

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»

ПРИНЯТО

решением методического объединения –  
службой психолого-педагогического  
сопровождения  
протокол от 31.08.2021, № 1

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР  
М.А. Барнашова М.А.  
«31» августа 2021 г

Профориентационная программа по курсам  
«Моё профессиональное самоопределение» (8,9 классы),  
«Технология профессиональной карьеры» (10 -11 классы)

Составители:

Евтеева Ирина Геннадьевна, педагог-психолог высшей  
квалификационной категории;

Шушакова Татьяна Владимировна, педагог-психолог  
высшей квалификационной категории.

Бердск, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится решать, где продолжить образование или куда пойти работать, т.е. практически выбрать профессию и свой жизненный путь. Поэтому важно с подросткового возраста достаточно точно определиться со своими профессиональными интересами, склонностями, состоянием здоровья, понять особенности культуры деловых межличностных отношений, требования к социально-трудовой адаптации.

Ситуация выбора профессии школьником осложняется рядом факторов: отсутствие информации о некоторых существенных характеристиках профессионального выбора, немедленной обратной связи о результатах выбора; несформированность (или недостаточная сформированность) правил, критериев и способов выбора; трудности самообучения; отсутствие подобных решений в прошлом опыте.

Для выбора профессии учащемуся необходимо ясное представление о самом себе, своих способностях, умениях, интересах, притязаниях, ограничениях и их причинах, преимуществах, возможностях и перспективах в различных профессиональных сферах.

В связи с этим формирование готовности к профессиональному самоопределению необходимо рассматривать как процесс образования, развития и проявления тех необходимых качеств личности, мотивационных установок, навыков, которые обеспечивали бы ей возможность сознательно и обоснованно избрать вид профессиональной деятельности.

Формирование профессионального самоопределения личности осуществляется в ходе специально организованной учебной деятельности, рассматриваемой как система равноправного взаимодействия личности и общества на определенных этапах развития человека, оптимально соответствующая личным особенностям и запросам рынка.

Профессиональное самоопределение должно быть направлено на активизацию внутренних ресурсов личности с тем, чтобы, включаясь в профессиональную деятельность, человек мог в полной мере реализовать себя в профессии.

В содержание данной профориентационной программы включены разделы, позволяющие учащимся получить знания направленные на формирование рефлексивных способностей, познание собственной деятельности, умение видеть в ней успехи, ошибки, исправлять их в подготовке к профессиональному самоопределению, поиска своего места в жизни, реализацией интеллектуального, личностного, творческого потенциала.

В ходе изучения данной программы на протяжении четырех лет учащиеся усваивают базовые понятия («образ «Я»», алгоритм анализа профессий, характеристики профессиональной деятельности, умения межличностного взаимодействия в профессиональной деятельности, правовые отношения в трудовой деятельности и т.д.), активно работают с методиками по самопознанию, что способствует к моменту окончания школы большинству учащихся иметь сформированные личные профессиональные планы.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- ✓ формирование психологической культуры учащихся, развитие социальной компетентности и социальной активности;
- ✓ формирование у обучающихся самостоятельности, инициативности, способности к успешному самоопределению в обществе на основе сформированности компонентов технологической культуры;
- ✓ освоение систематизированных знаний и формирование целостного представления о технологии профессиональной деятельности и карьеры;
- ✓ развитие у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Реализация данных целей предполагается посредством решения следующих задач:

- ✓ содействие в приобретении учащимися психологических знаний, умений и навыков, необходимых для получения профессии, развития карьеры, достижения успеха в жизни;
- ✓ формирование у обучающихся качеств творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- ✓ развития способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;

- ✓ освоения знаний о профессиональной деятельности и путях построения профессиональной карьеры в соответствии с их способностями, склонностями и потребностями рынка труда;
- ✓ формирование готовности к продолжению обучения в системе профессионального непрерывного образования и подготовку к самостоятельной деятельности на рынке труда.

Знания и умения, полученные в ходе освоения профориентационной программы способствуют формированию и развитию ключевых компетенций.

