

ЗБІРНИК ТРЕНІНГІВ

«Кар'єрна компетентність»



У збірнику представлено тренінги, що допоможуть у розвитку кар'єрної компетентності, а саме: професійного становлення, можливостей молоді в працевлаштуванні, шляхів досягнення успіху у професійній кар'єрі.

Збірник буде корисний консультантам, психологам, соціальним педагогам, які працюють у Центрі розвитку кар'єри.

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	3
<u>Тренінг «Мій шанс»</u>	4
<u>Заняття 1</u>	4
<u>Заняття 2</u>	7
<u>Тренінг «Моє професійне становлення»</u>	10
<u>Тренінг «Як сподобатися роботодавцю»</u>	13
<u>Тренінг «Розвиток можливостей молоді у працевлаштуванні»</u>	16
<u>Тренінг «Крок за кроком до успіху»</u>	18
<u>Тренінг «Творчість – запорука фахового росту»</u>	22
<u>Заняття 1 «Творча особистість – творчий фахівець»</u>	22
<u>Заняття 2 «Творчі здібності людини та їх розвиток»</u>	25
<u>Тренінг «Успішна самопрезентація»</u>	26
<u>Тренінг «Твій успіх – життєвий вибір»</u>	34
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</u>	38



ВСТУП

Сучасні соціально-економічні перетворення суттєво впливають на розширення і поглиблення вимог до фахівців різних професій. Народжуються нові професії і витісняються з ринку старі. Ці та інші чинники визначають необхідність більшої обізнаності молодих людей у виборі свого професійного майбутнього, усвідомленості й відповідальності за свій вибір, переходу від поняття «набуття професії» до поняття «кар'єрного і професійного розвитку» та стратегії подальшого професійного зростання.

Вивчення уявлень про кар'єру в учнівської молоді показало, що феномен кар'єри сприймається майбутніми фахівцями у широкому значенні слова і визначається і як професійний розвиток суб'єкта, і як розвиток особистості. Але образ майбутньої професійної самореалізації є нечітким, розмитим, недостатньо усвідомленим. Як показують напрацювання науковців і практиків, багато учнівської молоді на етапі навчання і набуття професійної майстерності не мають чітких і конкретних уявлень про своє професійне майбутнє, демонструють низький рівень обізнаності про технології професійного і посадового зростання, не володіють навичками їх практичної реалізації.

Ефективне психолого-педагогічне консультування, яке спрямоване на формування і вдосконалення кар'єрної компетентності учнівської молоді, має на меті ознайомлення з найрізноманітнішими сторонами кар'єрного процесу. Сучасний ринок праці мотивує до пошуку інновацій у підготовці здобувачів до побудови професійної кар'єри. У процесі набуття учнівською молоддю основ професійної майстерності варто більше уваги приділяти ознайомленню з можливістю отримати саме практичний досвід самоорганізації своєї життєдіяльності (через різні форми консультування та практичні заняття), усвідомити важливість бачити перспективу на майбутнє і вміти будувати свою професійну кар'єру.

Збірник тренінгів призначений для роботи консультантів Центрів розвитку кар'єри, психологів, соціальних педагогів.

ТРЕНІНГ «МІЙ ШАНС»

*Оберіть собі роботу до душі, і
вам не доведеться працювати
жодного дня у своєму житті
Конфуцій*

Мета: сприяти активізації пошуку свого місця у світі, здійсненню аналізу своїх можливостей та обмежень у процесі досягнення бажаного; формувати життєві цінності; набувати навички цілепокладання, усвідомлення своїх життєвих сценаріїв, установок.

Час: 2 заняття по 1,5 години.

Заняття 1

Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: презентувати мету заняття; повідомити правила роботи групи.

Обладнання: плакат «Правила групи».

Тренер: «Добрий день! Фізик, лауреат Нобелівської премії Денніс Габор зауважував: «Я про майбутнє думаю так багато тому, що збираюся в ньому провести решту життя». Пропоную і вам, перебуваючи в сьогоденні, звернутися до майбутнього. Формат тренінгового заняття дасть можливість не просто обговорювати далекі перспективи, а й уявити їх, «програти», відчувати. Для успішної роботи нам необхідно дотримуватися певних правил, котрі зафіксуємо».

Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: створити позитивну атмосферу в групі; актуалізувати стан мріяння.

Тренер: «Пропоную всім представитися і пригадати, хто і про що мріяв у дитинстві. (Учасники по колу продовжують фразу: «У дитинстві я мріяв(ла)...»). Дякую всім. Ви довірили нам свої дитячі мрії. Деякі з них зворушливо наївні, деякі дуже практичні і реалістичні».

Робота в групах «Мрія та реальність» (15 хв)

Мета: сприяти усвідомленню значення бажань, мрій, їх ролі у формуванні реальності людини.

Обладнання: аркуші та маркери (для кожної групи).

Бесіда

- Що таке взагалі мрія? Навіщо вона?
 - Як вона впливає на життя людини? І чи взагалі впливає?
- Поділіться своїми міркуваннями.

Вправа «Незакінчені речення»

(письмово на аркушах закінчити фрази)

- Мрія для людини...
- Мрія з реальністю...
- Мрія і майбутня робота, професія...

Робота в групах «Об'єднаємося»

Кожна група обговорює і записує спільну думку про те, чим є мрія для людини, за яких умов вона може стати реальністю, як вона може бути пов'язана з професійним майбутнім.

Представлення й обговорення

Гра «Поміняйтеся місцями ті, хто вміє...» (5 хв)

Мета: створити ситуацію усвідомлення своїх умінь і здібностей.

У колі, де всі учасники сидять, психолог прибирає свій стілець і пропонує помінятися місцями тим, хто вміє тривалий час виконувати копітку роботи. Потім інші варіанти: володіє музичними здібностями, уміє бути організатором тощо. У процесі гри багато учасників можуть стати ведучими.

Гра «Наше містечко» (10 хв)

Мета: запропонувати учасникам розуміння механізму формування ринку праці.

Обладнання: аркуші (для кожного учасника).

Тренер: «Уявіть, що вам саме зараз потрібно прийняти рішення і вибрати якусь професію. Запишіть її на отриманих аркушах.

Об'єднайтеся у дві групи. Уявіть, що ваша група – містечко, де живуть лише ці люди, які працюють в обраній сфері. Познайомтеся.

Обговоріть і презентуйте іншій групі те, як вам живеться, як ви взаємодієте.

– Яких професіоналів вам не вистачає, щоб життя містечка було організовано ефективно, щоб люди отримували все необхідне?

– Якби ви були мером цього містечка, у яких спеціалістах, на ваш погляд, зацікавлені всі мешканці?

– Яких професіоналів ви б шукали, яким би запропонували роботу?

– Що можна запропонувати тим мешканцям, роботи яких як фахівців певної галузі містечко не потребує?»

Вправа «Мозковий штурм» (5 хв)

Мета: надати інформацію для більш усвідомленого сприйняття всіх аспектів ситуації самовизначення.

Обладнання: плакат «Хочу, можу, треба».

Тренер: «Ми з вами порушили дуже важливу проблему — вибір професії. Це відповідальне і серйозне рішення. На правильність цього рішення впливатиме те, наскільки ви будете керуватися під час вибору професії не лише сферою вашого «Хочу», а й сферами «Можу» і «Треба».

– Що вони являють собою?

– Як ви їх розумієте?»

Робота в групах (15 хв)

Мета: сприяти процесу активного і глибокого самоусвідомлення.

Обладнання: аркуші та маркери (для кожної групи).

(Відбувається обговорення у трьох групах: «Хочу», «Можу», «Треба». Ставляться запитання, дається якомога більше варіантів відповідей.)

Група 1. Як пізнати своє «хочу»? Хто або що в цьому процесі може допомогти?

Група 2. Як зрозуміти своє «можу»? Чи є якісь критерії, за якими можна впевнено говорити про свої можливості?

Група 3. Як та де дізнатися, що «треба»? Наскільки достовірним є такий прогноз?

(Виступи груп, доповнення, обговорення)

Вправа-демонстрація «Стрілки» (5 хв)

Мета: створити умови для аналізу власних установок, життєвих стратегій.

Обладнання: аркуші та маркери (для кожної групи).

Тренер: «Намалюйте різні варіанти стрілок – прямі, круглі, зигзагоподібні, витіюваті тощо. Виберіть, яка із стрілок, на ваш погляд, схожа на життя людини.

Дайте письмову відповідь на запитання.

- Чому обрали саме цю стрілку?
- Що в такому баченні життя є позитивним, а що негативним?
- Що допомагає або заважає почувати себе щасливим, досягати успіхів?
- Які можливості дає саме таке бачення життя для вирішення проблемних моментів?
- Якщо ваше життя схоже на цю стрілку, то де ви зараз перебуваєте?
- Як плануєте своє життя, конкретний день, місяць, рік?»

Аналіз й обговорення

- Хто хоче поділитися своїми спостереженнями, думками?

Робота з ресурсами особистості (10 хв)

Мета: активізувати ресурсні стани здобувачів.

Обладнання: запис релаксаційної музики.

Тренер: «Пригадайте ситуацію, коли досягали бажаного, отримували те, про що мріяли. У вашому житті обов'язково були ці ситуації. Вони є підґрунтям для того, щоб вірити, діяти та досягати нових успіхів!

А тепер сядьте зручно. Заплющте очі, зробіть спокійний глибокий вдих і повільний видих. Прислухайтеся до свого дихання, відчуйте, як ваше тіло наповнюється приємним теплом.

Уявіть, що те, про що ви мрієте, що для вас є таким бажаним, уже сталося. Ви вже маєте те, що хотіли, досягли того, що для вас є важливим, цінним. У вас уже це є. Розгляньте уважно себе в цьому образі. Як ви виглядаєте? Що навколо вас? Яка це пора року? Яка година дня? Що ще бачите? Чуєте? Можливо, відчуваєте якісь запахи? Як себе відчуваєте?

Насичуйтеся цими відчуттями досягнення, успіху, щастя. Побудьте в цьому стані. Відчуйте, як їм насичується кожна ваша клітинка, накопичуючи сили і нові бажання. Можливо, вам захочеться щось зробити в цьому місці...

Зробіть глибокий вдих і розплющте очі.

Поділіться враженнями.

- Як себе відчуваєте?
- Які думки виникли?»

Вправа «Формування образу бажаного майбутнього» (10 хв)

Мета: створити умови для активного залучення учасників до процесу моделювання майбутнього.

Обладнання: аркуші, на яких намальовано кола, поділені на 8 частин, маркери (для кожного учасника).

