**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Беловский политехнический техникум»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО»**

Составитель: Ференц Анжелика Юрьевна,

педагог-психолог 1 квалификационной

 категории ГПОУ «БлПТ»

Белово 2017г

**Пояснительная записка**

*Актуальность программы***«Планирование  профессионального будущего»**заключается в том, что она является основой для успешной конкурентоспособности и мобильности выпускников ГБОУ СПО «Кстовский нефтяной техникум им. Б.И.Корнилова» на рынке труда.  Программа призвана помочь студентам в получении следующих знаний:

- о реальной ситуации на рынке труда,

- о принципах планирования и управления карьерой;

- о возможных способах поиска работы;

- о взаимоотношениях с работодателями*.*

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Цель**:  формирование у студентов представления о процессе планирования и продвижения карьеры

**Задачи:**

- ознакомление с методами развития рынка труда;

- изучение основных методов и особенностей построения карьеры;

- приобретение навыков планирования карьеры.

**Содержание учебной дисциплины**

Программа «Планирование  профессионального будущего» рассчитана на 36 часов и реализуется в течение одного года: 12 лекционных занятий и 24 практических.

Включает в себя 6 основных разделов:

1. **Анализ  стартовых возможностей**

Самооценка личностных и профессионально значимых качеств. Тест на самооценку. Исследование личностных и профессиональных качеств.

1. **Рынок труда: структура, предложения и спрос**

Понятие «Рынок труда», «Рыночные отношения». Современная ситуация на местном рынке труда. Конкурентоспособность. Требования работодателей. Новые требования компетентности работников в развитых странах. Самомаркетинг в новых социально-экономических условиях.

1. **Планирование профессионального будущего**

Тема 1.Сферы профессиональной деятельности по Е.А Климову. Понятие профессионально важных качеств. Понятие профессионального самоопределения. Первый шаг к успешной карьере - объективная самооценка.

Тема 2. Ценности и их роль в профессиональной сфере жизни. Анализ жизненных ценностей. Постановка профессиональных целей. Место профессиональной деятельности в системе жизненных ценностей. Признаки работающей цели. Метод визуализации.

1. **Карьерный успех**

Понятие «карьера». Виды карьеры и их особенности. Методика «Якоря карьеры».

1. **Технологии поиска работы и трудоустройства**

Тема 1. Принципы и технология поиска работы. Сравнительная характеристика различных методов поиска. Источники информации о возможностях трудоустройства. Разработка индивидуальных планов поиска работы.

Тема 2. Понятие самопрезентации. Объявление о поиске работы - способ самопрезентации. Принципы саморекламы. Подготовка объявления. Анализ составления объявлений.

Тема 3. Особенности подготовки и оформления документов, необходимых при поиске работы и трудоустройстве. Заявление о приеме на работу. Варианты поисковых писем. Письма по рекламируемым вакансиям.

Тема 4. Автобиография. Профессиональное резюме. Составление профессионального резюме. Анализ самостоятельно составленных резюме.

Тема 5. Имидж молодого специалиста. Визитка- атрибут делового человека.

Составление текста самоопредставления.

Тема 6.  Отработка навыков самопрезентации.

Тема 7.  Семинар - деловая игра «Собеседование с работодателем»

1. **Адаптация к производственным условиям предприятий.**

Структура процесса адаптации выпускников техникума к работе в организации. Правила вхождения в организацию с учетом принятия ее норм, ценностей, организационной культуры.

Правила сохранения работы. Конфликты в организациях и способы их регулирования. Стратегия поведения в конфликтных ситуациях и принципы разрешения деловых конфликтов.

Реализация программы предполагает учет следующих ***принципов***:

1.        Гуманистический характер взаимодействия между педагогом и студентами;

2.        Использование проблемного обучения за счет привлечения студентов к обсуждению проблем, заявленных преподавателем и студентами;

3.        Студентам на каждом шагу предлагаются для усвоения подлинные, прочно установленные наукой знания;

4.        Соблюдение системы и последовательности предлагаемого материала;

5.        Учет объема накопленных знаний, умений и навыков студентов, их возрастных и индивидуальных особенностей;

6.        Возможность закрепления полученных знаний на практических занятиях, тренингах, связь с жизнью.

**Формы и методы проведения занятий.**

     Формами проведения занятий могут быть: «лекция», «семинар», «групповая дискуссия», «научная конференция», «деловая игра», «психологическая консультация», «тренинг личностного роста», «социально-психологический тренинг». В общем виде их задачи и технологию можно описать следующим образом.

