Тренинг профессионального самоопределения

Предлагаемый тренинг профессионального самоопределения предназначен для учащихся старших классов. Данный тренинг рассчитан на 8 одночасовых занятий, которые рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю. Оптимальный размер группы составляет 8-12 человек. Групповая работа в основном опирается на теоретический подход Д.Сьюпера, согласно которому люди склонны выбирать профессию, отвечающую сложившимся у них представлениям о себе. Профессиональные представления и тип карьеры – это попытка найти ответ на вопрос: «Кто Я?». Поэтому данный тренинг профессионального самоопределения включает три блока:

· Первый блок рассчитан на формирование образа-Я участников группы путем самоанализа и получения обратной связи;

· Второй блок посвящен расширению представлений учащихся о мире разнообразных профессий, о требованиях к личности представителей той или иной профессии;

· Третий блок предназначен для соотнесения собственных личностных качеств, образа-Я участников группы с различными профессиями, для профессионального самоопределения учащихся.

Первый блок включает первые три занятия, второй – следующие два занятия и третий блок – последние три занятия.

Сценарий тренинговых занятий

Занятие 1

Цель: вхождение в группу; формирование образа-Я участников группы путем самоанализа.

Задачи: познакомиться с членами группы; познакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, принять правила работы именно этой тренинговой группы; дать возможность участникам задуматься о своем Я, осознание своих сильных и слабых сторон.

Упражнение 1

«Знакомство»

Цель: познакомиться с членами группы; настроиться на работу «здесь и теперь».

Инструкция: «В начале работы нашей группы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, литературного героя и т.п. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам. У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя и сделать свои визитки. Затем мы сядем в круг и по очереди, называя себя, вы объясните, почему взяли именно это имя на время тренинга».

Упражнение 2

«Правила нашей группы»

Цель: подробно ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, вместе продумать и принять правила работы именно этой тренинговой группы.

Инструкция: «После того, как мы выбрали имена и познакомились, приступим к изучению основных правил социально-психологического тренинга и особенностей этой формы работы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила».

Объясняется суть следующих правил:

1. доверительный стиль общения;

2. общение по принципу «здесь и теперь»;

3. Я-высказывания;

4. конфиденциальность всего происходящего в группе;

5. недопустимость непосредственных оценок человека;

6. активное участие в происходящем;

7. уважение говорящего.

Упражнение 3

«Автопортрет»

Цель: дать возможность участникам задуматься о своем Я, осознать свои сильные и слабые стороны.

Инструкция: «Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете, вы сами. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания и т.д. Каждый из вас в течение 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 5-6 сильных и слабых сторон своей личности. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.п. После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать «автопортреты». Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника».

Занятие 2

Цель: формирование образа-Я участников группы.

Задачи: осознание собственного образа-Я через отождествление себя с каким-либо предметом; получение вербальной и невербальной обратной связи.

Упражнение 1

Цель: настроиться на работу «здесь и теперь».

Инструкция: «Мы с вами не виделись целую неделю. Что изменилось у вас за это время? Какие значимые, запоминающиеся события произошли?».

Упражнение 2

«Рассказ от имени какого-либо предмета»

Цель: осознание собственного образа-Я через отождествление себя с каким-либо предметом; снятие психологической защиты.

Инструкция: «Сейчас походите по комнате и выберите какой-либо предмет, который, по вашему мнению, больше всего похож на вас, и расскажите о себе от имени этого предмета. После вашего рассказа остальные члены группы могут задавать уточняющие и интересующие их вопросы к данному предмету».

Упражнение 3

«Зеркало»

Цель: получение вербальной и невербальной обратной связи; снятие эмоционального напряжения.

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало".

Инструкция: «Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркалах", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" - говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом"».

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркалам" более подробную инструкцию:

«"Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок - перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну - только одну! - фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова - можно по-другому - отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока - угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

На говорящее же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!».

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала".