Тренер: «Ще жоден будинок не побудували, не створивши його плану, інакше він може вийти немічним, нетеплим, негарним. Сьогодні у вас є можливість попрацювати для себе, створити макет свого майбутнього.

На аркушах намальовано кола, вони, як і життя людини, поділені на частини. Позначте ці частини вашого життя – сім'я, освіта, робота, фінансове становище, розвиток, відпочинок, захоплення тощо.

Уявіть себе через 10 років. Що б ви хотіли мати за кожним із цих життєвих напрямів. Запишіть якомога детальніше.

Можливо, у вас виникне бажання доопрацювати цей план життя вдома, бо це – найближчі роки вашого життя. Приділіть час побудові «будинку» вашого єдиного й унікального чудового життя».

Підсумки заняття (5 хв)

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників; розширити їх сприйняття обговорюваної теми.

Тренер: «Ми сьогодні говорили, грали, уявляли. З чим ви йдете з нашої зустрічі? Продовжте фразу.

- ✓ Я подумав(ла)...
- ✓ Я відчув(ла)...
- ✓ Я зробив(ла)...

Заняття 2

Вправа «Привітання» (5 хв)

Мета: створити позитивний настрій у групі.

Кожен учасник по колу представляється та продовжує фразу: «Світ був би без мене нецікавим, тому що...».

Так? Що найважливіше в його(її) житті? Чого досяг(ла)? Наскільки задоволений(а) життям і собою? Як вирішує проблеми?

(Представлення історій у колі. Учасники ставлять запитання, уточнюють їх, виокремлюють суперечності)

Вправа «Як себе цінувати» (5 хв)

Мета: зацікавити темою зустрічі.

Тренер: «Кожен із нас цінний. Як же себе цінувати? У яких конкретних діях це проявляється?

Пропоную сьогодні цінувати себе, думати про себе, планувати своє майбутнє, витратити час, сили на себе і зробити це із задоволенням!

Тож зараз пригадаємо наші правила».

Вправа «Творимо долю» (20 хв)

Мета: створити ситуацію усвідомлення впливу різних чинників на життя людини, різних підходів до їх оцінювання та взаємозв'язку минулого і майбутнього.

Обладнання: колода карт «Persona», запитання для складання історії.

Тренер: «Кожен із вас візьме карту із зображенням людини і поміркує над її життєвою історією. Хто вона? Як і де живе? Заради чого? Чому саме?»

Питання для обговорення

- Чия історія найбільше зацікавила?
- Чия історія була найбільш послідовною? Чия найвеселішою? Чия складнішою?
- Чи є серед почутих вами історій щось зовсім незвичне?
- Чи легко було творити долю вашого персонажа?

Самоаналіз

Тренер: «Пропоную замислитися та дати відповіді на запитання:

– У ваших історіях є певні закономірності людського життя. Що та від чого залежить (причина – наслідок)? Можливо, деякі з них є вашими внутрішніми позиціями?

- Чи всі виголошені вами життєві правила є конструктивними?
- Які є саме вашими?
- Що потрібно змінити?

Будь ласка, поділіться думками».

Вправа «Голосуємо ногами» (15 хв)

Мета: залучити учасників до процесу усвідомлення й аналізу своїх установок щодо життя, себе, інших людей, методів досягнення бажаного.

Обладнання: таблички з написами «Згоден», «Не згоден», «Не знаю або маю іншу думку».

Тренер: «Ви творили зараз долю іншої людини. А що ви вкладаєте в поняття доля і як до нього ставитеся? Пропоную обговорити це в такій формі: я зачитую різні фрази, пов'язані з цією темою, прислів'я, цитати, загальноприйняті істини, а ви обираєте власне ставлення до цього висловлювання («Згоден», «Не згоден», «Не знаю або маю іншу думку»). Вправа називається «Голосуємо ногами», тому що вам потрібно буде підійти до таблички з обраною вами позицією. Отже, «голосуйте», а потім пояснюйте свій погляд на представлені фрази.

- Від долі не втечеш.
- Поганий той солдат, який не хоче стати генералом.
- Не місце прикрашає людину, а людина місце.
- Хто нікуди не пливе, для того не буває попутного вітру».

(Після кожної установки відбувається обговорення: один учасник із групи захищає обрану позицію, інші доповнюють. Здобувачі дискутують, уточнюють власне ставлення, наводять приклади)

Вправа «Лінія життя» (10 хв)

Мета: створити умови для залучення учасників до процесу самопроєктування, планування свого життєвого шляху.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, маркери (для кожного учасника).

Тренер: «Ви сьогодні «творили» долю іншої людини, а тепер пропоную на якийсь час стати творцями своєї долі. На аркушах намальована лінія часу. Позначте точку сьогоднішнього дня і зверніться спочатку до минулого, позначте ті важливі події, які вплинули на вас. Можливо, це щось приємне, можливо, щось сумне, складне, але це ваше життя...

А тепер позначте ключові моменти вашого майбутнього. Скільки вам там років? Що такого важливого має трапитися в цей момент?

Запишіть поряд, що такого ви мали зробити раніше, щоб це сталося.

Чи цього достатньо? Що ви можете вже почати робити сьогодні?

Поділіться враженнями.

- Як себе почуваєте?
- Як працювалося?
- Що було найскладнішим?

Можливо, вам ще захочеться доопрацювати свою лінію життя пізніше. Це ваша лінія, ваше життя!»

Вправа «Смуга перешкод» (30 хв)

Мета: формувати вміння зважувати всі «за» і «проти», планувати досягнення бажаного, передбачити труднощі.

Обладнання: історії про юнаків певного віку.

Інструкція

Об'єднайтеся у групи «Сьогодні» та «Завтра».

Кожна група отримує історію молодого чоловіка з описом її здібностей, захоплень, особливостей характеру, стилю спілкування, з описом її бажань та уявлень про майбутнє.

Ваше завдання: скласти своєрідний детальний план її дій для досягнення бажаного на 3 роки.

Наступний етап роботи полягає в тому, що ви поміняєтеся своїми історіями і складеними планами. Завдання іншої команди: побачити, де і в які моменти в героя можуть виникнути труднощі. Вам необхідно записати ці труднощі.

Тепер команди виступають по черзі. Представники однієї команди називають труднощі (по одній, зображуючи їх складність підніманням мотузки на певну висоту, залежно від того, наскільки це значне утруднення на шляху героя до своїх цілей). Представники іншої команди називають свої варіанти розв'язання складнощів або зміни ситуації. Якщо їм це вдається, то вони переступають через перешкоду.

Обговорення: Які труднощі викликають найбільшу складність? Які з них можна було передбачити? Яким можна було запобігти? Які думки виникли?

Чи може цей досвід бути корисний для вас?

Зворотний зв'язок (5 хв)

Мета: підбити, підсумки; заслухати відгуки учасників; сприяти обміну враженнями.

Тренер: «Завершуючи зустріч, пропоную відповісти на запитання, що виникли, схвилювали вас».

Учасники по колу висловлюються.

«Я сьогодні...»

«Для мене сьогоднішня зустріч...»

ТРЕНІНГ «МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ»

Вправа «Індіанське ім'я» (10 хв)

Мета: розкрити нові грані особистості.

Обладнання: зошити із виконаним домашнім завданням, різнокольорові стікери.

Хід вправи

Тренер розповідає учасникам, що в індіанських племенах за традицією було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відображали істотну рису (життєву позицію). Наприклад, давалися імена «Швидка річка», «Ясний вогонь» тощо.

Далі ведучий пропонує учасникам заглянути «вглиб себе» і придумати собі нове ім'я. Потім подивитися на інших і подумати, яке ім'я найкраще б охарактеризувало їх.

Тренер пропонує висловити свої міркування про зв'язок теми заняття з новим іменем учасника.

Вправа «Оптимізуємо настрій» (10 хв)

Мета: активізувати роботу учасників групи, опанувати способи самонавіювання.

Хід вправи

Тренер зазначає, що будь-яка професійна діяльність потребує значної активності, витримки і пропонує один зі способів її підняття – самонавіювання позитивного настрою. Він пропонує учасникам зручно влаштуватися на стільцях, заплющити очі й повторювати за ним такий текст:

«Я зібраний і врівноважений; у мене піднесений, радісний настрій, бо я хочу бути активним і бадьорим, я можу бути активним і бадьорим; я активний і бадьорий; я (хочу-можу-буду-є) ; відчувати енергію і бадьорість; я життєрадісний і повний сил. Я оптиміст».

Аналіз результатів, отриманих у процесі психодіагностики (була проведена за планом роботи психолога раніше) учасників тренінгу за методикою «САН» (шкала активності).

Учасники знайомляться з результатами, рівнем активності на момент виконання тесту. В обговоренні учасники порівнюють результати попереднього тестування зі своїм станом наданий момент.

Робота з домашнім завданням (40 хв)

Мета: провести самоаналіз власної активності, ефективності її використання.

Учасники по черзі представляють графіки особистісної активності (добової, тижневої). Проаналізувати зміни рівня активності протягом доби, тижня (побудова графіків).

Учасники визначають сфери життя, в яких проявляють найбільшу активність (розміщуючи стікери у відповідних сферах: професійного зростання, виконання домашніх справ, організація дозвілля тощо).

У процесі обговорення учасники визначають чинники, що сприяють підвищенню рівня їхньої професійної активності.

Результат вправи – план-схема активізації кожним учасником власної активності (зокрема і тієї її частини, яка спрямована на професійне зростання, самопрезентацію).

Гра-розминка «Австралійський дощ» (5 хв)

Мета: активізувати учасників.

Хід вправи

(Учасники стають у коло.)

Тренер: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонь).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по ногах).
- А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
- Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).
- Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).
- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Вщухає вітер (тертя долонь).
- З'являється сонечко (підняття рук догори)».

Вправа «Я зможу...» (30 хв)

Мета: провести аналіз рівня розвитку власної сили волі учасників, ознайомити їх із прийомами розвитку волі.

Матеріали: слайд із перерахованими вимогами, яких слід дотримуватися в процесі тренування волі.

Хід вправи

Частина I. Тренер знайомить здобувачів з основними вимогами щодо прийомів тренування волі (інформацію представлено на слайді).

Вимоги, котрих необхідно дотримуватися в процесі тренування волі

- Розпочинати слід із набуття звички долати порівняно незначні труднощі.

- Дуже небезпечними є будь-які самовиправдання. Це обман насамперед стосовно самого себе.
- Слід переборювати різні труднощі та перешкоди.
- Прийняте рішення має бути виконане до кінця.
- Окрему мету варто ділити на етапи, ставити найближчі цілі, досягнення яких створює умови для наближення кінцевої мети.