- ✓ 1. Ценностно-смысловые компетенции предполагают умения:
  - ✓ - владеть способами самоопределения в ситуации выбора на основе собственных позиций;
  - ✓ - уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
  - ✓ - уметь осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок.
- ✓ 2. Учебно-познавательные компетенции:
  - ✓ - организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
  - ✓ - построение плана реализации карьеры с учетом потребностей рынка и собственных склонностей, возможностей и потребностей.
- ✓ 3. Социокультурные компетенции:
  - ✓ - определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, коллективе, государстве.
- ✓ 4. Коммуникативные компетенции:
  - ✓ - уметь представить себя устно и письменно, написать анкету, заявление, резюме;
  - ✓ - владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуации общения, умениями искать и находить компромиссы.
- ✓ 5. Информационные компетенции:
  - ✓ - самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию используя средства наглядности (мультимедийные презентации).

При ведении занятий по данной программе используются такие формы работы как:

- словесные (беседа на заданную тему, рассказ, объяснение);
- репродуктивные (учащиеся выполняют упражнения, тестовые задания, психологические методики по инструкции и образцу, тренинги, деловые игры, дебаты).

По окончании изучения профориентационной программы учащиеся смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ самостоятельного анализа рынка образовательных услуг и профессиональной деятельности;
- ✓ построения плана реализации карьеры с правильным учетом потребностей рынка труда и собственных склонностей и потребностей;
- ✓ социальной, профессиональной и психологической адаптации на рабочем месте;
- ✓ оценивания себя в качестве специалиста (с правильным учетом потребностей рынка и собственных склонностей и потребностей) для возможного продвижения и профессионального роста на рынке труда.

Рабочая программа разработана для учащихся 8 – 11-х классов, на реализацию отводится 137 часов (1 час в неделю). Курс «Основы выбора профессии» - 8 класс 35 часов, «Мое профессиональное самоопределение» - 9 класс 34 часа, «Технология профессиональной карьеры» - 10 – 11 классы 34 и 34 часа соответственно.

Тематическое планирование по курсу «Мое профессиональное самоопределение» 8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	теори	практик
		о	я	а
	<b>I Раздел. Введение. Предмет и задачи курса. Важность</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	<b>выбора профессии в жизни человека.</b>			
1	Цели и задачи курса.	1	1	
2	Готовность к профессиональному выбору.	1		1
	<b>II Раздел. Профессиональная деятельность и профессиональное самоопределение личности в Новосибирской области.</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
3 – 4	Общее понятие о профессии, специальности, должности.	2	1	1
5 – 6	Классификация профессии по Е.А.Климову. Типы профессий. Понятие «профессиограмма» профессий.	2	1	1
7 – 8	Характеристика профессий типа «человек – человек»	2	1	1
9 – 10	Характеристика профессий типа «человек – техника»	2	1	1
11 – 12	Характеристика профессий типа «человек – знаковая система»	2	1	1
13 – 14	Характеристика профессий типа «человек – природа»	2	1	1
15 – 16	Характеристика профессий типа «человек – художественный образ»	2	1	1
	<b>III Раздел. Познавательные процессы и способности личности в профессиональном выборе.</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
17	Общие представления о психических процессах. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение.	1	1	
18	Способность оперировать пространственными представлениями.	1		1
19 – 21	Способность к запоминанию.	3	1	2
22 – 23	Способность быть внимательным.	2	1	1
24 – 26	Мышление – процесс познавательной деятельности человека.	3	1	2
27 – 28	Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта. Общие способности.	2	1	1
	<b>IV Раздел. Основы проектирования. Экзистенциальное проектирование.</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
29	Основные правила выбора профессии "Хочу" – "могу" – "надо".	1	1	
30 – 31	Общее представление об интересах и склонностях.	2	1	1
32	Здоровье и выбор профессии. Учет состояния здоровья при выборе профессии.	1	1	
33 – 35	Понятие и построение личного профессионального плана	3	1	2

### Содержание программы «Мое профессиональное самоопределение» 8 класс.

#### **I Раздел. Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека (2 часа).**

*Основные теоретические сведения.* Цели и задачи курса. Готовность к профессиональному выбору. Важность выбора профессии в жизни человека. Роль профессионального самоопределения в жизни человека

*Практическая работа.* Анкета «Готовность к профессиональному выбору».

#### **II Раздел. Профессиональная деятельность и профессиональное самоопределение личности в Новосибирской области (14 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Общее понятие о профессии, специальности, должности. Классификация профессии по Е.А.Климову. Типы профессий. Понятие «профессиограмма» профессий. Характеристика профессий типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ», требования, предъявляемые к работающему в данных сферах.

