

СОГЛАСОВАНА

Методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 16.05.2013 № 5

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 27.08.2013 № 335-ОД

ПРОГРАММА

элективного курса «Твоя профессиональная карьера»

Элективный курс «Твоя профессиональная карьера»

Автор: Калетина Л.В., педагог-психолог

Пояснительная записка

В современном мире для того, чтобы продвигаться вверх по карьерной лестнице, чтобы быть успешным человеком, необходимо формировать свой профессиональный имидж. В школьном курсе аспект профессионального самоопределения рассматривается недостаточно.

Мы предлагаем на наших занятиях приобрести знания по психологии, которые помогут подростку сделать грамотный профессиональный выбор с учетом своих индивидуальных особенностей.

Цель курса:

Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся благодаря получению знаний о себе, о мире профессий, помощь в профессиональной и социальной адаптации; формирование ответственного отношения к выбранному пути.

Задачи:

1. Создать условия для самопознания учащихся и личностного самоопределения.
2. Помочь в осознании собственной индивидуальности (способностей, возможностей, интересов) и сопоставлении их с желаемой профессией.
3. Совершенствовать коммуникативные умения, обогащать поведенческий репертуар подростка.

Структура курса:

Программа рассчитана на учащихся 9-х классов. Состоит из 17 занятий.

Психологическая диагностика (тестирование) поможет каждому подростку в познании себя, позволяет определить свои личностные особенности (темперамент, характер, приоритетные жизненные ценности, уровень развития когнитивных процессов).

Тренинговые занятия способствуют развитию навыков уверенности в себе, умению преподнести себя, помогут подчеркнуть свои сильные стороны, усилить их слабыми, помогающими зачастую реализовать скрытые возможности.

Учитывая социальный заказ современного общества, каждый молодой человек должен совершенствовать свои знания в области социальной психологии.

В процессе практических занятий ученик приобретает начальные знания, умения и навыки по самопознанию, самовоспитанию и самопрезентации.

Календарно - тематическое планирование

<i>Тема</i>	<i>Предполагаемый результат</i>	<i>Дата</i>
1. Введение.	<p>Ознакомление учащихся с понятием личности и ее составляющих.</p> <p>Ориентация подростков на ответственный жизненный выбор.</p>	1 неделя
2. Внутренний мир человека и система представлений о себе.	Усвоение учащимися понятий: внутренний мир человека, самооценка. Определение уровня самооценки	2-3 неделя
3. Склонности и интересы в выборе профессии.	<p>Дифференциация понятий способности, склонности, задатки, потребности, интересы, мотивы.</p> <p>Выявление и оценка профессиональных интересов учащихся.</p>	4 неделя
Способности, условия их проявления и развития.	Систематизация знаний об условиях проявления и развития способностей.	5 неделя
<p>Природные свойства нервной системы.</p> <p>Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.</p>	<p>Изучение понятий темперамент и характер.</p> <p>Выявление типа темперамента и направленности личности. Способность соотносить тип темперамента с требованиями будущей профессии.</p>	6-8 неделя
6. Психические процессы (память, внимание, мышление) и их роль в профессиональном самоопределении.	Выявление особенностей развития психических процессов (памяти, внимания, мышления). Освоение основных прием их развития.	9-10 неделя
7. Что я знаю о мире профессий.	Формулировка учащимися наиболее привлекательных для них цели, предмета, средств, условий труда.	11 неделя

моции и воля.	Изучение понятий: воля, эмоции, чувства, аффекты, фрустрация, настроение, стресс. Освоение приемов саморегуляции.	12-13 неделя
еловек среди людей.	Усвоение основ по развитию навыков межличностного общения и регулированию взаимоотношений в процессе общения.	14-15 неделя
Личный профессиональный план.	Освоение навыков самопрезентации. Зачет.	16-17 неделя
ИТОГО:		17

Форма итогового контроля - зачет.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема занятий	КОЛ-ВО часов	
		теория	практика
1.	Введение.	0,5	0,5
2.	Внутренний мир человека и система представлений о себе.	1	1
3.	Склонности и интересы в выборе профессии.	0,5	0,5
4.	Способности, условия их проявления и развития.	0,5	0,5
5.	Природные свойства нервной системы. Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.	1,5	1,5
6.	Психические процессы (память, внимание, мышление) и их роль в профессиональном самоопределении.	1	1
7.	Что я знаю о мире профессий.	0,5	0,5
8.	Эмоции и воля.	1	1
9.	Человек среди людей.	1	1
10.	Личный профессиональный план. Самопрезентация учащихся.	1	1

Итого: _____ 17 ч.

Содержание курса. Занятие № 1.

Введение.

Что нас ждет впереди? Беседа о жизненных целях. Пять составляющих личности.

Практическая работа: Игра «Какая дорога лучше?»

Занятие № 2-3.

Внутренний мир человека и система представление о себе.

Сущность «Я-концепции». Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности.

Практическая работа: определение уровня самооценки.

Занятие № 4.

Склонности и интересы в выборе профессии.

Изучение понятий (способности, склонности, задатки, потребности, интересы, мотивы).

Практическая работа: Выявление и оценка профессиональных интересов.

Занятие № 5.

Способности, условия их проявления и развития.

Выявление и оценка математических способностей, уровня интеллектуального развития.

Занятие № 6-8.

Природные свойства нервной системы. Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.

Изучение понятий темперамент и характер.

Практическая работа: выявление типа темперамента и направленности личности.

Занятие № 9-10.

Психические процессы (память, внимание, мышление) и их роль в профессиональном самоопределении.

Практическая работа: Выявление и оценка уровня наглядно-образной, кратковременной памяти; пространственных представлений, внимания, мышления. Игры на развитие памяти и внимания.

Занятие № 11.

Что я знаю о мире профессий.

Основные признаки профессиональной деятельности. Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Условия труда. Пути получения профессии.

Практическая работа: методика «Формула профессии».

Занятие № 12-13.

Эмоции и воля.

Специфика волевого поведения. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Практическая работа: Самонаблюдение за динамикой настроения. Приемы саморегуляции.

Занятие № 14-15.

Человек среди людей.

Межличностные отношения. Психологическая совместимость людей. Лидерство. Виды общения. Поведение. Конфликты, пути их разрешения.

Практическая работа: Развитие навыков межличностного общения. Упражнения.

Занятие № 16-17.

Личный профессиональный план.

Навыки самопрезентации: - как правильно составить резюме; - как пройти интервью; - правила поведения на собеседовании.

Практическая работа: ролевая игра «Интервью».

Самопрезентация учащихся.

Список литературы

1. Дубровина И.В. и др. Практическая психология образования. - СПб.: Питер, 2007.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологопедагогические программы развития личности в подростковом и старшем возрасте.- М.: Академия,1995.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию. - М.: Просвещение, 1990.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения, 1996.
5. Пряжников Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения. - М.: МГППИ, 1999.
6. Пряжников Н.С. Активные методы профессионального самоопределения. - М.: МГППИ, 2001.
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М.: ВАКО, 2006.
8. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.- М.: Генезис, 2000.
9. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для школьных психологов. - М.: ВАКО,2005.