Занятие 3

Цель: формирование образа-Я участников группы.

Задачи: обеспечить каждому участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также дать ему возможность обратной связи с группой.

Упражнение 1

Цель: настроиться на работу «здесь и теперь».

Инструкция: «Сегодня начнем нашу работу следующим образом: каждый по очереди расскажет о своем состоянии и настроении в данный момент».

Упражнение 2

«Разговор на чистоту»

Цель: обеспечить каждому участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также дать ему возможность обратной связи с группой.

Инструкция: «Для человека, на мой взгляд, характерно любопытство: «А как меня воспринимают другие?». Для начала каждый напишет на листке свои положительные и отрицательные качества. Две эти колонки вам необходимо составить за 5 мин.

Итак, перед каждым — его видение самого себя. Скажем так: автопортрет. Второй этап упражнения позволит нам сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

Возьмите, пожалуйста, еще по одному чистому листу. Его вы прикрепите себе на спину с помощью булавки. Этот лист будут заполнять ваши товарищи. Если вы хотите, чтобы вам говорили исключительно о ваших положительных качествах, то нарисуйте в верхнем углу листа солнышко. Так вы обозначите для окружающих свое пожелание стать обладателем коллекции комплиментов. В том случае, если у вас по какой-то причине есть необходимость устроить разговор "по гамбургскому счету" — без скидок на личности и обстоятельства, начистоту, если вы не боитесь критики, то нарисуйте в углу листа тучу и молнию. И наконец, если вам интересно узнать о себе и плохое, и хорошее, то нарисуйте в углу листа вопросительные знаки. Теперь попросите товарищей закрепить подготовленный вами чистый лист у вас на спине. На груди повесьте лист, в котором вы произвели самооценку. Готово?

Мы начинаем! Вы можете свободно передвигаться по комнате, встречаться с товарищами по группе, читать "листы Самооценки", реагировать (но коротко!) на прочитанные "автооценки" записями на листах, закрепленных на спинах игроков. Не торопитесь выносить приговор, всмотритесь в партнера, вспомните, каков он в действительности в межличностных отношениях. Будьте ответственны за свои слова».

Упражнение проходит под негромкую музыку. Когда тренер заметит, что большинство встреч уже произошло, что упражнение теряет ритм, снижается интерес участников к процессу общения, он сделает музыку громче, обозначая тем самым скорый финал.

Группа рассаживается в круг. Тренер предлагает желающим прочесть материал, накопившийся на их "заспинных" листах. Тот, кто не готов познакомить группу со всем написанным, может процитировать лишь избранные замечания своих коллег. Можно на этом этапе дать участникам возможность обратиться к товарищам с тем, чтобы узнать авторство тех или иных оценок, уточнить смысл записей и т. д.

Упражнение 3

«Ассоциация со сказочным героем»

Цель: получение участниками обратной связи через ассоциацию со сказочным героем; снятие психологической защиты.

Инструкция: «Сейчас один доброволец выйдет из помещения. Остальные члены группы придумают какого-нибудь сказочного героя, с которым ассоциируется вышедший человек. Когда мы позовем добровольца, тот должен будет отгадать этого сказочного героя, задавая наводящие вопросы об особенностях и характере данного сказочного героя. При этом нельзя задавать вопросы о внешности героя. Остальные участники имеют право отвечать только «да» и «нет»».

Занятие 4

Цель: расширение представлений и углубление знаний о различных профессиях.

Задачи: расширить представления учащихся о мире разнообразных профессий; выработка умения соотнести качества работника с требованиями профессий.

Упражнение 1

«Профессия на букву…»

Цель: расширить представления учащихся о мире разнообразных профессий; активизировать группу.

Инструкция: «Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру – «Города». Только вместо городов мы будем называть профессии, т.е. первый участник называет какую-нибудь профессию, следующий участник называет профессию, начинающуюся на букву, на которую закончилась предыдущая профессия и т.д.».