Частина II. Тренер пропонує проаналізувати рівень власної сили волі в професійному становленні (картка).

Під час обговорення тренер підкреслює, що найбільш нас мотивують три речі: незалежність (ти сам приймаєш рішення), майстерність (отримуєш задоволення від того, яких продукт (виріб, послугу тощо) ти створюєш) і компанія однодумців (шлях до мети в тебе пов'язаний із приємним спілкуванням).

Вправа «Розслаблення» (15 хв)

Мета: опанувати способи самонавіювання – розслаблення.

Хід вправи

Тренер зазначає, що будь-яка професійна діяльність потребує значної активності та витримки. Однак для зменшення негативного впливу стресових чинників організм потребує відпочинку та відновлення (фізичного та психологічного) і пропонує один зі способів швидкого розслаблення шляхом самонавіювання.

Він пропонує учасникам зручно влаштуватися на стільцях, заплющити очі. Включає спокійну музику і проговорює один із варіантів тексту, після чого пропонує обговорити відчуття.

1. «Глибоко дихайте. Вдихайте повітря через ніс, а видихайте через рот. У процесі повільного видиху заплющує очі й відчуйте, що ваш організм почав розслаблятися. Продовжуйте дихати таким методом, роблячи невелику перерву між кожним вдихом і видихом. Звертайте увагу на те, як ви дихаєте. При кожному видиху спробуйте уявити собі слово «спокій». Продовжуйте вправу кілька хвилин, не розплющуючи очей».

2. «Я спокійний, я абсолютно спокійний, я добре відпочиваю і набираюся сил; відпочиває кожна клітинка організму; відпочиває кожен м'яз; відпочиває кожен нерв; свіжість і бадьорість наповнюють мене: я відпочиваю».

Вправа «Моє сьогоднішнє відкриття» (5-7 хв)

(рефлексивна технологія)

Мета: забезпечити зворотний зв'язок.

Хід вправи

Учасники сидять у колі та по черзі обмінюються враженнями про заняття.

Картка до вправи «Я зможу...»

№ з/п	Запитання	Відповідь	Задоволені(+)/ незадоволені (-)
1	Які незначні професійні труднощі були подолані?		
2	Які самовиправдання вигадували, щоб не виконувати потрібну роботу?		

3	Яким чином вдавалося переборювати труднощі, долати перешкоди, що виникали на професійному шляху?		
4	Як часто Вам удавалося довести до кінця прийняте рішення?		
5	Яких найближчих цілей у професійному становленні Ви плануєте досягти?		

ТРЕНІНГ «ЯК СПОДОБАТИСЯ РОБОТОДАВЦЮ»

Мета: сформувати відповідальне ставлення до працевлаштування, навчитися складати власне резюме й проходити співбесіду при прийомі на роботу.

Вправа «Карта пошуку роботи» (10 хв)

Виконання вправи передбачає роботу в групах.

Об'єднати учасників у чотири групи й запропонувати кожній групі створити «Карту пошуку роботи», на якій позначити всі установи й організації, до яких можна звернутися в пошуках роботи.

Після завершення роботи кожна група презентує свою карту.

Тренер узагальнює та ще раз наголошує на тому, куди необхідно звертатися в пошуку роботи (оголошення в газетах, на вулицях, центр зайнятості, приватні організації та установи тощо).

Вправа «Шукаю роботу» (20 хв)

Виконання вправи передбачає роботу в групах.

Об'єднати учасників у дві групи. Кожна група має обговорити запропоновану їм ситуацію та поділитися своїми думками і висновками з іншими групами.

Ситуація 1

Оголошення

Гадяцький районний відділ РУ МІС України в Полтавській області запрошує на роботу водіїв категорії «С», які мають військовий квиток, не менше ніж 2 роки водійського стажу, віком до 30 років.

Звертатися за адресою: м. Гадяч, вул. Вишнева, 4, тел. для довідок:
2-16-01, 2-14-08, відділ кадрів.

Ситуація 2

Оголошення

Запрошуються на роботу жінки віком до 30 років, які мають приємну зовнішність. Вища освіта не обов'язкова.

За довідками звертатись за тел. 8-095-29-16-286.

Запитання до здобувачів:

- Що імпонувало вам у цих оголошеннях?
- А що вас насторожувало в них?

- З яким оголошенням потрібно бути особливо обережним?

–

Вправа «Якби я був роботодавцем» (20 хв)

Запропонувати здобувачам уявити, що вони роботодавці, й написати, якими рисами має бути наділена людина, яку вони беруть на роботу.

А коли учасники напишуть усі риси, слід запропонувати їм уявити, що це вони влаштовуються на роботу, і позначити, яких із перелічених рис у них немає.

Після завершення роботи учасники, за бажанням, обмінюються своїми думками й обговорюють вправу.

Вправа «Вчимося складати резюме» (20 хв)

Тренер: «Дуже часто людям, які влаштовуються на роботу, доводиться складати власне резюме, в якому вони вказують дані про себе та зазначають свої особисті й професійні навички. У майбутньому, мабуть, багатьом із вас доведеться складати власне резюме, тому зараз ми повчимося це робити.

Кожен із вас отримає бланк «Резюме», який потрібно заповнити. Пункти про освіту та досвід роботи ви можете пропустити, або написати умовно».

Зразок бланку

Резюме	
<i>Прізвище, ім'я, по-батькові</i>	
<i>Контактна адреса</i>	
<i>Контактні телефони</i>	
<i>E-mail</i>	
<i>Дата народження</i>	
<i>Сімейний стан</i>	
<i>Досвід роботи (де і в який період працювали – з останнього місця роботи до першого; виробнича практика; робота в громадських організаціях)</i>	
<i>Освіта (роки навчання, навчальний заклад, спеціальність)</i>	
<i>Додаткова освіта</i>	
<i>Володіння мовами</i>	
<i>Навички володіння комп'ютером</i>	
<i>Особисті риси</i>	
<i>Додатково про себе повідомляю</i>	

Після завершення учасники обговорюють цю роботу, обмінюються думками та враженнями, а тренер її підсумовує.

Рольова гра «Співбесіда» (20 хв)

Об'єднати учасників у дві групи. Кожна група має розіграти ситуацію співбесіди під час прийому на роботу. До того ж, один учасник із групи має грати роль роботодавця, керівника якоїсь установи, а інші учасники – людей, які прийшли влаштовуватися на роботу. Ситуації слід розігрувати без попередньої підготовки.

Запитання до здобувачів

– Як ви думаєте, якби така ситуація відбувалася в реальному житті, чи всіх вас узяли б на роботу? Чому?

Інформаційне повідомлення

«50 причин, що впливають на позитивне рішення щодо вашого працевлаштування»

1. *Респектабельний зовнішній вигляд.*
2. *Поміркованість.*
3. *Уміння висловитися (хороша дикція, багата мова, грамотна лексика).*
4. *Помірна жестикуляція.*
5. *Бачення чіткої мети.*
6. *Грамотне резюме.*
7. *Щирість.*
8. *Упевненість.*
9. *Зацікавленість.*
10. *Можливість працювати понаднормово.*
11. *Висока успішність під час навчання.*
12. *Бажання розпочати кар'єру з нижчої сходинки.*
13. *Поміркована концентрація на грошах.*
14. *Уміння визнавати свої помилки.*
15. *Тактовність.*
16. *Зрілість.*
17. *Ввічливість.*
18. *Позитивні відгуки про попередніх роботодавців.*
19. *Належний рівень комунікативних навичок.*
20. *Виражене бажання вчитися.*
21. *Відкритість.*
22. *Рішучість.*
23. *Благополучні стосунки в сім'ї.*
24. *Цілеспрямованість.*
25. *Бажання отримати роботу.*
26. *Наявність почуття гумору.*
27. *Достатність знань за спеціальністю.*
28. *Адекватна самооцінка.*
29. *Самостійність.*
30. *Відсутність посилання на «авторитети».*
31. *Готовність виконувати ту роботу, що буде необхідна.*
32. *Розважливість.*
33. *Високий моральний рівень.*
34. *Висока працездатність.*
35. *Широка ерудиція.*
36. *Уміння цінувати час.*
37. *Організованість.*
38. *Наявність інтересу до громадської діяльності.*
39. *Здатність сприймати критику.*
40. *Розуміння цінності життєвого й професійного досвіду.*
41. *Толерантність.*
42. *Відповідність зовнішнього вигляду роботі, на яку претендуєте.*
43. *Пунктуальність.*
44. *Наявність певних знань про майбутню роботу.*
45. *Вихованість.*
46. *Зацікавленість роботою.*
47. *Поведінка, що не пригнічує оточуючих.*
48. *Змістовність відповідей.*
49. *Оптимізм.*
50. *Відсутність у біографії кримінального минулого.*

Підсумок заняття

ТРЕНІНГ «РОЗВИТОК МОЖЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ У ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ»

Мета: узагальнити досвід самопізнання, формувати позитивне ставлення до себе та професійних планів на майбутнє; створити умови для формування життєвих перспектив та успішної реалізації власних планів щодо конструктивного опанування майбутнього життя.

Обладнання: папір формату А4 (3-4 шт.), набори фломастерів, слайд «правила групи», маркери, ножиці, стікери, кольорові стікери.

Вправа «Взаємні привітання» (10-15 хв)

Мета: створити позитивну та невимушену атмосферу доброзичливості.

Інструкція. Кожен із членів групи звертається до свого сусіда зліва на ім'я та з привітанням, у яке він намагається вкласти певний настрій та повагу до товариша.

Той, хто отримав привітання, відповідає на нього та звертається до наступного учасника по колу.

Вправа «Подарунок» (10 хв)

Мета: оптимізувати міжособистісні взаємини в колективі, формувати команду однодумців.

Інструкція. Кожен учасник жестом показує уявний подарунок своєму сусідові. Сусід має відгадати, що це таке, і запропонувати свій варіант.

Вправа «Два замки» (20 хв)

Мета: спрямувати на інтеграцію досвіду та уявлень про самореалізацію й успішність у житті, вербалізацію складових життєвого успіху та конструктивного способу життя.

Інструкція. Робота у двох групах. Одна з груп отримує завдання уявити успішну людину, інша – невдаху і намалювати замки, де ті мешкають. Потрібно пофантазувати, уявити характер людини (відповідно до групового завдання), її звички, життя, відносини. Для цього колективно (у групах) треба відповісти на запитання.

