**Профориентационная программа для учеников 7-8 классов, являющихся воспитанниками детских домов.**

**Занятие 1. Ценность труда. (1 час)**

Введение: Знакомство. Кто такой коуч. Для чего он проводит занятия по профориентации.

Правила поведения в группе:   
 -Уважение к говорящему.

- Право на личное мнение есть у каждого.

- Недопустимость оценок в адрес другого.

- Активное участие во всех упражнениях.

- Сообщать о трудностях, мешающих участию в работе над упражнениями.

1. Диалог. Все что нас окружает в этом вещественном мире продукт чьего-то труда. Как уже сейчас мы можем осознать ценность того факта, что о нас уже позаботились другие люди и нам не обязательно осваивать профессию ткача (мы можем купить ткани и изделия из них), не нужно осваивать профессию гончара (у нас уже есть посуда, не имеет значения глиняная она или стеклянная, металлическая), мы можем не тратить свое время на освоение профессии портного (и купить готовую одежду), мы можем не быть фермерами и не уметь выращивать овощи, но тем не менее иметь возможность все это приобретать. Так же мы пользуемся транспортом, смартфоном, сетью интернет и многими другими услугами, которые изобрели / произвели другие люди.   
   И, мы, как минимум, можем уже сейчас быть благодарными им за это!

Вывод: Получается, что нам не нужны все профессии в мире, достаточно выбрать одну!   
Для начала своей профессиональной карьеры хотя бы одну.

Практика. Упражнение 1: Назови профессию на букву (П,У,Н,Т,О,Д,К…) Цель вспомнить и расширить кругозор о мире профессий, активизация мышления.

Упражнение 2: Назови профессию, одновременно подбрасывая мяч. Цель вспомнить и расширить кругозор о мире профессий.

1. Беседа. А как вы думаете, что важно при выборе профессии?  
   А какие способы выбора есть? (размышления, высказывания ребят).  
    Способы выбора профессии:

* Тестирование
* Практика внимательности и осознанности
* Исследуй
* Экскурсии в вузы и Дни Открытых Дверей
* Экскурсии на Предприятия / в Компании
* Встречи с представителями профессий
* Карьерные выставки/форумы
* Житейский

Какой самый надежный способ выбора профессии? Ответ-житейский.

Это не научный специфический подход, а то, чем люди руководствуются в повседневной жизни, исходя из существующих обстоятельств, своего опыта и возможностей.

Итак, что же мы должны учитывать при выборе профессии, следуя этому методу?

Востребованность на рынке труда.

Доходность.

Требования к умственным и физическим способностям, здоровью (космонавт, водолаз).

Нервно-эмоциональная напряженность (милиционер, учитель, МЧС, шахтер).

Образованность (врач, учитель, психолог, ученый).

Возможность проявить творчество (художник, поэт, танцор, дизайнер, парикмахер, портной).