*Практическая работа.* Анализ профессиограмм профессий по профессиональным сферам. Выполнение методики Е.А.Климова «Дифференциально-диагностический опросник». Самостоятельная работа по пройденному материалу.

### **III Раздел. Познавательные процессы и способности личности в профессиональном выборе (12 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Общие представления о психических процессах. Формы чувственного познания: ощущение, восприятие, представление, воображение. Процессы и виды памяти, внимания, мышления. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.

*Практическая работа.* Выполнение практических заданий на определение уровня развития процессов памяти, внимания, определение типа мышления. Выполнение методики Г.Айзенка «Определение общих способностей». Самостоятельная работа по пройденному материалу.

### **IV Раздел. Основы проектирования. Экзистенциальное проектирование (7 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Основные правила выбора профессии "Хочу" – "могу" – "надо". Общее представление об интересах и склонностях. Здоровье и выбор профессии. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие и построение личного профессионального плана.

*Практическая работа.* Выполнение методики «Карта интересов», практическое задание на развитие умений соотносить свои желания со своими способностями и возможностями и требованиями рынка труда. Самостоятельная работа по пройденному материалу. Построение и защита личного профессионального плана.

**Тематическое планирование по курсу  
«Моё профессиональное самоопределение» 9 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>I Раздел. Личностные особенности и профессионально важные качества в профессиональном самоопределении.</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
1	Цели и задачи курса.	1	1	
2	Типичные ошибки при выборе профессии.	1	1	
3 – 4	Роль самооценки в решении проблемы профессионального выбора.	2	1	1
5	Общие представления о нервной системе и ее свойствах.	1	1	
6 – 8	Общее представление о темпераменте.	3	1	2
9	Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.	1	1	
10 – 11	Эмоциональное состояние личности. Роль эмоций в профессиональной деятельности.	2	1	1
12	Воля. Волевые качества.	1	1	
13 – 14	Роль общения в профессиональной деятельности.	2	1	1
15	Теория конфликта.	1	1	
16	Способы разрешения конфликтов в профессиональной деятельности.	1		1
	<b>II Раздел. Рынок труда и профессий</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
17	Рынок, его функции. Спрос и предложения.	1	1	
18	Прогнозирование состояния рынка труда, кадровая политика.	1	1	
19 – 20	Социально-психологические проблемы труда и профессиональная деятельность.	2	1	1
21	Пути получения профессионального образования.	1	1	
22	Виды учреждений профессионального образования.	1	1	
23	Понятие карьеры. Виды карьеры.	1	1	
	<b>III Раздел. Основы проектирования. Экзистенциальное проектирование</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
24	Общие основы оценки способности личности к выбору профессии.	1	1	
25	Социально желаемый статус в профессиональной деятельности.	1		1
26	Саморефлексия. Самопроектирование. Способы решения жизненных проблем.	1		1
27	Проект, проектная деятельность в построении профессиональной карьеры.	1	1	
28 – 29	Разработка, подготовка проекта профессиональной карьеры.	2		2
30 – 33	Защита проектов профессионального самоопределения.	4		4
34	Оценка возможных препятствий на пути к профессиональным достижениям.	1		1

**Содержание программы «Моё профессиональное самоопределение» 9 класс.**

**I Раздел. Личностные особенности и профессионально важные качества в профессиональном самоопределении (16 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Цели и задачи курса. Типичные ошибки при выборе профессии. Роль самооценки в решении проблемы профессионального выбора. Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Значение эмоций в профессиональной деятельности. Волевые качества профессионала. Общение. Деловое общение. Теория конфликта. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Выполнение методик А.Будасси «Самооценка», Г.Айзенка «Тип темперамента», опросник «Какая у меня воля?», Тест «Сила характера», опросник Лири «Диагностика межличностных отношений», тест Басса-Дарки «Эмоции», тест «Самооценка конфликтности». Анализ различных ситуаций поведения в профессиональной деятельности. Самостоятельная работа по пройденному материалу.

## **II Раздел. Рынок труда и профессий (7 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Рынок, его функции. Спрос и предложения. Прогнозирование состояния рынка труда, кадровая политика. Социально-психологические проблемы труда и профессиональная деятельность. Пути получения профессионального образования. Виды учреждений профессионального образования. Понятие карьеры. Виды карьеры.

*Практическая работа.* Анализ регионального рынка труда: востребованные и престижные профессии, составление списка учреждений профессиональной подготовки в соответствии со сферой деятельности. Анализ причин безработицы, подготовка документов при постановке на учет в службу занятости населения. Самостоятельная работа по пройденному материалу.

