожен записує характеристику на стікері та робить наліпку на аркуш під назвою «Дерево знайомств». Після презентації всіх учасників заняття створюється групове фото на пам'ять на фоні «дерева знайомств».

Вправа «Ми приймаємо ці правила» (10 хв.)

Мета: створення й запис правил групи, які необхідні для ефективної роботи її учасників.

Обладнання: аркуш А1 з написом «Правила групи», маркер, паперові стрічки з написом окремого правила.

Інструкція учасникам:

1. Учасникам тренінгу необхідно із запропонованих орієнтовних правил групи вибрати, погодити між собою та додати свої правила за бажанням.

Хід роботи: для того, щоб нам було зручно працювати, необхідно домовитися: що треба робити і якими бути під час нашого тренінгу. Для цього ми пропонуємо створити правила нашої групи. Усі пропозиції, які були прийняті учасниками тренінгу після їх обговорення в групі наклеюються на ватмані та записуються ті правила, які були запропоновані учасниками та прийняті до роботи. Орієнтовні правила роботи тренінгової групи:

1. Підтримувати один одного.
2. Бути доброзичливим.
3. Бути активним.
4. Не критикувати.
5. Не давати оцінок.
6. Бути цілеспрямованим.
7. Створювати комфортні умови.
8. Дотримуватися регламенту.
9. Поважати думку кожного [8; 9; 14].

Основна частина (27 хв.)

Руханка «Варенички» (3 хв.)

Здобувачі освіти стають у коло й повторюють слова та рухи за тренером. «Просіяли борошно (рух руками вліво-вправо). Замісили тісто (кулаком по долоні). Зробили «ковбаску» (потерти долоні). Порізали «ковбаску» (відповідні рухи руками). Зліпили варенички (натиснути на вуха).

Вправа «Три кити» (9 хв.)

Мета: знайомство учасників із формулою вибору професій «Хочу – Можу – Треба»

Обладнання: аркуш А1 «Три кити», стікери, аркуш «Хочу»

Інструкція учасникам:

1. Ознайомлення учасників із формулою вибору професій. Пояснення значення кожного компоненту формули тренерами.
2. Тренер роздає кожному учаснику по 1 стікеру, на якому необхідно написати, ким хто хоче стати.
3. Тренер пропонує приклеїти свої стікери з професіями на аркуш «Хочу»

Хід роботи: Вибір професії – це один із найбільш важливих рішень у житті. Якщо ми вдало підібрали собі майбутній шлях – інтерес до професії буде рухати нас вперед протягом усього життя, стимулюватиме на нові ідеї та звершення. Тому рішення про вступ на ту чи іншу спеціальність має бути зваженим і повністю усвідомленим [13].

Для усвідомленого й правильного вибору своєї майбутньої професії, необхідно розібратися в трьох основних речах – своїх інтересах, здібностях і можливостях подальшого працевлаштування та кар'єри. Саме ці головні чинники ми назвали «три кити» майбутньої професії [11].

Пояснити значення кожного компоненту.

ХОЧУ – бажання, цілі, інтереси, домагання.

МОЖУ – простір здібностей, талантів, стан здоров'я.

ТРЕБА – запити ринку праці, соціально-економічні проблеми регіону, розвиток економіки суспільства.

Продумайте кожен для себе компоненти «формули вибору професії». Порівняйте їх один з одним і визначте свою «зону оптимального вибору». Висновок: багато невідомого очікує вас при виборі професії, перед вами нелегка задача, але успіху можна досягнути тільки дотримуючись формули – хочу, можу, треба [8, 65].

Вправа “Мої професійні здібності” (15 хв.)

Мета: усвідомлення своїх професійних здібностей, установлення зв'язку між професійними бажаннями.

Обладнання: ватман зі списком незакінчених речень (10).

Інструкція учасникам:

1. Із списку незакінчених речень кожному учаснику тренінгу необхідно вибрати 1 речення й закінчити .

Хід роботи: Обговорення. Незакінчені речення

- Я можу робити ...
- Я досягаю успіху у виготовленні (приготуванні, створенні) ...
- У мене належний вік для ...
- У мене є те, що необхідно для ...

- *Я впевнений ...*
- *У мене є природний потяг...*
- *Моє навчання дозволить мені ...*
- *У мене є здібності для ...*
- *Мій професійний інтерес спрямований на ...*
- *У мене достатньо сил і бажання ... [8].*

Заклучна частина (41 хв.)

Вправа «Проект. Презентації професій» (35 хв.)

Мета: підвищити рівень орієнтації у світі професійної праці, краще пізнати особливості запропонованих професій, пов'язаних із престижністю.