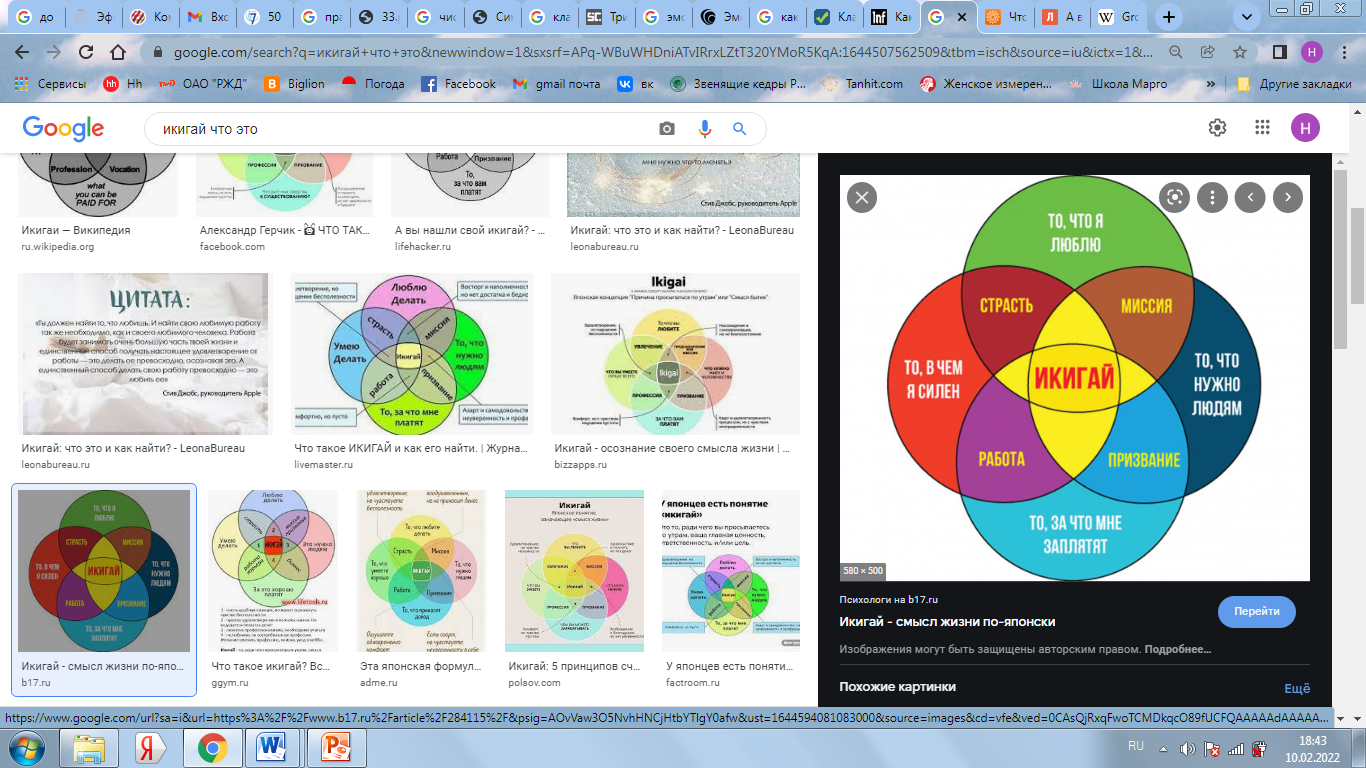
Положительное влияние на семейную жизнь.

Общение в труде (работа в коллективе или индивидуальная работа).

Возможность карьерного роста (важно или не важно)

Формула выбора профессии: Хочу, Могу, Надо. При выборе профессии следует руководствоваться тремя позициями:

* «хочу» - это ваши интересы, склонности, желание заниматься интересующим вас делом,
* «могу» - уровень вашей подготовленности, уровень знаний, наличие способностей к выбранному виду деятельности,
* «надо» - спрос на профессию, потребность в ней общества.

Икигай:  


Вывод: Выбор профессии зависит от нас самих. Но, если мне нужна помощь в этом вопросе – я знаю к кому я могу обратиться.

Здесь ребята читают или рассказывают какие профессии им ближе всего и мы делаем акцент что «Ваня активный и общительный и ему больше интересна такая то профессия , а Маша любит тишину и спокойствие по этому ей интересна такая то и переходим к теме темперамент.

1. Диалог. Особенности личности, темперамент, характер. Численность населения Земли 7,9 млрд.человек, для чего мы все разные? Рассмотрение людей не как разрозненных индивидов, а как частей единой экосистемы. Кто такие сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики? Кто такие экстраверты/интроверты? Как разные типы личности воспринимают этот мир и информацию из мира? Что такое совместимость людей? Как понять с какими людьми моё взаимодействие будет особо плодотворным, будь то дружба, работа или семья? А как узнать свои сильные и слабые стороны?  
   Притча о даре человека.

Практическая часть: Упражнение «Взгляд со стороны».   
Цель: Группа дает обратную связь, свой взгляд на то,   
а) о том какие сильные стороны есть одногруппника/одноклассника –  
б) о том какой он/она человек –

в) о том какие таланты он/она не использует –

г) о том в какой ситуации вы бы обратились к нему за помощью –

д) о том в чем его уникальность –

1. Подведение итогов первого занятия. Фидбэк.
2. Домашнее задание - Подумать и написать сочинение на тему «Какой я человек? Кем я хочу стать? Что я хочу знать о себе?»

**Занятие 2. (1 час)**

1. Разбор домашнего задания (сочинение на тему «Какой я человек? Кем я хочу стать? Что я хочу знать о себе?»). Переход к каталогу профессий. Какое количество профессий в Мире? Атлас новых профессий. Что такое классификация профессий. Презентация на эту тему (отдельный файл).

Практическая часть. Цель расширение кругозора, активация мышления, навык отстаивания своей точки зрения.