## **III Раздел. Основы проектирования. Экзистенциальное проектирование (11 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Общие основы оценки способности личности к выбору профессии. Социально желаемый статус в профессиональной деятельности. Саморефлексия. Самопроектирование. Способы решения жизненных проблем. Проект, проектная деятельность в построении профессиональной карьеры. Разработка, подготовка проекта профессиональной карьеры. Оценка возможных препятствий на пути к профессиональным достижениям.

*Практическая работа.* Выполнение анкеты «Желаемый социальный статус», анализ полученных результатов, в рамках определения цели собственной будущей карьеры. Защита проектов «Моё профессиональное самоопределение». Профорientационная игра Н.С.Пряжникова «Ловушки - капканчики».

**Тематическое планирование по курсу  
«Технология профессиональной карьеры» 10 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>I Раздел. Человек на рынке труда</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
1	Основы трудового законодательства РФ.	1	1	
2	Социальная защищенность гражданина и работника.	1	1	
3	Основные принципы формирования рынка труда.	1	1	
4	Оплата труда, проблема безработицы.	1	1	
5	Обобщающий урок по разделу «Человек на рынке труда».	1		1
	<b>II Раздел. Профессиональное самоопределение и карьера</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>14</b>
6	Потребности человека, мотивы, цели, средства в профессиональной деятельности.	1	1	
7	Социальное взаимодействие в профессиональной деятельности. Процесс социализации, виды групп.	1	1	
8 – 9	Лидерство, типы лидеров.	2	1	1
10	Стили управления коллективом, авторитет лидера.	1	1	
11 – 12	Тренинг «Лидерство». Самостоятельная работа	2		2
13	Распределение ролей в коллективе.	1	1	
14	Ролевая игра «Предвыборная кампания».	1		1
15	Групповые нормы. Конформизм.	1	1	
16	Стадии развития коллектива.	1	1	
17	Обобщающий урок по теме «Социальное взаимодействие в профессиональной деятельности».	1		1
18	Формы взаимодействия с окружающим миром. Общение. Функции общения.	1	1	
19 – 20	Виды влияния. Практическое занятие «Характеристика влияния».	2	1	1
21 – 22	Самопрезентация. Деловая игра «Самопрезентация».	2	1	1
23 – 24	Манипулирование. Способы манипулирования.	2	1	1
25	Дискуссия «Цель оправдывает средства».	1		1
26 – 28	Умение слушать. Невербальное общение.	3	2	1
29 – 30	Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений.	2	1	1
31	Этикет телефонного разговора.	1	1	
32 – 33	Публичное выступление. Конструктивная критика. Ролевая игра «Дебаты».	2	1	1
34	Обобщающий урок по разделу «Профессиональное самоопределение и карьера». Самостоятельная работа.	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>17</b>

**Тематическое планирование по курсу  
«Технология профессиональной карьеры» 11 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>II Раздел. Профессиональное самоопределение и карьера</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
1 – 3	Конфликты в профессиональной деятельности. Стили взаимодействия в конфликте.	3	2	1
4 – 5	Тренинг «Конструктивное взаимодействие в конфликте».	2		2
6 – 8	Деловой этикет. Правила поведения и общения в конфликтной ситуации. Самостоятельная работа по теме «Конфликты в профессиональной деятельности».	3	1	2



№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>II Раздел. Профессиональное самоопределение и карьера</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
9 – 10	Понятие самооценки как условия успешности функционирования личности в профессиональной среде.	2	1	1
11 – 13	Склонности и потребности в профессиональной сфере.	3	1	2
14	Пути получения профессии.	1	1	
15	Технология трудоустройства. Способы поиска работы	1	1	
16	Технология приема на работу	1	1	
17	Формы самопрезентации (резюме, портфолио)	1		1
18	Адаптация на рабочем месте. Понятие, виды, формы и способы адаптации.	1	1	
19	Стресс. Способы реагирования на стресс.	1	1	
20 – 23	Саморегуляция.	4	1	3
	<b>III Раздел. Проектирование профессиональной карьеры.</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
24	Технология успеха. Успех и целеполагание.	1	1	
25	Планирование достижений.	1	1	
26 – 27	Стратегии достижения успеха. Практическая игра «Рецепт».	2	1	1
28	Индивидуальные особенности личности. Выбор типа и вида профессиональной карьеры.	1	1	
29	Проект, проектная деятельность. Этапы проектной работы (исследовательский, моделирующий).	1	1	
30 – 33	Презентация проектов «Моя профессиональная карьера».	4		4
34	Оценка готовности к профессиональной деятельности.	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