Запитання для роботи в групах

- Який настрій у такої людини частіше за все?
- Наскільки вона послідовна, цілеспрямована, наполеглива, агресивна?
- На кого така людина більше схожа – на оптиміста чи песиміста?
- Що вона найбільше цінує в оточенні? У самій собі? У світі взагалі?
- Наскільки вона контактна, відверта, щира?
- Що найбільше любить робити?
- Як минає її життя? День? Рік?
- Яке її оточення?

Отримані відповіді та міркування дають кожній групі можливість завершити незакінчений малюнок, щоб він передавав і символізував особливості його мешканців: пана Успішного та пана Невдахи. Потрібно доповнити зображення замків так, щоб вони відображали враження, що виникли після групової дискусії та відповідей на запитання, про спосіб життя її мешканців. Фантазія та образотворчі засоби ніяк не обмежуються. Для цього можна ввести додаткові складові малюнка (Яка пора року?

Час доби? Який мешканець? Які тварини охороняють замок? Яка погода в цих краях? Що оточує замок? Наскільки він відкритий? Хто керує життям у цьому замкові? З якими подіями та явищами доводиться стикатися мешканцям? Як вони з цим впораються?).

Презентація уявлень, відповідей, творчих робіт та обмін враженнями й почуттями від побаченого.

Вправа «Поради бувальців» (15 хв)

Мета: розвинути усвідомлення складових успішної самореалізації та дій щодо її здійснення.

Інструкція. Групи міняються місцями й мають придумати кожна 5-10 порад від імені пана Успішного та пана Невдахи щодо того, якою людиною потрібно бути, щоб успішно досягнути власних цілей (чим володіти, що знати, як поводитися).

При цьому поради мають бути позитивними, особливо від пана Невдахи. Важливо зорієнтувати на те, щоб їх поради та відповіді були:

- позитивними (тобто, як і що потрібно, а не чого не потрібно);
- конкретними;
- містили в собі уявлення про якийсь результат;
- їхнє виконання було підконтрольне самій людині;
- були етичними та «екологічно чистими» (тобто їх виконання не призводило б до шкоди та збитків).

Вправа на рефлексію (10 хв)

Мета: усвідомити та закріпити новий суб'єктивний досвід спілкування та самопізнання.

Інструкція. Тренер пропонує по черзі закінчити речення та думки:

«Сьогодні було важко... та легко...»

«Я відчував... та подумав...»

«Я відкрив у собі нове...»

Можлива довільна форма висловлення вражень за орієнтованими запитаннями:

«Які почуття з'явилися на занятті?»

«Що здивувало?»

«Що сподобалося?»

«Що було найважчим і найлегшим?»

Вправа «Чарівне слово» (10 хв)

Мета: підтримати позитивне враження та зацікавленість у наступній зустрічі.

Інструкція. Кожен з учасників по колу називає «чарівне» слово, яке допомагатиме всім до наступної зустрічі, наприклад: «Хай нам допомагатиме... (радість, весна, успіх, упевненість, небо, квіти, сяйво тощо)».

ТРЕНІНГ «КРОК ЗА КРОКОМ ДО УСПІХУ»

Мета: пізнати власне «Я», розвинути комунікативні вміння, сформувати позитивний мікроклімат в колективі здобувачів.

Вправа «Самопрезентація» (15 хв)

Мета: з'ясувати уявлення здобувачів про себе, сформувати установки про значущість своєї особистості, створити умови для їхнього саморозкриття.

Хід вправи

Тренер пропонує всім учасникам по черзі розповісти про себе. Важливо говорити не стільки про біографію, хоча це теж важливо, скільки про особистісні якості. Завдання може бути уточнене, наприклад, потрібно назвати 5 найбільш характерних особистісних якостей. Доцільно наголошувати на позитивних якостях («Самопрезентація»).

Усі члени групи та тренер можуть ставити запитання на зразок:

- Яка твоя головна чеснота?
- Чи є в тебе слабкості? Чи можеш ти їх озвучити?

Вправа «Правила спілкування в колі» (15 хв)

Хід вправи

Потрібно домовитися про правила спілкування в колі, тому що таке спілкування відрізняється від звичайного в групі.

Здобувачі об'єднуються в пари, кожна з яких вигадує правило. Усі правила вони записують на дошці, після короткого обговорення та «об'єднання» правил залишаються 3-5 «основних» із них.

Наприклад:

- Бути активним.
- Бути толерантним.
- Слухати одне одного.
- Сміятися можна, але не з людини (головне – по-доброму).

Кожна думка має право на існування і висловлення. (Кожна думка – внесок у загальну справу)

Вправа «Очікування» (індивідуальна робота) (5 хв)

Хід вправи

Кожен учасник розміщує свою фігуру на піраміді (див. рис. 1), оцінюючи своє лідерство в навчальній групі. Що ближче до вершини, то більше здобувачів хочуть спілкуватися з ним.

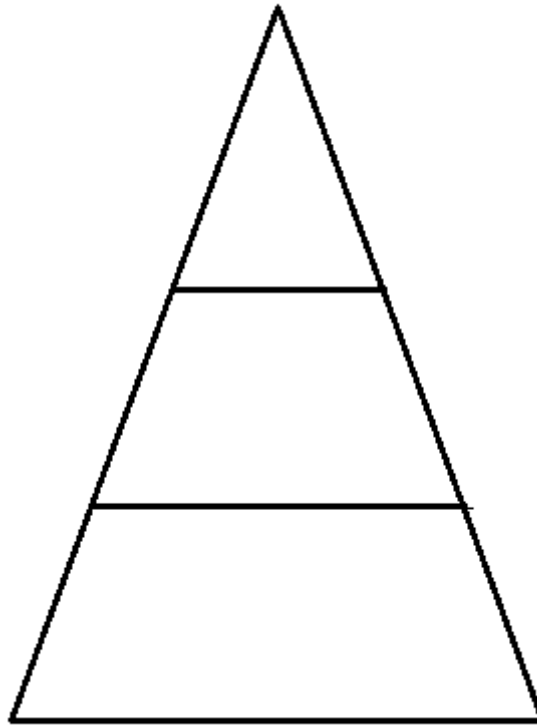


Рисунок 1. Піраміда лідерства

Робота в групах «Мій стиль спілкування» (10 хв)

Тренер: «Людям дуже важко адекватно оцінити себе, своє місце в суспільстві, ставлення інших, бачити свої позитивні й негативні риси характеру, поведінки, звичок. Спробуємо на занятті навчитися правильно оцінювати себе й визначати своє місце в колективі.»

Хід вправи

Здобувачам пропонується обговорити поведінку і риси характеру, котрі є основою успішного спілкування. Протягом 3-х хвилин вони висловлюють свої думки, вносять пропозиції.

Уміння спілкуватися – основа успіху

Мій стиль спілкування: _____

Міні-лекція «Стили спілкування»

Маніпулятивне спілкування – це спілкування, за якого до партнера ставляться як до такого, який допоможе в досягненні цілей. У цьому виді спілкування ми, по суті, «підсовуємо» партнеру те, що ми вважаємо найбільш вигідним у цей момент.

Гуманістичне спілкування – це найбільшою мірою особистісне спілкування, що дає змогу задовольнити такі людські потреби, як розуміння, співчуття, співпереживання. Його очікуваним результатом є спільна зміна уявлень обох партнерів, що визначається глибиною спілкування.

– Який із цих стилів, на вашу думку, більш успішний?

- Це влада одного у процесі спілкування. Одноосібне ухвалення рішення, накази, указівки. Люди, які так спілкуються, вважають, що лише одна думка (їхня) правильна, а всі інші – хибні.
- Для нього властиве спільне прийняття рішень, урахування інтересів, потреб, бажань учасників комунікативного процесу. Людина такого стилю спілкування «пливе за течією», малоініціативна у процесі спілкування.

Тест «Пізнай себе» (15-20 хв)

Тренер пропонує учасникам пройти опитування та відповісти на питання, використовуючи такі варіанти відповіді: «так», «і так, і ні» та «ні».

Запитання

1. *Чи багато в тебе є друзів?*
2. *Чи завжди можеш підтримати бесіду в товаристві друзів?*
3. *Чи можеш подолати замкнутість, незручність у процесі спілкування з іншими людьми?*
4. *Чи буває тобі нудно на самоті?*
5. *Чи завжди ти можеш знайти тему для розмови під час зустрічі?*
6. *Чи можеш ти приховувати своє роздратування під час зустрічі з неприємною тобі людиною?*
7. *Чи можеш ти зробити перший крок для примирення після сварки?*
8. *Чи вмієш ти приховувати поганий настрій, не зриваючи злості на інших?*
9. *Чи здатен ти піти на компроміс у процесі спілкування?*
10. *Чи утримуєшся ти від осуду знайомих за їхньої відсутності?*

Ключ до тесту

Кожна відповідь «так» оцінюється у 3 бали, відповідь «і так, і ні» – у 2 бали, відповідь «ні» – в 1 бал.

Далі бали підраховуються, оголошуються та аналізуються результати. Якщо учасники матимуть бажання, вони можуть повідомити іншим свої результати.

Від 21 до 30 балів. Ти людина товариська, яка відчуває задоволення від контакту зі знайомими. Ти цікавий у процесі спілкування, найчастіше ти є «душею компанії», друзі цінують тебе за вміння вислухати, зрозуміти, дати пораду. Але не переоцінюй себе, іноді ти буваєш занадто балакучим.

Від 12 до 20 балів. Ти в міру товариська людина, але спілкуватися тобі іноді важко. Друзів у тебе мало. Під час розмови іноді ти можеш бути нестриманим і невірноваженим. Варто бути щирим, уважним, доброзичливим до свого співрозмовника.

Менш ніж 12 балів. Ти людина сором'язлива, замкнута, віддаєш перевагу самотності. Але це не означає, що в тебе немає друзів. Мабуть, вони тебе цінують за вміння вислухати, зрозуміти, пробачити. Крім того, можливо, ти занадто критично до себе ставишся, до своїх умінь, навичок, здібностей.

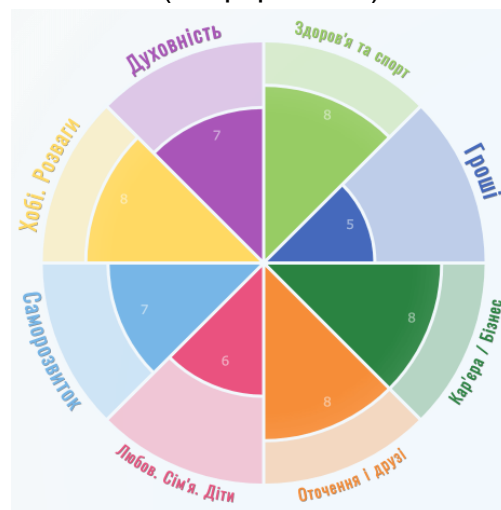
Після підрахунку балів учасникам пропонується повернутися до піраміди лідерства та порівняти розміщення своєї фігури з результатами тесту.