Обладнання: ілюстрації, ватмани – 3 шт., стікери, клей, маркери, лото, фрукти, овочі, ножі для карвінгу, кольорові паперові кола «Світлофор»

Інструкція учасникам:

1. Учасникам пропонується на I етапі (10 хв.) об'єднатися в три групи.
2. За 5 хвилин на ватманах кожна група має скласти проект, що відображатиме професію з пропонуванних стікерів-підказок за кожною професією. Ваше завдання розповісти, які саме це професії й чому вони так важливі сьогодні.
3. На II етапі (12 хв.) групам пропонується більш детально ознайомитися з професією, виконавши практичне завдання «Професійна візуалізація». Команда «Кухар. Кондитер» повинна за 7 хв. навчитися виконувати під керівництвом тренера нарізку овочів та фруктів у стилі карвінгу. Команда «Електрозварник» повинна за 7 хв. виконати практичне завдання «Професійне лото», де вони мають підібрати відповідний опис до карток-завдань та ознайомитися більш детально з професією. Команда «Машиніст крану автомобільного» повинна за 7 хв. виконати практичне завдання «Досвідчений водій-пішохід» у формі імітації дорожньо-транспортних ситуацій.
4. Учасникам команд після виконання практичних завдань необхідно презентувати свою професію, а саме розповісти та продемонструвати, що команди дізналися та навчилися за професіями.
5. Дибріфінг (III етап (7 хв.)) проекту. Учасникам необхідно визначити та оцінити особисте ставлення до професій, визначити зацікавленість при виконанні вправ та оцінити власні можливості з вибору професій.

Руханка «Світлофор» (3 хв.)

Здобувачі освіти рухаються, а ведучий надає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», то здобувачі освіти мають швидко присісти; якщо «Зелений!» — учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися й підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.

Використані джерела:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб. : Питер, 2003.
2. Гончарова Н.О. Основи професійної орієнтації: [навчальний посібник] / Н. О. Гончарова; [за ред. В. Ф. Моргуна]. — К. : Видавничий Дім «Слово», 2010. — С. 107-110.
3. Єфремова С. А. Тренінг спілкування для старшокласників. - К. : Вища школа, 1994. - 79с.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору. - К.: Ніка-центр, 2006.
5. Культура життєвого самовизначення: Методичний посібник/ За ред. І.Д.Зверєвої.- К., 2004.
6. На Луганщині найбільш затребувана професія – тракториста-машиніста [Електронний ресурс] : Наталія Біленька. – Електрон. дані. – Київ: 2019. – Режим доступу. – <https://m.day.kyiv.ua/uk/news/040719-na-luganshchyni-naybilsh-zatrebuвана-profesiya-traktorysta-mashynista> – Назва з екрана.
7. Професійна орієнтація : підручник [для студентів] / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; [за ред. О. М. Ігнатович]. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 240 с.
8. Професійна орієнтація в сучасній школі : кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів [Електронний ресурс] : метод. рек. / [Гаврилюк Г. М., Дєдов О. А., Карпенко А. О. та ін. ; за заг. ред. І. І. Ткачук] ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Громад. орг. "Всеукр. асоц. практикуючих психологів". - Електрон. текстові дані. - Київ : УНМЦ практ. психології і соц. роботи, 2017. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. вимоги: Windows XP або вище ; FirefoxHTMLDocument ; pdf формат.
9. Професійне самовизначення старшокласників. Методичний посібник. – К. : «Шкільний світ», 2006.
10. Профорієнтаційний тренінг «Всі професії хороші – вибирай до смаку» [Електронний ресурс] : Бориспільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 3. – Електрон. дані. – Бориспіль. – Режим доступу. – http://boryspil-school3.edukit.kiev.ua/psihologichna_sluzhba/profesijna_oriyentaciya_starshoklasnikiv/trening_z_proforyentacii/ – Назва з екрана.
11. Профорієнтаційний тренінг «Три кита майбутньої професії»

[Електронний ресурс] : Навчально-наукова психологічна служба. – Електрон. дані. – Харків: 2019. – Режим доступу. – <http://psy.univer.kharkov.ua/ua/proforiyentacijnij-seminar-tri-kita-majbutnoyi-profesiyi/> – Назва з екрана.

12. Пряжников Н. Проектируем жизнь: карточная групповая игра.- М: Чистые пруды, 2005.-32с.

13. Семінари-тренінги профорієнтаційного спрямування [Електронний ресурс] : Тернопільське вище професійне училище № 4 ім. Михайла Паращука. – Електрон. дані. – Тернопіль: 2019. – Режим доступу. – <http://tvpu4.te.ua/2019/12/seminary-treninhy-proforijentatsijnoho-spryamuvannya/> – Назва з екрана.

14. Тющев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2007.-160с

15. Ященко Л. С. Активна соціально-психологічна підготовка до професійної діяльності молоді. – К. : Освіта, 2001.