### Содержание программы по курсу «Технология профессиональной карьеры» 10 – 11 классы

#### **I раздел. Человек на рынке труда (5 часов).**

*Основные теоретические сведения.*

Права и обязанности работника и работодателя. Трудоустройство и права работающих подростков. Способы защиты прав работника. Права и обязанности молодого специалиста. Трудовой договор, контракт. Медицинское и пенсионное страхование. Медобслуживание гражданина и работника. Социальный пакет. Индивидуальный (персонифицированный) учет в системе государственного пенсионного страхования в РФ. Понятие рынка труда. Понятие рыночная экономика. Принципы формирования рынка труда. Понятие безработицы. Документация, требующаяся для постановки на учет по безработице. Содействие трудоустройству через службу занятости населения.

*Практическая работа.*

Анализ пакета документов, при составлении трудового договора. Анализ пакета документов социального страхования. Самостоятельная работа по разделу.

#### **II раздел. Профессиональное самоопределение и карьера (29 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Социальное взаимодействие в профессиональной деятельности. Потребности человека, мотивы, цели, средства в профессиональной деятельности. Формирование мотивов самопознания, развитие понятийного аппарата: потребности человека, мотивы деятельности, цели и средства. Процесс социализации, виды групп. Знакомство с понятием «процесс социализации». Формирование представлений о социальных ролях и социальных нормах, видах социальных групп. Знакомство с понятием лидерства, типами лидеров. Знакомство со стилями управления коллективом, развитие представлений об авторитете лидера. Формирование представлений о распределении ролей в коллективе, о возможностях изменения статуса членов коллектива. Знакомство с понятиями «групповые нормы», «конформизм». Развитие представлений об этапах формирования коллектива и их особенностях.

*Практическая работа.* Выполнение теста на определение обучающимися своих способностей к лидерству «Хозяин своей судьбы». Тренинг «Лидерство», способствующий осознанию и развитию позиции лидера. Ролевая игра «Предвыборная кампания», направлена на

развитие у учащихся лидерских способностей, навыков социальной наблюдательности. Выполнение теста на определение принятия системы групповых норм «Поддаются ли вы чужому влиянию?». Самостоятельная работа по пройденному материалу.

*Основные теоретические сведения.*

Формы взаимодействия с окружающим миром. Развитие представлений о понятии «общение», знакомство с функциями и формами общения. Развитие представлений о видах и целях влияния. Понятие презентации и самопрезентации. Анализ проявления манипулирования в поведении, причин, заставляющих использовать его во взаимодействии с людьми. Развитие навыков распознавания приемов манипулирования, представлений о способах противостояния манипулятору. Знакомство с видами слушания и их особенностями, освоение техник активного слушания. Знакомство с понятием «невербальное общение». Знакомство с понятием «деловое общение», «деловая беседа», изучение фаз ведения деловой беседы, выявление их особенностей. Знакомство с особенностями телефонного разговора, его недостатками и преимуществами, правилами ведения разговора по телефону. Вопросы к кандидату при приеме на работу. Технология ответов на возможные вопросы работодателя. Техника завершения разговора. Развитие навыка правильного построения доклада (речи) и публичного выступления. Изучение правил конструктивной критики, развитие навыков конструктивной критики.

*Практическая работа.* Выполнение теста на определение значимости роли общения «Приятный ли вы собеседник?». Практическое занятие «Характеристика влияния», направлено на получение практического опыта встречи с различными видами влияния, развитие умения выявлять их особенности и характеристики. Деловая игра «Самопрезентация», направлена на развитие у обучающихся навыков представления себя, самопрезентации. Выполнение теста на выявление склонности к манипулированию «Манипулятор». Дискуссия «Цель оправдывает средства», направлена на выявление положительных и отрицательных последствий в различных жизненных ситуациях. Выполнение направленного на понимание «языка» невербального общения «Понимаете ли вы язык мимики и жестов». Выполнение упражнений, направленных на закрепление теоретических знаний. Ролевая игра «Прием на работу». Ролевая игра «Дебаты», направлена на закрепление теоретических знаний. Самостоятельная работа по разделу.