Вправа «Колесо життя» (25 хв)

Хід вправи

Тренер: «Намалюйте коло й розділіть його на 8 частин (8 сфер життя):

- здоров'я і спорт;
- гроші
- кар'єра / бізнес
- оточення / друзі
- особисті стосунки/ сім'я/ діти;
- саморозвиток/особистісний ріст;
- хобі/розваги/відпочинок
- духовність.



Біля кожної сфери визначте оцінку від 1 (абсолютно не задоволений(а)) до 10 (абсолютно задоволений(а)), позначивши в такий спосіб, наскільки ви задоволені кожною сферою вашого життя. 1 – всередині кола, 10 – на зовнішньому колі. У підсумку, отримуєте коло життєвого балансу вашого життя. Відповідні сектори – сфери життя розфарбуйте для більш наочного сприйняття вашого рисунка.»

Обговорення:

Чи легко буде вашому колесу котитися по життєвому шляху?

Що треба змінити для успішного руху?

Яке колесо швидше й легше досягне успіху велике чи маленьке?

Рефлексія (5-10 хв)

Запитання для обговорення

- Що нового ви дізналися для себе?
- Як можуть стати у пригоді здобуті сьогодні знання?

ТРЕНІНГ «ТВОРЧІСТЬ – ЗАПОРУКА ФАХОВОГО РОСТУ»

*«Живе лиш той, хто творить. Решта – це тіні, що блукають по землі,
далекі від життя»*

(Р. Роллан);

*«Творчість – особливий вид діяльності, вона сама по собі приносить
задоволення»*

(С. Моем)

Заняття 1 «Творча особистість – творчий фахівець»

Вправа «Якби Я був не Я» (5-7 хв)

Мета: привітати учасників (із використанням уяви та творчого мислення).

Хід вправи

Тренер пропонує уявити ситуацію, коли учаснику потрібно перевтілитися у якийсь предмет матеріального світу, пов'язаний із його професійним середовищем.

Здобувачі вітаються, дотримуючись такої схеми відповіді:

«Мене звуть... (ім'я), але якби Я був одним із предметів, із якими працюю ... (наводить свою майбутню професію, наприклад, бармен, офіціант та ін.), то був би ... (назва об'єкта), тому що... (вказується схожість між предметом та якостями, зовнішністю особистості)».

Вправа «Творча людина» (10 хв)

Мета: усвідомити прояви творчості.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи

Учасники розміщуються по колу. Тренер тримає в руках м'яч і пропонує виконати такі дії: «Кидаючи м'яч одне одному, слід називати якості, особливості поведінки, притаманні творчій людині». Після завершення першого кола тренер ускладнює завдання і просить назвати якості, особливості поведінки, притаманні творчому ... (називає відповідну професію, наприклад, кухарю). Після того, як м'яч опиниться в кожного учасника по кілька разів, ведучий пропонує таке завдання: називати якості, особливості поведінки, притаманні антиподу творчої (креативної) людини.

Вправа «Буревій» (5 хв)

Мета: підтримувати працездатність групи.

Обладнання: папір, фломастери, інше приладдя, необхідне для малювання.

Хід вправи

Учасники гри стають у коло. Тренер посередині. Учасники об'єднуються у трійки, двоє стають один навпроти одного, беруться за руки, піднімаючи їх догори, утворюють «хатки», третій – присідає посередині, він білочка. Коли тренер каже «землетрус», усі білочки міняються місцями, тренер швидко займає якусь хатку і стає білочкою. Той, хто залишився, – ведучий.

Коли ведучий каже «Буревій» – всі хатки розбігаються, швидко утворюючи нову хатку. Ведучий теж із кимось утворює хатку. Хто залишився без партнера на хатку, його партнером стає ведучий.

Коли ведучий каже «Катастрофа» – всі міняються місцями.

Вправа «Спосіб дії» або «Неформат» (15-20 хв)

Мета: здійснювати пошук нетрадиційних способів вирішення проблеми.

Обладнання: перелік завдань на великому аркуші паперу.

Вправа «Творчість» (35 хв)

Мета: формулювати сутнісні характеристики творчості як процесу та характерні особливості творчих продуктів діяльності.

Обладнання: папір, фломастери, інше приладдя, необхідне для малювання.

Хід вправи

Учасникам пропонується об'єднатися в групи по 3-4 особи. Обрати один із варіантів ситуації, яка стане предметом роботи. У процесі виконання вправи учасникам пропонується знайти якнайбільше способів вирішення нетривіального завдання.

Орієнтовні завдання

- Випити шампанське, не відкриваючи пляшки.
- Відкрити консервну банку, не маючи спеціального ножа.
 - Змішати коктейль без шейкера.
 - Охолодити напій, не маючи холодильника.
 - Як можна оригінально використати кришки від пляшок?
 - Як можна оригінально використати паперові серветки?

Обговорення

Спочатку представники обох груп презентують свої способи дії. Після цього учасники обговорюють запитання:

- Що полегшувало прояв ідей, що ускладнювало?
- До яких життєвих ситуацій можна прирівняти цю вправу?

Міні-конкурс «Кращий за професією» (30 хв) (на прикладі професії «Кухар. Офіціант»)

Мета: визначити творчих здобувачів із високим рівнем професійних знань.

Учасники об'єднуються у дві-три команди. На першому етапі кожній команді дається завдання на перевірку теоретичних знань. На другому – завдання від майстра виробничого навчання: оформити столи, дотримуючись тематики, наприклад, «Фуршет до дня журналіста» (надаються газети, стікери та інше канцелярське приладдя), «Святкування дня кухаря» (порожні пластикові та металічні пляшки, корки, соломинки тощо).

Так, перше завдання спрямоване на перевірку теоретичних знань із професії (може бути кросворд або тест), друге – практичних умінь. За результатами конкурсу визначаються переможці (команда та «Кращий кухар»).

Кросворд «Офіціант» (10 хв)

Мета: визначити когнітивний компонент професійної ідентичності; розвивати вміння працювати в команді.

Обладнання: кросворд «Кухар».

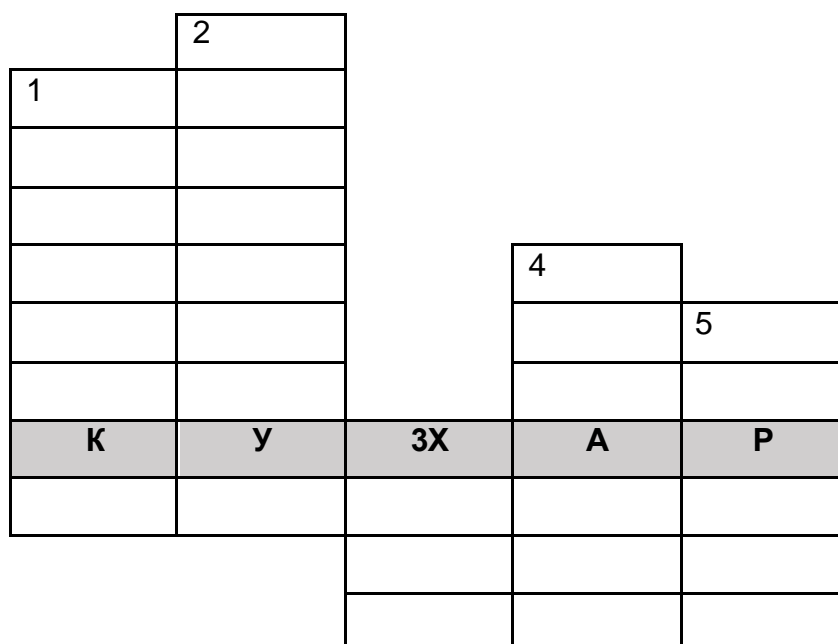
Хід вправи

Учасники об'єднуються у групи та розгадують кросворд.

Обговорення

- Чи виникали труднощі? Якщо так, то які саме?
- Що допомогло зробити завдання першими?

У ході обговорення слід дійти висновків про необхідність спеціальних знань та про важливість уміння працювати в команді.



1. Страва української кухні.
2. Квітка, яку використовують для ювілейних букетів.
3. Основний продукт харчування.
4. Порцелянова ваза для подачі салатів на банкетах, фуршет.
5. Один із типів проведення банкету, назва якого з французької означає «виделка».

Відповіді: 1)вареники 2) гладіолус; 3) хліб 4) менажер; 5) фуршет.

Рефлексивна технологія «Все у мене в руках!» (10 хв)

Мета: підбити підсумки заняття.

Обладнання: аркуші паперу, ножиці, ручки, фломастери, олівці.

Хід вправи

Учасникам демонструється слайд із зображенням долоні:

- великий палець – «Над цією темою я хотів(ла) б ще попрацювати»;
- вказівний – «Тут мені були дані конкретні вказівки, а саме ...»;

- середній – «Мені тут зовсім не сподобалося, тому що ... »;
- безіменний – «Психологічна атмосфера була ...»;
- мізинець – «Мені тут не вистачало...».

Учасники малюють на аркушах паперу свою руку і вписують усередині контуру свої відповіді на ці запитання. Потім аркуші вивішуються на фліпчарт, і всім учасникам дається час для ознайомлення з відповідями одне одного. Після цього учасники розташовуються по колу й обговорюють результати роботи.

Заняття 2 «Творчі здібності людини та їх розвиток»

Мета: ознайомитися з поняттям «творчі здібності» та «творчий потенціал»; сформулювати активну позицію щодо розвитку здібностей, самовдосконалення, підвищити мотивацію до самопізнання.

Творчість – це десять відсотків натхнення і дев'яносто відсотків важкої праці.
Т. Едісон

Вступне слово тренера

Кожна людина від природи наділена здатністю до творчості, творчим потенціалом, тому що творчість перебуває в основі загального розвитку природи, еволюції й у розвитку кожної окремої особистості. У структурі творчого потенціалу центральною складовою є креативність – здатність до творчості.

Гра-розминка «Рух хіпі» (10-15 хв)

Мета: активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи.

Здобувачі стають у коло, після чого в центр кола виходить один учасник. Він глибоко вдихає повітря, потім повільно його видихає, видаючи звук «Пх...» і одночасно намагається торкнутися кожного учасника по колу. Той учасник, на кому зупиниться, стає в центр кола, замінюючи попереднього.