Упражнение: Назовите мужские и женские профессии. Объясни, почему считаешь, что эта профессия мужская или женская. Пример: амуниция пожарного весит 6,5 кг., а полная экипировка с баллоном за спиной весит около 20 кг. При этом время на сборы по тревоге 45 секунд.   
Организованная встреча с мастером маникюра (мужчина) и/или охранник (женщина) по возможности и согласованию.   
Диалог, рассказ о своей работе, личная история прихода в профессию и ответы на вопросы.

Диалог. Какие бывают типы профессий. Классификация профессий по предмету труда. Классификация Климова.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип профессии по предмету труда.** | **Гностические (распознать, определить).** | **Преобразующие (обработать, обслужить).** | **Изыскательские (изобрести, придумать).** |
| **Человек - природа.** | Ботаник | Ветеринар. | Биоинженер. |
| **Человек - техника.** | Наладчик станков с ЧПУ. | Водитель, слесарь. | Изобретатель, Инженер. |
| **Человек - знаковая система.** | Графолог. | Архивариус, библиотекарь. | Программист. |
| **Человек -художественный образ.** | Литературный критик. | Актёр. | Художник, дизайнер. |
| **Человек - человек**. | Психолог. | Учитель, врач. | Режиссёр. |

1. Практическая часть: Упражнение №1: назвать по 1-2 профессии каждого типа профессий (не указанного в таблице). А к какому типу профессии относится наш сегодняшний гость/гости?
2. Практическая часть: Упражнение№3: Воспитанники делятся на 2 команды. Задание – командам выдаются карточки с изображением профессий, нужно прорекламировать свою профессию, показать, почему эта профессия востребована, в чем ее плюсы, почему нужно работать по этой профессии.

Мы выяснили, что профессий очень много, выбор за нами, а вот чтобы было проще определиться нам важно понимать, не только какие есть способности и таланты, но и свои психические и физические возможности. Смогу ли я долго выслушивать другого человека и спокойно отвечать на все его вопросы, нравится ли мне работать в команде или я люблю самостоятельность, нужна ли мне поддержка или я сам смогу зарядить любого своим оптимизмом и верой в себя.

1. EQ - Эмоциональный интеллект. Почему он нужен и как его развить? Самоосознанность -мотивация-социальные навыки общения-управление своими эмоциями. Учимся развивать EQ.

Практическая часть.  
Упражнение №1: Берем ситуацию из фильма «Звездочки на земле» (Индия,2007год). Маленький мальчик 8 лет Ишан с рождения отличается от других детей. Ему с трудом удается то, что другим легко. Мир не понимает этого ребенка, как и его собственные родители. Когда Ишан в третий раз проваливает экзамены в школе его отец отправляет его в школу – интернат. Одиночество встречает Ишана в интернате, ему тяжело простить родителей.

Изучаем эмоции и реакции на событие. Методика Дневник эмоций.

А как еще Ишан мог бы увидеть эту ситуацию? Для чего она дана? Цель: Исследование мира эмоций и реакций.

Упражнение №2: Поддержание позитивного настроя. КАК Я САМ могу запустить главный мотор человеческого счастья – ВЕРУ В СВОЕ МОГУ. Цель: развитие самодостаточности и автономии личности.

Техники сохранения спокойствия заземление, цветное дыхание. Спросить какие техники знают ребята обсудить насколько они уместны.

Подведение итогов занятия. Фидбэк.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Занятие 3. (1 час)**

Ребята, на прошлом занятии мы с вами говорили про эмоциональный интеллект, давайте вспомним, что это такое. Какие бывают эмоции? Если мы часто раздражаемся и выгораем, возможно, это не наше дело жизни.

1. Диалог. Что такое призвание? Карьера? Дело жизни? Разбираемся в понятиях.   
   Профессиональное самоопределение. Видеоролик. Чего я хочу на самом деле?  
   Анкета «Жизненные ценности». Цель- определение приоритетов.   
     
   Практика: Арт терапия – рисуем Мир, в котором хотим жить.   
     
    Интеллектуальная командная викторина «Профессии» (квиз в пдф файле).
2. Тип профессий «человек-природа». Задание к ребятам назвать какие профессии этого типа они знают. Рассказ о профессии ветеринара, кинолога, геолога, егеря.
3. Домашнее задание. Составить список профессий, из которых я буду выбирать.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Занятие 4. (1 час)**

1. Обсуждение по домашнему заданию, какие профессии выбирают ребята сегодня. Насколько они будут актуальны через 5 лет, а через 10, 15 лет?
2. Профессии нового времени. Какие это профессии?