**Лекция и семинар.**

      Здесь обсуждаются теоретические положения изучаемого материала. Форма работы – диалог: и студенты, и педагог вправе задавать друг другу вопросы, которые возникли и могут возникнуть у них в процессе изучения и обсуждения материала.

**Психологическая консультация** – психологическая помощь, специально организованный процесс общения, посредством которого у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности для преодоления возникших проблем и трудностей в целях решения учебной задачи психологическая консультация как форма проведения занятия предполагает обсуждение проблем, с которыми может столкнуться или уже сталкивается студент. Ведется поиск решения обозначенных вопросов с опорой на теоретические знания и практический опыт.

**Научная конференция.**

Конференция – это разнообразие точек зрения на какую-либо проблему. Это подведение итогов самостоятельной деятельности студентов. Здесь могут быть представлены и результаты работы с литературой, и результаты проведенного мини-исследования.

**Деловая игра** – эта форма проведения занятия позволит в занимательной и интересной форме отработать полученные студентами навыки.

**Тренинг личностного роста** призван обеспечить выработку способности анализировать свое внутреннее состояние и свое отношение к существующей реальности, взаимосвязь творческой деятельности с развитием самосознания студентов и в целом с личностным развитием.

**Социально-психологический тренинг** – область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении. Формируется способность устанавливать контакт с другими людьми, корректировать свою позицию под влиянием изменившейся ситуации.

**Групповая дискуссия –** это сосуществование различных точек зрения на ту или иную проблему, тот или иной аспект научного знания или социальной практики.

     Продолжительность каждого занятия – 40-45 минут (1 академический час).

**Схема занятия**

•        Формулирование темы занятия, основных целей.

•        Психологическая разминка, позволяющая задать темп и ритм занятия и являющаяся подготовкой к основной части.

•        Основная часть.

Возможны следующие варианты или их комбинация:

1. Лекция.
2. Активная беседа.
3. Система упражнений.
4. Заключительная часть.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Студенты должны знать:**

* Слагаемые   успешной карьеры
* Основы планирования карьерного роста
* Технологии  трудоустройства
* Основы  управления деловой карьерой
* Схему  эффективной презентации
* Механизм  реализации карьерного роста
* Способы  достижения карьерного успеха

**Студенты должны уметь:**

* Грамотно  анализировать и ставить цели
* Составлять  планы карьерного роста
* Проходить  собеседование
* Составлять  резюме
* Эффективно  презентовать себя

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Особое место в курсе **«Планирование  профессионального будущего»** занимает последнее занятие. Цель – подведение итогов. *Форма - деловая игра.*

Способы фиксации результатов - для записей и рисования студенты имеют индивидуальные тетради. Педагог ведет дневник достижений студентов.