Мозковий штурм «Творчий потенціал – це...» (5-7 хв)

Тренер запитує учасників: «Як ви думаєте, що таке творчий потенціал?».

Усі думки учасників слід записати на фліпчарті й узагальнити.

Інформаційне повідомлення «Що таке творчий потенціал»

Творчість – одна з найважливіших прогресивних елементів людської культури, а фантазія людини – чинник, що підвищує її можливості й вияв творчого потенціалу.

Творчий потенціал – це сукупність можливих творчих виявів особистості, творчі можливості, закладені в кожній людині від народження, що розвиваються в різних сферах діяльності.

О. Моляко визначив у системі творчого потенціалу такі складники: інтереси, їх спрямованість, допитливість, схильність до порівняння, вияв загального інтелекту,

наполегливість і цілеспрямованість, творчість, інтуїтивність, швидке оволодіння вміннями, навичками та ремісничою майстерністю.

Діагностування мислення, інтелекту й креативності (20-25 хв)

Тренер пропонує здобувачам короткий тест творчого мислення (автор: Е. П. Торренс; адаптація О. І. Щєбланової та І. С. Аверіної).

Підсумок заняття (5-7 хв)

Запитання для учасників

- Як ви думаєте, чи в кожній людині є творчий потенціал?
- Від чого (кого) залежить розвиток здібностей?

ТРЕНІНГ «УСПІШНА САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ»

Мета: здобути навички успішної самопрезентації, сформувати позитивний імідж у сфері спілкування, розвинути впевненість у собі, усвідомити основні бар'єри здійснення соціальної взаємодії.

Вправа «Знайомство» (10-15 хв)

Мета: створити відчуття спільності з членами групи, мінімізувати емоційне напруження і скутість.

Учасники тренінгу стають у коло, взявшись за руки. Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я і сказати, що він найбільше любить. Далі на запропонованих різнокольорових аркушах паперу написати своє ім'я для створення персонального бейджа.

Тренер визначає ситуативний емоційний стан кожного учасника в залежності від обраного ним кольору і пропонує висловитися кожному члену групи.

Запитання для обговорення

- Що ви відчували в ході виконання завдання: коли представлялися ви, ваші колеги?
- Чому, на ваш погляд, важливо знати і пам'ятати імена людей?
- Ваші очікування від нашого заняття.

Повідомлення правил роботи в групі (5-7 хв)

Мета: виробити правила взаємодії під час тренінгу.

Робота в тренінгу будується за певними правилами, дотримання яких є обов'язковим для всіх учасників.

Правила роботи групи під час тренінгу

- Продуктивна активність кожного учасника.
- Відкритість, щирість, взаємна довіра.
- Шанобливе ставлення до кожного учасника.

- Робота за принципом «тут і тепер».
- Звернення між учасниками тренінгу згідно їх бейджа.
- Відключення мобільного телефону або виключення його звуку. Якщо екстрено необхідно відповісти на вхідний дзвінок, то можна, згідно з попередньою домовленістю, тихенько вийти з аудиторії.
- Регламент роботи: з ... до ..., перерва в
- Обговорення пропонованих правил.

Вправа «Рукоостискання» (15 хв)

Мета: відпрацювання навиків встановлення контакту.

Інструкція

Учасникам пропонується протягом 2 хвилин потиснути якомога більшої кількості людей руки.

Питання для обговорення після завершення

- Як почувалися учасники, коли їм тиснули руку?
- Наскільки успішний був контакт?
- Що допомагало, що заважало при встановленні контакту таким чином?

Очікування від тренінгу (5 хв)

Мета: визначити власні очікування від тренінгу.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки, клей, великий плакат темно-синього кольору з написом вгорі «Зоряна карта неба».

Хід виконання

Учасники отримують по дві кольорові зірки, на яких вони записують власні очікування: на одній – від тренінгу в цілому, а на другій – від себе. Потім по колу учасники проговорюють власні очікування, а тренер клеїть зірки до «Зоряної карти неба» таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч. Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення.

Міні-лекція «Самопрезентація та її місце в житті»

Слово «самопрезентація», що походить від англійського «self-presentation», означає самоподання. При будь-якому спілкуванні зі співрозмовником або з аудиторією ми себе пред'являємо, рекомендуємо, уявляємо. Це і є самопрезентація. Перебуваючи там, де присутні інші люди, ми здебільшого підсвідомо себе презентуємо. Вони оцінюють нас за нашою зовнішністю, настроєм, тембром голосу, змістом наших висловлювань, жестами і позою. І в підсумку вони формують свою думку, в результаті якої створюється чимало ярликів, що визначають згодом поведінку при спілкуванні з нами.

Від того, якою інша людина побачить нас під час першої зустрічі, як оцінить, буде залежати наше майбутнє спілкування з нею. Чи візьме вона нас на роботу, чи довірить новий проект, чи позичить грошей, нарешті. Отже, на наш життєвий успіх впливає те, як нас оцінюють інші люди. Це, звичайно ж, не сенсація, але прийняти це потрібно усвідомлено, а тому вміння презентувати себе іншим людям і є володіння мистецтвом самопрезентації.

Успішна самопрезентація полягає в глибокому самосприйнятті, самоповазі та впевненості в собі. Часто саме тривога і страхи заважають почувати себе комфортно і, відповідно, створювати потрібне враження.

Під час самопрезентації потрібно пам'ятати правила.

- Ніколи не застосовуйте грубі методи маніпуляції. Люди завжди зрозуміють, що до чого. До того ж постійні маніпуляції практично неможливі або їх важко здійснити.

- Під час самопрезентації не прикрашайте свою особистість – лише подайте її в потрібному світлі. Покажіть і зробіть центром уваги саме ту сторону особистості, котра застосовується в конкретній ситуації і з певною людиною.

- Презентувати себе потрібно саме як особистість, показавши при цьому свої внутрішні якості. Тому що оцінка завжди ґрунтується на них. Добре, якщо оточення відразу складе правильне уявлення про вашу особистість, – згодом не буде непорозумінь і розчарувань.

- Презентація своїх особистісних внутрішніх якостей має бути щирою, але у світлі особливостей ваших співрозмовників. І тут важливо знайти «точки дотику» між особистістю співрозмовника і вашої, і ненастирливо їх підкреслити.

Тут немає ніякого протиріччя. Будь-яка особистість сприймається по-різному, адже це залежить від того, хто її сприймає. Наприклад, добродушну людину одні вважатимуть доброзичливою, а інші скажуть, що це – підлабузництво. Тому в самопрезентації центром уваги мають стати ті якості співрозмовників, які аналогічні вашим, і це допоможе співрозмовникам краще зрозуміти вас.

Такі «точки дотику» можна виділити під час спілкування, як зовсім відкрито і відверто («Так, я теж люблю порядок», – показавши на чистоту робочого столу колеги), так і більш витончено і ненав'язливо. І в цьому вам має допомогти інтуїція під час розмови.

При проведенні самопрезентації потрібно бути максимально відкритим, щоб співрозмовники змогли відчувати ваш настрій і оцінили вашу щирість. І це дійсно дуже важливо! Довіра – це одна з основних складових будь-якої самопрезентації.

Вміння робити відмінну самопрезентацію – це внутрішній стан комфорту, досягнення мети в спілкуванні і взаємне задоволення від цього процесу.

Самопрезентація – це піднесення себе, вміння людини подати себе з кращого боку, справити сприятливе враження на оточуючих і зберігати його.

– У яких життєвих ситуаціях ми найчастіше використовуємо самопрезентацію? *(Відповіді учасників)*

Одна з найбільш поширених галузей використання самопрезентації – це професійна діяльність, а вірніше, працевлаштування.

У зв'язку з цим виділяють два види самопрезентації: резюме та співбесіда.

Самопрезентація особистості – це процес, який дає нам можливість показатися в найкращому світлі. Це те, як ви виглядаєте, як пахнете, як говорите і рухаєтеся – всі ваші дії, які здатна оцінити інша людина.

Більшість людей залежні від думки оточуючих. Нам важливо знати, що про нас думають добре, що ми подобаємося, що нас цінують. Саме це судження штовхає нас на різного роду вчинки, що допомагають оточуючим скласти про нас ту чи іншу думку. Часто буває, що, у бажанні сподобатися, людина робить щось таке, що раз і назавжди

відштовхує людей від неї. Це залежить від уміння подати себе, яким володіють не всі. Інші ж, навпаки, привертають до себе буквально з першого погляду, жесту або слова. Ця природна чарівність і підкуповує. Якщо у вашій роботі та особистому житті не вистачає саме цієї навички, настав час вчитися цьому.

Отже, самопрезентація – це інструмент, використовуючи який кожна людина зможе домогтися значних успіхів. Самопрезентація іноді розглядається як процес управління образами іншої людини, процес управління його сприйняттям через залучення уваги. Це засіб формування образу «Я». Вона ніби виходить із соціальних стандартів, котрі формуються у суспільстві. Це розмежування реального та ідеального образу, створення моделі поведінки, що на даний час відповідає виконуваним ролі, іміджу, соціально прийнятної моделі.

Можна виділити низку ключових мотивів, що лежать в основі процесу самопрезентації:

- підтримка почуття власної унікальності;
- демонстрація своєї приналежності до певного середовища;
- утвердження бажаної «Я-концепції» і зміцнення самооцінки;
- отримання соціальної, матеріальної вигоди;
- підвищення привабливості, отримання схвалення і поваги;
- збереження і збільшення влади, впливу.

Більшість дослідників провідним мотивом самопрезентації вважають потребу в отриманні соціального схвалення. Інтерес до теми самопрезентації в основному пов'язаний зі зміною ціннісного рівня суспільства. Стало затребуване дотримуватися певного іміджу, щоб бути успішним. Успішність передбачає лідерство в суспільстві. Щоб бути таким, потрібно вміти: справити перше враження, увійти в довіру, показати себе з кращої сторони. Зараз навички самопрезентації затребувані в бізнес середовищі, що орієнтовано на вибір кращих.

Під час першої зустрічі з роботодавцем вам потрібно так подати себе йому, щоб при розставанні з вами у нього виникло відчуття, що без подальшого співробітництва ніяк не обійтися.

Основні принципи самопрезентації

Позитивність – в жодній рекламі не йдеться про недоліки товару, тільки хороше, тільки плюси. Тому про себе треба говорити в позитивному ключі, себе хвалити, називати свої сильні сторони, причому в позитивній формі.