Здесь про пандемию 2020-2021гг переход на удаленную работу, а так же новые условия жизни (изоляция) и адаптация к ним. Расцвет логистики в пандемию (доставка чего либо), цифровые кураторы (помогают гражданам настраивать виртуальную среду, в том числе онлайн-банкинг, телемедицина, дистанционные совещания), интернет-няни (они заботились о ребенке и играли с ним через веб-камеру, а родители в это время могли работать на дому в период самоизоляции), специалист по измерению температуры тела (на входе в организации, кафе и рестораны).

1. Видеоролик «Профессии будущего».
2. Беседа: Блогер - профессия нашего времени? Опрос – кто хочет стать блогером? А как правильно блогер или блоггер? Чем он занимается? Особенности профессии блогер.  
     
   Плюсы и минусы профессии блогер. Плюсы:
3. Удаленная работа.
4. Могут работать как взрослые люди, так и подростки.
5. Блог — великолепный стартап, который практически не требует финансовых вложений.
6. Получать прибыль можно в любой точке мира.
7. Не заоблачные, но достаточно высокие гонорары.
8. Можно постоянно развиваться.
9. Творческая работа.
10. Возможность получить огромную популярность.

Минусы:

1. Не все блоггеры становятся популярными.
2. Копирование чужого контента или идей может стать причиной блокировки блога.
3. Язвительные комментарии от пользователей.
4. Нестабильный доход.
5. Отсутствие карьерного роста.
6. Если вы хотите получить популярность сразу, то необходимы вложения в раскрутку (привлечение подписчиков, вирусная реклама, репосты и другие).

5. Следующий тип профессий «человек знаковая система». Знакомство с профессией программист, системный аналитик, системный архитектор, специалист по юзабилити, тестировщик. Плюсы и минусы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Занятие 5 (1 час).**

На прошлом занятии мы с вами поговорили о новых профессиях. Какие новые профессии вы запомнили?   
Есть новые профессии есть неизменные, но на всех нужно учиться и даже на блогера есть курсы и переходим к теме занятия.

1. Диалог. Пути получения профессии. Способы получения образования. Среднее общее и среднее профессиональное образование. Классификация образования в России. Ступени высшего образования – бакалавриат, магистратура, специалитет. Аспирантура.
2. Практическая часть: Упражнение «Черный ящик» (ребята по очереди достают предметы и угадывают к какой профессии это относится, затем обсуждали где на нее учатся).
3. Карточки с профессиями. Определение типа профессии, где можно получить образование, куда устроиться на работу. Обсуждение.
4. Следующий тип профессий «человек художественный образ». Какие это профессии? Музыкант, дизайнер, танцор, писатель, архитектор, журналист, фотограф, аниматор, бармен, режиссер, оператор, сценарист, ювелир, видеоблогер, актер, мультипликатор.
5. Представитель данного типа профессий - Дани́лаВячесла́вович (Дáня) Мило́хин [российский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [тиктокер](https://ru.wikipedia.org/wiki/TikTok" \o "TikTok), [рэп-исполнитель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8D%D0%BF), [музыкант](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%82) и [видеоблогер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3" \o "Видеоблог) (в возрасте трех лет оказался в детском доме).

Алише́р Таги́рович Моргенште́рн (урожд. — Вале́ев; род. [17 февраля](https://ru.wikipedia.org/wiki/17_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F) [1998](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), [Уфа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%84%D0%B0)) — [российский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) [рэп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8D%D0%BF)- и [поп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BF-%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0)-исполнитель, [музыкант](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%82), [шоумен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

Обсудить с ребятами, а как вы думаете выше предсталенные товарищи какое образование имеют? рассказать если было профильное если нет обсудить про талант, но что учится все равно нужно.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Занятие 6 (1час).**

1. Диалог. Профессии, которые всегда будут актуальны и в будущем так же. Какие это профессии? Обсуждение с ребятами.
2. И далее переходим в рассмотрению 5 типа по классификации Климова это *человек-техника*. Речь пойдет о том, что в цифровом мире количество техники уменьшаться не будет, а будет только расти. Обсуждаем какое оборудование и техника на службе у человека и какие нужны специалисты для работы с ней.
3. Далее рассматриваем профессии мастер автослесарь, наладчик станков с ЧПУ, системный администратор (по настройке и ремонту компьютеров и оргтехники), оператор дронов. Тут я рассказываю чем занимаются эти специалисты, какие плюсы и минусы, где учится нужно, уровень зарплаты.  
     