**Учебно-тематический план занятий специализированного курса «Планирование  профессионального будущего»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов, тем | **Всего** | Количество аудиторных часов | |
| **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| Введение. Знакомство. | **2** | - | 2 |
| Тема 1: **Анализ  стартовых возможностей** | **4** | 2 | 2 |
| Тема 2: **Рынок труда: структура, предложения и спрос** | **4** | 2 | 2 |
| Тема 3: **Планирование профессионального будущего** | **6** | 2 | 4 |
| Тема 4: **Карьерный успех** | **4** | 2 | 2 |
| Тема 5: **Технологии поиска работы и трудоустройства** | **8** | 2 | 6 |
| Тема 6: **Адаптация к производственным условия предприятий** | **4** | 2 | 2 |
| Заключительное занятие.  Деловая игра «Есть контакт» | **4** | - | 4 |
| Итого | **36** | **12** | **24** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема лекционно-практического занятия | Краткая аннотация содержания занятия | Кол-во часов | Тема практического занятия (ПЗ) или тренингового занятия (ТЗ) | Кол-во часов | |
| ***«ВВЕДЕНИЕ»*** | | | | | | | |
| 1 | | Введение | Знакомство с целями и задачами курса.  Получение обучающимися общего представления о предлагаемом курсе.  Инструктаж по технике безопасности  на занятиях. Правила поведения на тренингах. | 1 | Игры на знакомство | *1* | |
|  |
| 2 | | Понятие личности. | Что такое личность. Структура личности. Факторы, влияющие на становление и развитие личности. | 1 | ПЗ - оценка ведущим личностных особенностей участников | 3 | |
| 3 | | Самооценка и уровень притязаний. | Я-концепция, пирамида уровней притязаний (Маслоу), виды самооценки | 1 | ПЗ – выявление уровня самооценки.  Элементы ТЗ "Свет мой, зеркальце, скажи". | 3 | |
| 4 | | Основные психические процессы. Воображение. | Основные составляющие личности. Индивидуальность. Понятие Воображение | 1 | ПЗ – оценка развития воображения (диагностика). Упражнение  «Продолжи притчу». Упражнения на развитие воображения. | 2 | |
| 5 | | Внимание. | Понятие Внимание. Значение внимания. | 1 | ПЗ - оценка внимания обучающихся. Упражнения «Золотая рыбка», «Скачки». | 2 | |
| 6 | | Память. | Понятие Память. Уникальные возможности памяти. | 1 | ПЗ- оценка кратковременной памяти у обучающихся. Упражнения «Продолжи рассказ»,  «Восстанови ряд» и др. | 2 | |
| 7 | | Мышление. Интеллект. | Основные мыслительные операции. Интеллект. | 1 | ПЗ- изучение и развитие интеллектуальных возможностей обучающихся. | 3 | |
| 8 | | Темперамент. | Понятие темперамент. Типы темперамента. Их характеристики. | 1 | ПЗ - изучение темперамента. | 2 | |
| 9. | | Характер. | Понятие Характер. Черты характера.  Влияние темперамента на становление характера. | 1 | ПЗ- «Черты характера», самоанализ «Кто Я? Какой Я?», «Горячий стул». | 2 | |
| 10 | | Эмоции. | Эмоции. Способы выражения эмоций. | 1 | Упражнение «Цвет настроения», «Подарок», «Я рад общаться с тобой» и др. | 2 | |
| ***«Я И МЫ: ПРИМИТЕ МЕНЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСТВО»*** | | | | | | | |
| 11 | | Общение в жизни человека. | Представление о значении общения в жизни человека. Способность принимать друг друга. | 1 | Тест-игра «С тобой приятно общаться».  Упражнения на развитие коммуникативных способностей. | 3 | |
| 12 | | Вербальные и невербальные средства общения. | Представления о вербальных и невербальных средствах общения. Речь. Жесты, мимика. | 1 | Упражнения «Глухой, слепой, немой», игра «Ассоциации» и др. | 3 | |
| 13 | | Барьеры общения. | Какие барьеры общения существуют. Как их преодолевать. | 1 | ПЗ - Диагностика коммуникативных способностей. Упражнения на развитие навыков общения. | 3 | |
| 14 | | Взаимодействие в группе. | Понятие Социум. Взаимодействие личности с другими людьми. Понятие Одиночество. | 2 | ПЗ - выявление социометрического статуса личности в группе. Индекса групповой сплоченности. | 3 | |
| 15 | | Конфликты. Пути их преодоления. | Понятие Конфликт. Стадии конфликта. Пути разрешения. | 2 | ПЗ - решение конфликтных ситуаций. Элементы Форум-театра. | 3 | |
| 16 | | Дружба – школа любви | Высшие нравственные ценности - товарищество и дружба. | 1 | ПЗ – дискуссия «Мнения о дружбе». Сочинение – миниатюра «Ищу друга». | 3 | |
| 17 | | Любовь | Любовь и влечение. Стороны чувства любви. Социальный характер любви. Стадии любви. | 1 | ПЗ – дискуссия "Мнения о любви". Сочинение- миниатюра «Моя первая любовь». | 3 | |
| 18 | | Семья. Функции семьи. | Дать понятие “семья”; Знакомство с функциями семьи; Мотивы создания семьи. Структура семьи, классификации, основные черты семьи, нарушение структуры семьи. | 2 | Мозговой штурм “Зачем человеку нужна семья?”  Упражнение “Скульптура семьи”.  Упражнение “Сиамские близнецы”.  Обсуждение словаря здоровых отношений. Упражнение “Остров везения”. Дебаты на тему “Готовность к семейной жизни”. | 3 | |
| 19 | | Детско-родительские отношения. Проблема «отцов и детей». | Виды отношений: сотрудничество, паритет, соревнование, конкуренция, антагонизм.  Стили семейных отношений: попустительство, авторитаризм, демократия. | 1 | ТЗ – арттерапия "Идеальная семья"  ТЗ – "Дети и родители"  ПЗ – семейные ценности, традиции семьи | 3 | |
| 20 | | Нужна ли агрессия? | Понятие агрессивного поведения. Способы подавления чувства враждебности и агрессии. | 1 | ПЗ - изучения уровня агрессивного поведения у обучающихся, диагностика. Упражнения на преодоление негативных состояний. | 3 | |
| ***«БУДЬ УСПЕШНЫМ»*** | | | | | | |
| 21 | | Идеал. Гипотезы эталона выбора. | Понятие Идеал. | 1 | Дискуссия «Самое-самое». Методика «Самооценка» | 3 | |
| 22 | | Достоинства и недостатки. | Понятия Достоинства, Недостатки.   Самоанализ. | 1 | ПЗ – Упражнения « Я в лучах солнца». Игра «Ярмарка достоинств». | 3 | |
| 23 | | Уверенное и неуверенное поведение. | Понятие Воля.  Уверенное и неуверенное поведение. | 1 | Упражнения на повышение уверенности и доверия к другим членам группы. | 3 | |
| 24 | | Как не стать зависимой личностью. | Аддиктивное (зависимое) поведение. Характеристика аддиктивной личности. Причины аддиктивного поведения | 1 | ПЗ - тест «Поддаешься ли ты чужому влиянию?»  Элементы форум-театра. | 3 | |
| 25 | | Профессиональный тип личности. | Направленность личности.  Профессиональный тип личности. | 1 | ПЗ – изучение направленности личности и профессионального типа поведения. | 3 | |
| 26 | | Будь лидером. | Понятие Лидер. Качества, которыми должен обладать лидер. | 1 | ПЗ - оценка и развитие  лидерских качеств обучающихся. | 3 | |
| ***«НАУЧИСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ»*** | | | | | | |
| 27 | | Азбука общения. | Эффективное общение.  Как быть услышанным. Основы ораторского искусства | 2 | ПЗ- выступления учащихся перед аудиторией. Развитие навыков общения, преодоление волнения перед выступлением. | 3 | |
| 28 | | ЕГЭ. Как успешно сдать экзамен. | Основы успешного выступления на экзамене. Как готовиться к экзаменам. Режим дня. Советы психолога. | 2 | ПЗ- преодоление страха перед экзаменом . Игра «Зеленый мяч», арттерапия. Определение ведущего типа восприятия информации у обучающихся. | 3 | |
| 29 | | Стресс. Техники борьбы со стрессом. | Понятие Стресс. Причины стресса. Техники борьбы со срессом. | 2 | Реалаксационные упражнения. | 3 | |
| 30 | | Деловая игра. |  |  | Деловая игра «Создание газеты». | 4 | |
| ***«ЗАКЛЮЧЕНИЕ»*** | | | | | | |
| 31 | | Итоги курса | Подведение итогов работы за год | 1 | Игра «Азбука перемен» | 1 | |
|  | |  |  | **56** |  | **64** | |