Індивідуальність – при купівлі товару покупець здійснює свій вибір на підставі якихось характерних ознак (ціна, упаковка, властивості, функціональність тощо). Необхідно знайти в собі якісь особливості, переваги, які вигідно відрізняють вас.

Конкретність – говорити чи писати про себе треба по суті справи, уникати неточностей, багатозначних фраз, не відволікатися на сторонні теми, не зловживати надмірними подробицями або коментуванням.

Активність – це використання енергійних дієслів, що вказують на вашу активність (знаю, вмію, можу, володію, зробив, отримав, брав участь тощо). Крім того, принцип активності означає активне використання різних форм самопрезентації.

Самопрезентація складається з трьох складників:

- той, хто самопрезентується;
- той, кому самопрезентуються;

- те, що самопрезентується.

Ці три складники об'єднує мета, яку хоче досягти суб'єкт самопрезентації. Другий учасник часто сприймається як об'єкт, на якого можна впливати. Додатковим чинником може виступати оточення, яке задає правила комунікації.

Розвиток навичок самопрезентації – це шлях до саморозвитку. Свій стиль самопрезентації – це той ключ, який дасть змогу отримати людське визнання. Удосконалюючи свій стиль спілкування, встановлення контакту, що виявляється в поставі, міміці і жестах, манері говорити, людина створить свій унікальний імідж. А він сприятиме досягненню поставлених цілей кожним.

Розминка - гра з м'ячем «Всі слова на одну букву» (5-7 хв)

Тренер: «Ми з вами більше дізналися про поняття «самопрезентація», ви здобули знання з цієї теми. Тому зараз вам пропонується добрати відповідні слова, що асоціюються зі словом «самопрезентація» і назвати їх. Є одне правило – нове слово має починатися з літери «С».

Тест «Самооцінка» (10-15 хв)

Учасники складають списки якостей для тесту. Список якостей збирається групою: кожен називає по одній якості.

Завдання кожного проранжувати кожен якість за ступенем важливості і визначити, якою мірою йому притаманні дані якості.

Вправа «Комплімент» (10-15 хв)

Мета: поліпшення атмосфери і скорочення дистанції в спілкуванні.

Матеріали: м'яч.

Хід виконання

Тренер (ведучий) кидає м'яч учаснику, попередньо назвавши його по імені, і каже комплімент. Інший учасник дякує за комплімент словом «дякую», дивлячись в очі ведучому. Потім кидає м'яч іншому.

Гра «Поміняйтеся місцями» (15 хв)

Мета: створення умов для того, щоб краще пізнати один одного, підвищити зацікавленість учасників один одним.

Хід виконання

Учасники сидять на стільцях у колі. Тренер (ведучий) виходить на середину кола і говорить фразу: «Поміняйтеся місцями ті, хто ... (вміє смажити яєчню)». У кінці називається будь-яка ознака чи вміння. Завдання тих, хто володіє даними умінням або ознакою помінятися місцями. Завдання ведучого – встигнути сісти на будь-який стілець, що звільнився. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

Запитання для обговорення після завершення

- Що нового ви дізналися про учасників?

Вправа «Казкова самопрезентація» (15 хв)

Тренер: «Для узагальнення отриманих навичок на сьогоднішньому занятті давайте виконаємо вправу, що називається «Казкова самопрезентація». Ваше

завдання обрати собі казкового героя (Карлсон, Вінні Пух, Аліса з Дивокраю, Гаррі Поттер, Лорд Волдеморт, Котигорошко та ін.) можна за бажанням, і в ролі цього персонажа влаштуватися на роботу до Короля або Королеви.

– Які враження залишилися?

– Чому одним вдалося влаштуватися на роботу, а іншим – ні?

– Які чинники (зовнішні або внутрішні) можуть сприяти успішному проходженню співбесіди?»

Гра «Напиши своє ім'я» (15 хв)

Тренер: «Ми з вами переконалися, що дуже важко підібрати потрібні слова, щоб в тебе повірили і прийняли на роботу. Кожна людина народжується і батьки прикріплюють дитині супутника по життю – ім'я, воно завжди з нами і буває іноді дуже важко з ним. Будь ласка, встаньте так, щоб біля вас був вільний простір. Одну хвилину постійте, повністю випроставшись, відчуєте своє тіло. Тупніть кожною ногою по підлозі. Тепер ви готові.

Візьміть себе за лікоть і напишіть в повітрі своє ім'я. Ті, хто це зробив, подайте мені знак: підніміть руку високо над головою.

Наступне завдання – написати своє прізвище ногою. Той, хто виконає це завдання, має знову подати мені знак. Потім ви маєте спробувати писати головою. Напишіть у повітрі дату свого народження. Той, хто впорався, має подати знак двома руками.

Ви мали можливість відпочити і самопрезентувати себе. Ваші жести відіграють чималу роль у цьому».

Вправа «Я і мої м'язи - друзі» (5-7 хв)

Мета: розвинути вміння кожного учасника групи краще розуміти себе, своє тіло, регулювати емоційний стан за допомогою м'язової системи.

Учасникам групи пропонується протягом 10 секунд до межі напружувати одну з рук, потім скинути цю руку вниз і прислухатися до відчуттів в ній, повторити вправу повільно ще один раз. Поділитися відчуттями в руці. (*Варіанти відповідей:* Якщо у когось відчувається холод в руці, то, це може свідчити, наприклад, про незручну позу або про якісь психологічні проблеми, від яких людина навіть після фізичного навантаження не може позбутися).

Бесіда «Невербальна поведінка, чому вона так важлива?» (10-15 хв)

Мета: розвинути уявлення про значення способів невербальної поведінки для міжособистісного та професійного спілкування.

Засоби спілкування поділяються на вербальні (усна і письмова мова) і невербальні (міміка, жести, дистанція, пози, тембр голосу, ритм мови, контакт очей).

За оцінками фахівців понад 50 % інформації в процесі спілкування надходить до нас по невербальних каналах і лише 7 % за допомогою слуху (що говорить людина). Дана інформація сприймається в основному підсвідомістю, важко піддається аналізу і створює емоційний фон спілкування. Отже, вміння зчитувати невербальні повідомлення інших і здатність самому користуватися ефективними прийомами невербальної поведінки дуже важливо.

Жести та їх значення

Жести	Значення
Оцінки	чухання підборіддя, витягування вказівного пальця уздовж щоки, вставання і ходіння (людина оцінює інформацію)
Упевненості	з'єднання пальців у купол піраміди, розгойдування на стільці
Нервозності і невпевненості	переплетені пальці рук, пощипування долоні, постукування по столу пальцями, розхитування спинки стільця перед тим, як на нього сісти, тощо
Самоконтролю	руки зведені за спину, одна при цьому стискає іншу; людина сидить на стільці і тримається руками в підлокітник
Очікування	потирання долонь, повільне витирання вологих долонь тканиною
Заперечення	складені руки на грудях, відхилений назад корпус, схрещені руки, доторкається до кінчика носа
Привернення	прикладання руки до грудей, переривчастий дотик до співрозмовника
Домінування	жести, пов'язані з виставленням великих пальців на показ, різкі помаху зверху вниз
Нещирості	жест «прикриття рукою рота», дотик до носа як більш витончена форма прикриття рота, що говорить про брехню або про сумніви в чомусь; поворот корпусу в бік від співрозмовника, очі бігають тощо

Під час бесіди учасники заповнюють наступну таблицю.

Ефективна / неефективна невербальна поведінка

НЕВЕРБАЛЬНА ПОВЕДІНКА	
що сприяє ефективному спілкуванню	що заважає спілкуванню
<ul style="list-style-type: none"> Природність, спонтанність невербальної поведінки. Узгодженість невербальних засобів спілкування. Узгодженість невербальної і вербальної поведінки. 	<ul style="list-style-type: none"> Скутість невербальної поведінки або її відсутність. Неузгодженість невербальних засобів спілкування. Неузгодженість вербальної і невербальної поведінки.

Обговорення «Модель невербальної поведінки» (15 хв)

Тренер пропонує учасникам обговорити ідеальну модель поведінки фахівця за такими параметрами:

- Міміка: доброзичлива, природна.
- Жестикація: помірна, спонтанна.
- Поза: відкрита, вільна.
- Дистанція: середня.
- Ритм, гучність мови: середні.
- Контакт очей: стійкий.
- Тон голосу: бадьорий, завжди готовий допомогти.

Модель фіксується на дошці або на окремих аркушах, котрі має кожний учасник.

Вправа «Газета» (10 хв)

Тренер: «Емоції – це валюта людського спілкування. Всіх прошу встати і закрити очі. Пограємо і порухаємося – зобразимо броунівський рух. Ви – це атоми води. Вода нагрівається, атоми рухаються. Температура зростає, атоми рухаються все швидше і швидше, вода закипає, піднімаються бульбашки, температура 100°C, вода булькає. Хаотичний рух. Вимкнули воду – утворилися дві молекули – поділ кола на дві (рівні) групи. Завдання групам – поміститися на газетному аркуші (газета велика).»

Завдання для обговорення
Розкажіть про свої відчуття.

Вправа-релаксація «Я унікальний» (15 хв)

(Використовуємо методику спрямованої уяви для того, щоб підкреслити унікальність і значимість кожного)

Тренер: «Які найприємніші слова ви чули про себе самого за все своє життя? Чи говорив хто-небудь вам, що ви унікальна людина і неповторна особистість? Чи правильно буде сказати кому-небудь: «Ти унікальна людина!»? Як можна довести унікальність кожної людини?

Я хочу запросити вас в подорож в країну фантазій, під час якої ви почувєте багато прекрасних і приємних слів на свою адресу. Сядьте зручніше і закрийте очі. Глибоко вдихніть і видихніть три рази, розслабтесь. Слухайте мене, я буду звертатися до кожного з вас. «Ти знаєш про те, що в глибині кожного з нас ховається неповторна і чудова зірка? Ця зірка відрізняє нас від усіх інших людей. Адже у кожного з нас зірка своя власна. Деякі зірки відрізняються одна від одної за кольором, деякі – за величиною. Але кожен з нас несе в своїй душі цю зірку, яка і робить нас унікальними і неповторними людьми. Давай знайдемо твою власну зірку.

Можливо, ця особлива зірка знаходиться в твоїй голові, можливо, вона ховається в твоєму серці або десь інше. Як тільки ти виявиш свою чудову зірку, тихенько підними руку (почекати, поки всі подадуть сигнал, що знайшли свою чудову зірку).