Упражнение 2

«Стажеры-инопланетяне»

Цель: выработка умения соотнести качества работника с требованиями профессий.

Инструкция: «Представьте, что к вам прилетел инопланетянин на стажировку. Мы должны придумать и подробно описать, как он выглядит, какими качествами и особенностями он обладает. Затем все вместе должны будем подобрать для него профессию, которая больше всего ему подходит».

Занятие 5

Цель: расширение представлений и углубление знаний о различных профессиях.

Задачи: развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности; показать участникам группы, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором; развитие умения соотносить личностные качества с требованиями различных профессий; расширение представлений о мире профессий, развитие умения находить различные профессии в одной и той же среде.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Цепочка профессий»

Цели: развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности; показать участникам группы, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, т.к. очень часто то, что они ищут только в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

Инструкция: «Сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». *Я* назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами. Определяя сходство между разными профессиями, можно выстроить схему анализа профессии, например, сходство по условиям труда, по средствам и т.д.»

УПРАЖНЕНИЕ 2

«Идеальный профессионал»

Цели: развитие умения соотносить личностные качества с требованиями различных профессий.

Инструкция: «Сейчас я буду называть различные профессии, а вы будете называть те личностные качества, которыми должен обладать идеальный специалист данной профессии».

УПРАЖНЕНИЕ 3

«Среда - профессия»

Цели: расширение представлений о мире профессий, развитие умения находить различные профессии в одной и той же среде.

Материалы: небольшой мяч.

Инструкция: «Сейчас мы будем по очереди бросать друг другу мяч, называя при этом какую-нибудь среду, например, землю. Человек, получивший мяч, называет профессию, связанную с данной средой, например, садовник. При этом среду можно называть как обычную, так и необычную».

Занятие 6

Цель: соотнести свой образ-Я с требованиями различных профессий.

Задачи: помочь участникам лучше понять суть различных профессий, дать им возможность побывать в роли представителя той или иной профессии; помочь участникам определиться с желаемыми условиями будущей профессиональной деятельности и на основе этого подобрать соответствующие профессии.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Отгадай, кто я по профессии»

Цели: помочь участникам лучше понять суть различных профессий, дать им возможность побывать в роли представителя той или иной профессии.

Материалы: карточки с названиями различных профессий.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас вытянет по одной карточке, на которой написаны различные профессии. Эти карточки никому не показывать. Затем по очереди будем невербально показывать вытянутую профессию. Все остальные должны будут отгадать, что это за профессия».

УПРАЖНЕНИЕ 2

ПРОФЕСЬЯНС «ФОРМУЛА-5»

Цель: помочь участникам определиться с желаемыми условиями будущей профессиональной деятельности и на основе этого подобрать соответствующие профессии.

Время проведения: 30 - 40 минут.

Материалы: необходим набор карточек с характеристиками профессий для професьянса «Формула-5».

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с характеристиками профессий. На каждой из них написаны либо цели труда, либо предмет труда, либо средства труда, либо условия и организация труда, либо особенности работы. Напротив каждой из них указан буквенно-цифровой символ. Вам необходимо выбрать для себя наиболее предпочитаемые цель, предмет, средства, условие и особенности труда, составив, таким образом, формулу желаемой профессии. Затем каждый по очереди будет называть свою формулу, а все остальные будут подбирать профессии, соответствующие данной формуле».

Занятие 7

Цель: соотнести свой образ-Я с требованиями различных профессий.

Задачи: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге; повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Кто есть кто?»

Цель: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге.

Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии)».

Еще перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук), называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

УПРАЖНЕНИЕ 2

«Ловушки-капканчики»

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас должен будет определить для себя конкретную профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения; оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение и т.п.) и некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в нас самих. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. После этого по очереди каждый будет называть свои цели и трудности-ловушки, а также как можно было бы эту трудность преодолеть. Все остальные участники игры могут предлагать другие трудности или способы преодоления для данного человека».