

## О курсе «Я выбираю профессию» Елена Губанова

### Цель курса:

Раскрытие личного и профессионального потенциала подростка, активизация мыслительного и творческого процесса, первые шаги на пути к самоопределению

### Задачи курса:

1. Запустить процесс познания себя и умение рефлексировать, изучить свои сильные стороны и увидеть зоны развития, исследовать интересы и увлечения
2. Погрузиться в мир профессий и рынка труда. Научиться самостоятельно находить и анализировать информацию (о профессиях и специальностях, рынке труда и вакансиях, программах обучения)

### Кроме этого, ребята:

1. Научатся работать в команде, слышать других участников, задавать вопросы, развивать эмпатию
2. Будут участвовать в дискуссиях, научатся уверенно высказывать свое мнение и отстаивать собственную позицию, не бояться встречных вопросов
3. Освоят навыки проведения интервью и написания эссе
4. Подготовят самопрезентацию и выступят перед родителями

Хорошим дополнением к данной программе станет курс [«Ораторское мастерство»](#)



## О курсе «Я выбираю профессию» Елена Губанова

### Программа курса:

#### 1-е занятие

- Знакомство друг с другом и с преподавателем, анонс курса (чем будем заниматься 8 занятий), разминка
- Разбираемся с понятиями: профессия, специальность, карьера, работа
- Таланты и сильные стороны. У всех ли они есть? Почему важно знать и развивать свои таланты? Делаем упражнения в парах на выявление своих талантов.

#### Результаты занятия:

- Понимание темы талантов
- Список своих сильных сторон

#### Домашнее задание:

- Сбор обратной связи от других (родители, одноклассники, учителя) о своих сильных и слабых сторонах
- Закончить составление списка сильных сторон и зон развития

#### 2-е занятие

- Обсуждение домашнего задания. Ответы на вопросы
- Интересы и увлечения - просто хобби или моя будущая профессия?
- Упражнение: составляем карту интересов
- Разбираемся с понятиями: «самореализация», «призвание», «успех», «востребованность». Должна ли работа нравиться или это только источник дохода? По каким критериям выбирать профессию? Обсуждаем, дискутируем.

#### Результаты занятия:

- Карта собственных интересов
- Критерии выбора будущей профессии

#### Домашнее задание:

- Ведем дневник самонаблюдений, пополняем карту интересов
- Интервьюируем взрослых на тему самореализации (родители и др. значимые взрослые)

#### 3-е занятие

- Обсуждение домашнего задания. Ответы на вопросы
- Устаревшие профессии, современные профессии и профессии будущего. Как меняется профессиональный ландшафт? Как выявлять тренды и мыслить на шаг вперед? Общегрупповая дискуссия
- Работаем с атласом новых профессий. Анализируем и обсуждаем

#### Результаты занятия:

- Развиваем «мышление будущего»
- Изучаем тренды

#### Домашнее задание:

Современные профессии и профессии будущего: самостоятельный сбор и анализ информации в открытых источниках.

## 4-е занятие

- Обсуждение домашнего задания. Ответы на вопросы
- Кем я мечтаю стать? Почему я решил, что мне это подходит? Где этому научиться? Какие навыки нужны для этой профессии? Герои профессии. Обсуждаем, дискутируем
- Карта профессии. Что это такое? Как ее составить? Анализируем существующие карты. Учимся составлять свою

### Результаты занятия:

Карта выбранной профессии

### Домашнее задание:

- Выдающиеся представители профессии: подготовить рассказ об 1-2 героях и их достижениях, вкладе в профессию/ отрасль
- Где учиться выбранной профессии? Самостоятельный сбор и анализ информации в открытых источниках о вузах, курсах, программах

## 5-е занятие

- Обсуждение домашнего задания. Ответы на вопросы. Презентация рассказов о героях профессии
- Мой рабочий день. Как выглядит типичный рабочий день в выбранной профессии? Чем я буду заниматься? Каким будет рабочий день в будущем? Моделируем рабочий день, играем. Обсуждаем, делаем выводы
- Как и где искать работу? Что такое описание вакансии? Что такое уровень дохода? Зачем мне все это знать?

### Результаты занятия:

- Смотрим на профессию «изнутри», примеряем ее на себя
- Изучаем рынок труда

### Домашнее задание:

- Интервьюируем реальных представителей выбранной профессии. Найти 1-2 взрослых, расспросить о тонкостях профессии
- Анализ вакансий на рабочих сайтах

## 6-е занятие

- Обсуждение домашнего задания
- Играем в настольную профориентационную игру
- Подводим итоги игры, делаем выводы

### Результаты занятия:

- Играя, моделируем выбор профессии и дальнейший карьерный путь
- Учимся делать осознанный выбор и принимать самостоятельные решения
- Ищем собственную стратегию профессионального успеха

### Домашнее задание:

- Написать эссе «Кем я хочу стать?»



## 7-е занятие

- Обсуждение написанные эссе
- Профессиональные стратегии. Виды карьеры. Долгосрочные и краткосрочные карьерные цели. Пошаговый карьерный план
- Создаем свой план развития

### Результаты занятия:

- План моего профессионального развития

### Домашнее задание:

- Подготовка проекта «Я и мой профессиональный путь»

## 8-е занятие

- Подводим итоги 8 занятий. Вспоминаем все, что узнали. Обсуждаем в группе, делимся инсайтами, формулируем выводы, намечаем зоны дальнейшего развития
- Предзащита проекта перед участниками группы и преподавателем, моделируем ситуацию интервью при приеме на работу
- Защита проекта перед родителями «Я и мой профессиональный путь»

### Результат занятия:

- Опыт публичного выступления, умение проводить профессиональную самопрезентацию

Программа курса может корректироваться, очередность занятий и домашних заданий может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого участника и групповой динамики в целом.