**Продолжение II раздела (11 класс) Профессиональное самоопределение и карьера (22 часа).**

*Основные теоретические сведения.* Конфликты в профессиональной деятельности. Стили взаимодействия в конфликте. Знакомство с понятием «конфликт», формирование представлений о видах и типах конфликтов. Знакомство с понятиями «этикет» и «деловой этикет», с правилами делового этикета, формирование представлений о деловом этикете как способе регулирования поведения и предотвращения конфликтов.

*Практическая работа.*

Диагностика конфликтности. Выполнение методики, направленной на определение стиля поведения в конфликте. Тренинг «Конструктивное взаимодействие в конфликте», направлен на изучение способов конструктивного разрешения конфликтов, развитие умения называть чувства и выражать их с помощью «Я-высказывания». Самостоятельная работа по теме «Конфликты в профессиональной деятельности».

*Основные теоретические сведения.*

Сущность профессиональной карьеры как системы профессионального продвижения с учетом самореализации личности. Понятие самосознания. Понятие самооценки как условия успешности функционирования личности в профессиональной среде. Учет потребностей рынка труда и собственных склонностей и потребностей в формировании себя в качестве специалиста. Типы учебных заведений. Формы образования. Особенности трудоустройства, непосредственное обращение к работодателю, использование посреднических фирм, объявлений о вакансиях в разных источниках СМИ. Вопросы к кандидату при приеме на работу. Технология ответов на возможные вопросы работодателю. Техника завершения разговора. Документы, необходимые при приеме на работу. Типичные причины отказа в приеме на работу. Понятие «резюме», «портфолио». Структура, требования к составлению резюме и портфолио. Понятие адаптации. Виды, формы, способы адаптации. Социальная, профессиональная, психологическая адаптация на рабочем месте.

*Практическая работа.* Выполнение диагностической методики «Самооценка». Выполнение диагностических методик «Склонности» Л.А.Йовайвайши, «Определение профессионального типа личности» Д.Голланда. «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А.Климова. Упражнение на закрепление полученных теоретических знаний «Трудоустройство на работу». Составить резюме и портфолио.

*Основные теоретические сведения.* Стресс. Способы реагирования на стресс. Знакомство с понятием «стресс», фазами развития стресса, влиянием стресса на организм и психику человека. Развитие представлений о способах реагирования на стресс, выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Знакомство с понятием «психическая саморегуляция», развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

*Практическая работа.*

Выполнение теста «Куда вы идете: к стрессу или от него?», направлен на определение склонности к стрессу. Овладение приемами саморегуляции.

### **III раздел. Проектирование профессиональной карьеры (12 часов).**

*Основные теоретические сведения.* Технология успеха. Знакомство с понятием «успех», изучение правил постановки цели. Выработка навыка четкого представления о возможных шагах по реализации цели. Лестница достижений. Развитие понимания о необходимости гибкого или устойчивого поведения в зависимости от ситуации. Понятие «карьера», признаки различных видов карьеры, необходимость самообразования и профессионального самосовершенствования, для успешного построения карьеры. Понятие «проект», «проектная деятельность». Этапы проектирования профессиональной карьеры: исследовательский – поиск информации о путях приобретения профессии, моделирующий – анализ собранной информации.

*Практическая работа.*

Выполнение теста «Потребность в достижении успеха». Практическая игра «Рецепт». Выполнение проекта «Моя профессиональная карьера».

#### **Литература:**

1. Вотчин И.С. и др. Мотивация познавательной деятельности: Учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2007.
2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники. (8 – 11 классы). – М.: ВАКО, 2008.
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2012.
4. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2008.
5. Твоя профессиональная карьера: Учеб. для 8 – 9кл. общеобразовательных учреждений / М.С.Гуткин и др.; под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2012.
6. Технология. Профессиональный успех. 100 – 11 классы: Учеб. для общеобразовательных учреждений / А.В.Гапоненко и др.; под ред. С.Н.Чистяковой. – М.: Просвещение, 2008.
7. Трудовой кодекс Российской Федерации. 2014 год.
8. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной направленности. Под ред. Н.Н.Рождественской. – М.: Глобус. 2008.
9. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». – СПб.: Речь, 2007.
10. Шевченко М.Ф. «Как стать успешным?» (занятия для старшеклассников). – СПб.: Речь. 2007.