Программа тренинга по профессиональному самоопределению учащихся «Мой выбор».

№. занятия	тема	упражнение	Цель упражнения	Ход занятия	время	оснащение
1	1 .Начальная стадия работы группы	1 .Найди пару	Цель упражнения: - развитие прогностических возможностей и интуиции; - формирование у членов группы установки на взаимопонимание	Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д. Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами «да» и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.	10-15минут	Лист бумаги, ручка, булавка
		2. Веселый мусорщик		Все участники делятся на команды. Дается задание обмениваться предметами, которые в данный момент имеются в руках и в карманах.	30 минут	Любые предметы

				нужно предмет на предмет, имеет значение только количество, без учета ценности. После того, как задание получено, группы должны обсудить тактику работы. В это время ведущий подходит к каждой команде и сообщает настоящие, скрытые задания, которые нужно выполнять в процессе обмена. Примеры заданий: -Обмениваться с партнером, который сидит, когда Вы стоите (пристройка сверху) -Обмениваться только на территории своей команды – -Обмениваться, выводя за дверь -Обмениваться, подводя к окну. Обмениваться, положив руки на плечи.		
2	Развитие доверия	1 .Интервью	Цель упражнения: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.	Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.	40 минут	
		2.Рекламный ролик		Необходимо прорекламировать одного из участников группы. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть	40 минут	Карточки с именами участников

				холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом? Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и - истинные - достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика - не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.		
3	Самопознание	1 .Самопрезентация	1 . Цель: включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.	1) Тренер предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало: — удивление, — интерес, — радость. 2) Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление—интерес—радость». 3) По окончании процедуры можно обсудить в группе результаты самопрезентации (при необходимости).	60 минут	

		2. Дар убеждения	Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.	Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).	25-30 минут	2спички коробка, цветная бумага
4	Ценность Инд.	1. Ролевая игра	Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию "соблазнения". Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.	Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной - уговорить другую прочитать мамин дневник, переписку папы в компьютере используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна, во что бы то ни стало отказаться.	ЗО минут	
		2.Знаешь ли ты свою будущую профессию?	Цель упражнения: проверка сформированности личного профессионального плана	Участникам раздаются листки бумаги и карандаши. Участники должны наверху листка написать профессию, которую они для себя выбрали, если выбрали. Если не выбрали - наиболее нравящуюся профессию. После этого участников просят ответить на вопросы анкеты ("да" или "нет"):	15 минут	Лист бумаги, карандаш

				подруг, друзей, учителя и ученика), а третий - играет миротворца, арбитра. На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы: - Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? - Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры? - Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?		
		2. Письмо в редакцию	Цель упражнения: подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции, причем в ситуации оказания помощи сверстнику.	Участникам предлагается разделиться на две подгруппы, каждая из которых временно будет исполнять функции редакции молодежной газеты. "Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, - объявляет ведущий. - Постарайтесь за 15-20 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку". Затем ведущий раздает письма. Примерные варианты письма могут выглядеть так: "Дорогая редакция. Я была в компании и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, а вдруг я уже наркоманка. Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста. Маша П., 14 лет"	50минут	Лист бумаги, карандаш

				1. Знаешь ли ты основное содержание профессии? 2. Знаешь ли ты условия труда и оплаты, возможности повышения квалификации? 3. Знаешь ли ты какие учебные заведения готовят специалистов данной профессии? 4. Есть ли у тебя качества, необходимые для овладения профессией? 5. Считаешь ли ты уровень своих знаний достаточным для овладения избранной профессией? 6. Знаешь ли ты, какие школьные предметы необходимы тебе в большей мере для овладения профессией? Если 40-60% ответов на вопросы анкеты положительные, то достигнуты все поставленные цели. Всем тем, кто дал отрицательный результат, советуем обратиться за индивидуальной консультацией.		
5	Сосредоточение, концентрация	1. Представление	Цель упражнения; - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный	Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти девочек. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание -	60 минут	

			контакт с окружающими.	со мной в любой компании интересно и весело, как правило играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других, и готова посвящать все свое время -это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".	-	-
6	Развитие навыков кооперации	1 .Молекулы	Цель упражнения: раскрепощение участников	- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число . атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать). После выполнения упражнения спросить: - Как вы себя чувствуете?	10минут	
7	Сотрудник	1.Сглаживани е конфликтов	Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.	Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов. Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся	60 минут	

				В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями.		