Прекрасно! Ти знайшов свою зірку. Подивися на неї уважніше. Якого вона кольору? Якого розміру? А тепер уяви собі, яке щасливе і задоволене обличчя у твоєї зірки. Ти бачиш широку посмішку на її обличчі? А можливо, ти бачиш тиху маленьку усмішку? Коли ти побачиш посмішку на обличчі твоєї зірки, знову тихенько підними руку. (Почекати)

Твоя зоря сміється або посміхається, тому що вона знає одну велику і важливу таємницю. (Говоримо тихо і проникливо). Обережно-обережно візьми свою зірку на руки, піднеси її до вуха і уважно послухай, що вона хоче сказати тобі. Нехай вона розповість тобі, завдяки чому ти така унікальна і неповторна людина. Після того, як ти уважно вислухаєш все, що скаже тобі твоя зірка, знову тихенько підними руку. (Почекати)

Тепер ти знаєш, чому ти така унікальна і неповторна людина. Акуратно сховай свою зірку глибоко-глибоко на дно твоєї душі, туди, де ти розшукав її. Тепер вона завжди буде нагадувати тобі про твою неповторність. Тихо-тихо скажи пошепки самому собі «Я унікальна і неповторна людина!».

А тепер ти можеш потягнутися, по черзі напружуючи і розслабляючи всі м'язи свого тіла. Попрощайтеся зі своєю зіркою і поступово відкрийте очі. Подивіться на всіх оточуючих вас і повертайтеся в коло.»

Запитання для обговорення

- Де ви знайшли свою особливу зірку?
- Чи є у зірки ім'я?
- Вам подобається ваша зірка?
- Що вам сказала ваша зірка?

- Тепер ви вірите в свою унікальність і особливість?
- Як ви себе зараз почуваєте?
- Чи хочете ви час від часу чути від інших людей про те, що ви унікальна, особлива людина?

Вправа «Зворотній зв'язок» (5-7 хв)

Заверши речення «Сьогодні я зрозумів(ла), що ...»

Вправа «Побажання» (5 хв)

Мета: емоційне завершення тренінгу.

Тренер пропонує учасникам стати в тісне коло, скласти праві руки одна на одну в центрі, лівою рукою обійняти за плечі сусіда. Стрибаючи на одній нозі, хором сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай усім завжди щастить!».

ТРЕНІНГ «ТВІЙ УСПІХ – ЖИТТЄВИЙ ВИБІР»

Мета: сформувати вміння та навички самопрезентації та здатність критично оцінювати власні риси характеру; розвинути навички самоаналізу та самовдосконалення; розвинути впевненість у собі.

Обладнання: простора кімната; стільці, виставлені по колу; 4 столи, розміщені у кутках кімнати; інформаційний матеріал, бланк анкети; фліпчарт, маркери, ножиці, кольорові стікери, клей, фломастери, кольорові олівці.

Вступ (5 хв)

Тренер вітає учасників і пропонує подумки перенестися у майбутнє та уявити, що позаду – навчання у закладі професійної/вищої освіти, а попереду – прийом на роботу. Тренер: «Як ефективно себе презентувати й домогтися того, щоб на завершення бесіди у вашого співрозмовника виникло відчуття, що без подальшої співпраці з вами ніяк не обійтися? На це питання ми сьогодні шукатимемо відповідь».

Вправа-знайомство «Через 10 років я буду...» (5-10 хв)

Мета: створення привітної атмосфери, сприяння згуртованості групи.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам по черзі назвати своє ім'я та закінчити фразу: «Через 10 років я буду...».

Запитання для обговорення

- Ваші враження від виконання цього завдання?
- Чи легко було уявити своє майбутнє?

Вправа «Правила» (5 хв)

Мета: пригадати правила роботи в групі.

Запитання для обговорення

- Чи завжди ми дотримуємось правил?
- Що дає нам дотримання правил на заняттях?

Вправа «Хмаринки» (5 хв)

Мета: визначити очікування учасників від роботи на тренінговому занятті.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам записати особисті очікування щодо їхньої роботи на занятті на стікерах, вирізаних у формі хмаринок. Після того, як очікування будуть прочитані, учасники приклеюють стікери на фліпчарт.

Запитання для обговорення

- Як ви думаєте, для чого ми визначаємо очікування від сьогоднішнього заняття?

Вправа «Чому я обрав саме цей заклад ... освіти?» (5 хв)

Мета: сформувати уміння визначення ПТНЗ.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам обрати варіант відповіді на запитання: «Чому я обрав цей ... заклад освіти?»

Варіанти відповіді:

- сімейна традиція;
- поради батьків;
- популярність професії;
- заклад освіти знаходиться близько від дому;
- мені цікава ця професія/спеціальність;
- куди друзі – туди і я;
- хочу отримати ... освіту, а там буде видно;
- моя майбутня професія/спеціальність добре оплачується;
- ця професія/спеціальність потрібна людям.

Вправа «Вокзал Мрій» (робота в групах) (20 хв)

Мета: усвідомити власний стиль студентського життя; розвинути потребу в самопізнанні та самовихованні.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам уявно перенестися на «Вокзал Мрій». Тренер: «На «Вокзалі Мрій», на який ви щойно приїхали, стоять різні потяги. Від того, в який потяг сядете, буде залежати ваше майбутнє. Вибрати потяг можете за стилем студентського життя і, таким чином, ви поділитесь на три групи».

Стилі студентського життя:

1-й – Отримати максимум знань та потрібні знайомства, визначити майбутнє місце професійної діяльності.

2-й – Час погуляти, розважитися, знайти більше друзів.

3-й – Будувати особисте життя. Це час романтичних знайомств. Можна бути

легковажним.

Завдання: представити свій стиль життя у вигляді вистави, показати один день із студентського життя.

Запитання для обговорення

- Прошло 5 років. З чим ви вийшли з закладу ... освіти, коли вели такий спосіб життя?
- Які недоліки? Які переваги?
- Хто несе відповідальність за свій вибір у студентському житті?

Руханка «Пташка» (15 хв)

Мета: розвинути навички самоконтролю.

Хід виконання

Перед початком вправи тренер знайомить учасників з різними породами дерев. Можна показати їх на малюнку, розповісти, де вони ростуть. Перед вправою підбирають для себе фант – іграшку чи будь-що, інші гравці сідають у коло і обирають того, хто буде збирати фанти. Він сідає в середину кола і гравцям дає назви порід дерев (дуб, клен, акація, береза, ялина, каштан, липа, горіх, слива, абрикос, айва, алича, пальма, груша, черешня, яблуня тощо). Кожен має запам'ятати свою назву.

Учасник, який збирає фанти, каже: «Прилетіла пташка і сіла на дуб». «Дуб» має відповісти: «На дубі трішки посиділа, а потім на березу полетіла». «Береза» називає інше дерево тощо. Хто прогавив, віддає фант. Наприкінці гри фанти розігруються. Потрібно уважно слідкувати за ходом гри і швидко відповідати. Підказувати не можна.

Практикум «Візьміть мене на роботу» (10 хв)

Мета: навчити оформляти резюме.

Хід виконання

Тренер пояснює учасникам: «Резюме – перший крок до успішної кар'єри. Уявіть, що здійснилися ваші сміливі мрії – ви здобули професію/спеціальність і вирішили ошчасливити якусь компанію, запропонувавши їй власні послуги. Заповніть анкету від імені молодого фахівця, зацікавленого в отриманні роботи. Поставтеся до цієї роботи серйозно, тому що ви моделюєте власне професійне майбутнє.

Анкетні дані

- Дата народження.
- Ваші захоплення.
- Ваші головні позитивні сторони.
- Ваші досягнення (нагороди, премії, відкриття, публікації тощо).
- Ваше професійне кредо.
- Чому ви хочете працювати в цій компанії?
- Які професійні цілі ви ставите перед собою?
- На що ви розраховуєте при досягненні цих цілей?
- Яку винагороду ви б хотіли отримати за свою професійну діяльність?».

Запитання для обговорення

- Що дало нам виконання цієї роботи?
- Що потрібно для того, щоб добре виконати завдання?

Гра «Зустріч через 15 років» (15 хв)

Мета: визначення рівня усвідомлення учасниками своїх особистих якостей та можливого впливу їх на розвиток особистості та на життєвий шлях у цілому.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам розрахуватися на дві групи: «жайворонки» та «сови».

Завдання: членам групи потрібно поставити спектакль, режисерами, акторами і глядачами якого будуть вони самі. Назва п'єси «Зустріч через 15 років». Обговорити з учасниками зразок сценарію, місце зустрічі, обставини. Нагадати про те, що вони мають продемонструвати набуті знання, вміння та навички за 15 років.

Запитання для обговорення

- Які враження викликала у вас ця професійна діяльність?
- До яких роздумів вона спонукала?

Вправа «Хмаринка» (5 хв)

Мета: систематизувати інформацію, отриману учасниками впродовж тренінгу.

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання.

Запитання для обговорення

- Що корисного ви дізналися на занятті?
- Чому важливо заздалегідь визначитися, в якому закладі ... професійної/вищої освіти доцільно отримувати відповідну професію/спеціальність?

Учні записують відповіді на стікерах, вирізаних у формі крапель. Після того, як відповіді зазначено, «крапельки» приклеюються на плакат «Хмаринки» у вигляді благодатного дощу.

Вправа «Оплески» (5 хв)

Мета: сприяти зняттю емоційної напруги.

Наприкінці заняття тренер дякує учасникам за спільну працю і пропонує закінчити заняття оплесками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баришполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування. Розробки уроків психологічного розвитку. 2-ге вид. Харків: Вид. група «Основа», 2009.
2. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнецов О. А., Зливков В. Л., Апішева А. Ш., Васильєва О. С. Психологія: навч. посіб. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 351 с.
3. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості. К., 2002.
4. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання: зб. Ужгород: Видавництво А. Гаркуші, 2012. 601 с.
5. Мартинець Л. Ділова людина: шляхи становлення. К.: Шкільний світ, 2001.
6. Моргун В. Ф. Психологія особистості в педагогіці А. С. Макаренка. Полтава, 2002.
7. Некраш Л., Стрільник М. Вибір професії: як діяти, щоб не помилитися. К.: Шкільний світ, 2011.
8. Обозова О. Мій шлях до успіху. *Психолог*. 2016. № 17-18 (593-594). С. 23-27.
9. Оржехівська В. М., Кириченко В. І., Ковганич Г. Г. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегія, технологія, моделі. Харків: Точка, 2007.
10. Прищак М. Д., Марко Л. А. Психологія. Ч. II: навч. посіб. Вінниця: ВІТУ, 2012. 103 с.