**Учебно-методическое и информационное обеспечение курса**

**Основная литература**

1. Иванова, Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. [Текст]/ Е.М Иванова. - М.: Академия, 2007. - с.38-54.

2. Иванова, Е.М. Спецпрактикум по психологическому изучению профессиональной деятельности: Учебное пособие [Текст] / Е.М Иванова, О.Г. Носкова, О.Н. Чернышева.- М.: Академия, 2000. - с.57-83.

3. Красникова, Е.А. Этика и психология профессиональной деятельности: учеб.. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФОРУМ - ИНФРА - М, 2007. - 224 с.

4. Пряжникова, Е.Ю. Психология труда: теория и практика : учеб.для бакалавров / Е.Ю. Пряжникова; Моск. городской. психолого-пед. ун-т. - М.: Юрайт, 2012. - 521 с. - (Бакалавр.Базовый курс)..

5. Романова, Е.С. Психологические основы профессиографии [Текст] / Е.С Романова, Г.А. Суворова. - М.: Прогресс, 2000.-с. 43-65.

**Дополнительная литература**

**Дополнительная литература**

1. Зеер, Э.Ф. Психология профессий [Текст] / Э.Ф Зеер. - Екатеринбург,2000.-с.43-87.

2. Иванова, Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности [Текст] / Е.М Иванова.- М.: Академия, 2007.-с.56-72.

3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст]/ Е.А Климов. – М.: Воронеж,2006. - с.56-67.

4. Психология труда: Учеб. для студ. высш. учеб заведений / Под ред. А. В. Карпова [Текст]/ А.В. Карпов. - М.: ВЛАДОСС-ПРЕСС,2003.-352с.

5. Пряжникова, Е.Ю. Профориентация / Учеб.пособие для студ. высш. учебных заведений [Текст] / Е.Ю. Пряжникова. - М.: Академия,2005.-496с.

6. Климов, Е.А. Психология профессионала [Текст] / Е.А. Климов. – М.: Воронеж, 1996. – 136 с.

7. Профессиональное самоопределение и профессиональная карьера молодежи: методика для преподавателя и профконсультанта / Под. Ред. С.Н. Чистяковой, А.Я. Журкиной [Текст] / С.Н. Чистякова, А.Я. Журкина. – М.: Институт профессионального самоопределения молодежи, 1993. – 89 с.

8. Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии [Текст] / Е.Н. Прощицкая.-М.: ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2005.-с.46-68