

Утверждено
Методическим советом шк. № 1

Программа курса по выбору
«Профессиональная карьера»

Разработала:
Провоторова В. И.

г. Березники
2011г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков. Задачей программы является так же «Наведение мостов» между традиционным теоретическим школьным образованием и «Живой жизнью», т.е. конкретными проблемами подростков, рассматриваемыми в режиме «Реального времени».

Сегодня на первый план выдвигается идеал Успешного Человека, обладающего большим потенциалом знаний, умений и навыков, которые он превращает, в своего рода, «рабочий капитал». Станет ли старший подросток или старшеклассник Успешным Человеком, зависит от множества различных факторов, главным из которых является успешность процесса социализации.

Не секрет, что процесс освоения индивидом ценностей, норм, установок, присущих данному обществу (социализация), начинается с рождения и продолжается в течение всей жизни. Однако наиболее активный период социализации выпадает именно на период 15-17 лет. Поэтому на данном этапе могут возникнуть различные трудности, переживания и, как следствие, социальная дезадаптация. Кроме того, необходимо отметить, что сам процесс социализации не обеспечивает социально-психологическую адаптацию и, более того, успешность личности.

В то же время многочисленные исследования показывают, что проблемы «трудного» возраста смягчаются при организации занятий, ориентированных на самопознание подростков. Такие занятия дают реальную возможность для взрослого быть приглашённым в «заповедный мир» подростков, реальную возможность влиять на формирование личности тинэйджера.

В то же время каждый подросток сегодня – это будущий взрослый завтра. И именно от его социально-психологической адаптированности зависит, будет ли он творческим, преуспевающим работником или безработным с массой материальных и психологических проблем. Известно, что «ноги» психологических проблем взрослого растут из детства.

В силу вышеизложенного, представляется целесообразным введение специального курса по основам профориентации для учащихся 10-х классов, обязательного для всех и введённого в учебную сетку.

Такие занятия рассчитаны на 34 часа, по 1 часу в неделю.

Цель:

Развитие социально-активной и творческой личности гражданина, обладающего чувством ответственности за своё будущее .

Задачи:

- Создание необходимых условий для проявления индивидуальности каждого ученика.
- Содействие развитию культуры общения и формированию гуманных межличностных отношений.
- Формирование нравственной позиции школьников через участие в общественной жизни школы и класса.
- Помочь каждому ученику познать самого себя и правильно сориентироваться в выборе будущей профессии.

1. Деятельность:

Проведение классных часов по избранной тематике. Запись в кружки. Посещение факультативов, курсов. Участие в школьных и городских олимпиадах. Выполнение поручений. Посещение ярмарки профессий. Экскурсия в Пермь. Тестирование на профпригодность в Центре занятости.

2. Личность: «Познай себя»:

Моя характеристика (Какой я сам. Каким я кажусь окружающим). Особенности памяти и мышления. Преодоление страхов. Ориентация в жизни и на рынке профессий. Общительность.

3. Диагностика:

Анкетирование.

4. Выбор профессия:

Профессия моей мечты.

Тематическое планирование.

№ п.п.	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса. « Профессиональный успех»	1
2	Я выбираю профессию.	1
3	В мир профессий по «компасу»	1
4	Знакомство с миром профессий. Профессиограмма.	1
5	Стратегия профессионального выбора.	1
6	Что требует профессия от меня?	1
7	Профессионально важные качества.	1
8	Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме?	1
9	Личный профессиональный план.	1
10	История профессии предполагаемого выбора.	1
11	Психические особенности личности.	1
12	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.	1
13	Темперамент в профессиональном становлении личности.	1
14	Эмоциональное становление личности.	1
15	Неисчерпаемость человеческих возможностей.	1
16	Этапы собеседования. Как произвести первое положительное впечатление.	1
17	Личный профессиональный план. Эссе на тему «Моё ближайшее будущее»	1
18	Человек в мире профессий.	1
19	Правила счастливого человека.	1
20	Мир человеческих чувств и обстоятельств.	1
21	Самооценка личности в профессии, как работать над собой.	1
22	Особенности памяти и мышления, преодоление страхов.	1
23	Ориентация в жизни и на рынке профессий.	1
24	Общительность, нормы этикета.	1
25	Профессия моей мечты.	1
26	Многообразие жизненных обстоятельств, ожидающих выпускников школы.	1
27	Стрессы, опасности, трудности и их преодоление.	1

28	Самореализация и самоактуализация выпускников.	1
29	Беседа-диспут « я и моё будущее»	1
30	Анкетирование, диагностика.	1
31	Выезд в город Пермь на День открытых дверей	1
32	Самосовершенствование – правильное использование опыта жизни	1
33	Система ценностей и общественные нравственные нормы – моё отношение к ним	1
34	Заключительное занятие. Тестирование по выбору профессии	1
Итого		34

Программа базируется на учебных пособиях:

Чистякова С.Н. «Твоя профессиональная карьера». М: Просвещение, 1999.

Чистякова С.Н. «Твоя профессиональная карьера». М: Просвещение, 2008.

Вводное занятие по теме «Профессиональный успех». – 1ч.

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».

Я выбираю профессию. – 1 ч.

Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание.

Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.

В мир профессий по «компасу». – 1 ч.

Профессиональная направленность. Профессиональные типы личности по Дж. Голланду (исследовательский, конвенциональный, социальный, реалистичный, артистичный, предприимчивый).

Знакомство с миром профессий. – 1 ч.

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий (Ч-Ч, Ч-Т, Ч-Х, Ч-П, Ч-З). Формула профессий. Схема составления профессиограммы.

Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.

Стратегия профессионального выбора. – 1 ч.

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий.

Что требует профессия от меня? Понятие рынка профессии – 1 ч.

Понятие рынка профессий: практическое занятие: определение требований к соискателю (по газете «Работа для ВАС»). Знакомство с «Центром занятости». Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Профессионализм = знания + опыт; ответственность = воля + доброта. Общительность = умение сопереживать + умение слушать.

Профессионально важные качества – 1 ч.

Деловая игра: создай объявление о приеме на работу в твою фирму сотрудника. Определение профессионально важных качеств. Разработка должностных обязанностей сотрудника твоей фирмы.

Навыки самопрезентации – 1 ч.

Что такое самопрезентация? Что такое резюме? Как правильно составить резюме. Интервью при приеме на работу. Как пройти интервью?

Личный профессиональный план – 1 ч.

Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения цели. Внешние условия достижения целей. Внутренние условия достижения целей. Как получить хорошую работу в современной России.

История профессий предлагаемого выбора. Защита творческого проекта. Презентация – 1 ч.

Элементы исследовательской работы. Поиск информации.

Психические особенности личности – 1 ч.

Свойства нервной системы в профессиональной деятельности – 1 ч.

Темперамент. Индивидуальные врожденные свойства психики – 1ч.

Понятие «темперамент». Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.

Практическая работа: определение темперамента.

Эмоциональное становление личности – 1 ч.

Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

Неисчерпаемость человеческих возможностей. Палитра способностей – 1 ч.

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.

Этапы собеседования. Как произвести первое положительное впечатление. – 1 ч.

Основной порядок выслушивания. Открытые, закрытые вопросы. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь, резюме.

Практические упражнения на отработку эффективного общения.

Личный профессиональный план – 1ч.

Эссе на тему «Мое ближайшее будущее».