   Переходим от hard к soft skills. Тут вопрос к ребятам – Только лишь знание технического устройства автомобиля делает автослесаря настоящим профессионалом? А что еще нужно знать/уметь/понимать?
4. Навыки и компетенции будущего:  
   1) Умение управлять процессами и проектами

2) Системное мышление

3) Умение работать с информацией

4) Умение работать в условиях неопределенности

5) Коммуникативные навыки

6) Проактивность

7) Ценностная определенность.

1. Практическая часть: Тест «самооценка развития компетенций будущего».
2. Обратная связь о занятии.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Занятие 7 (1час).**

Ребята, важно при выборе профессии учитывать свое здоровье и возможности.

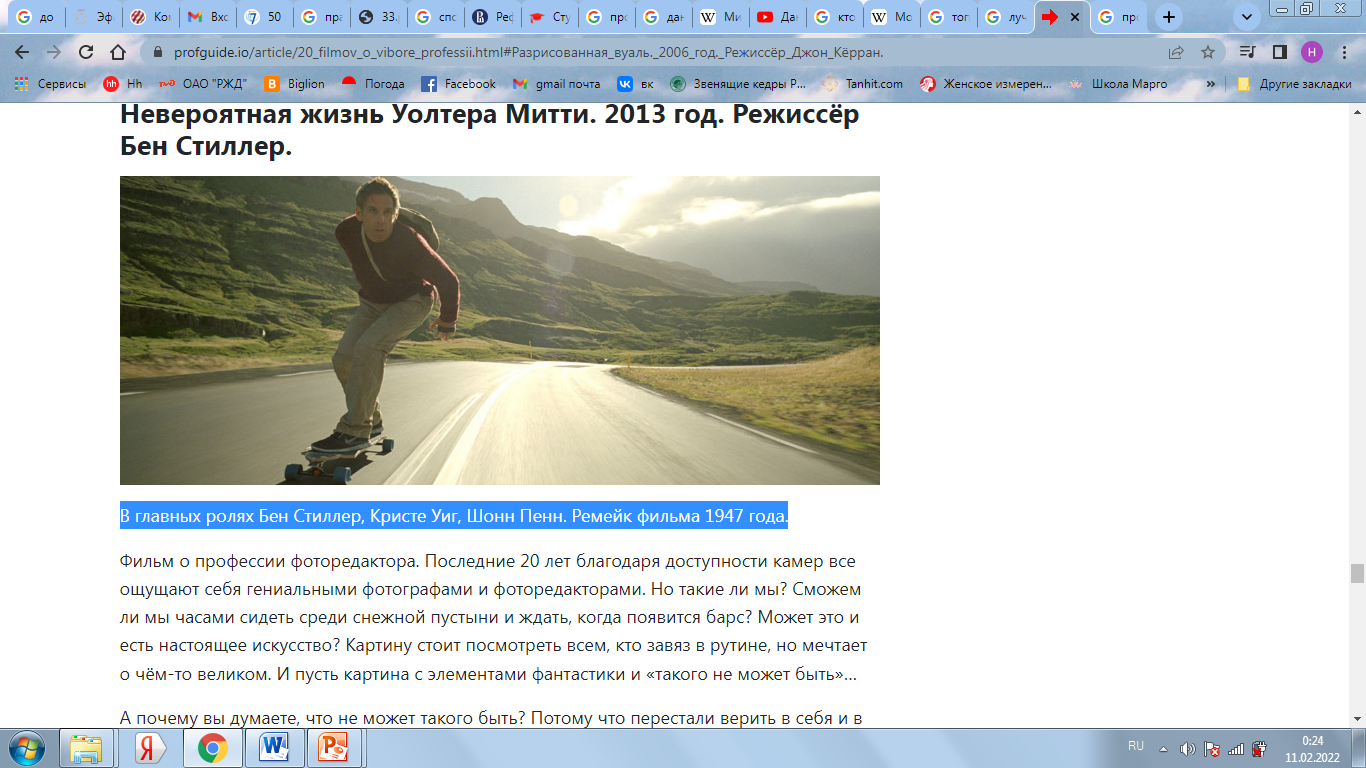
1. Диалог. Профессия и здоровье. Медицинские ограничения профессиональной пригодности. Если выполнение профессиональных обязанностей не способствует укреплению физического здоровья, то как сделать так, чтобы сократить до минимума негативные последствия. Правило помидорки. Упражнения для зрения. 10 присяданий в час. Психологическая разгрузка после стрессовых ситуаций. Режим дня. Влияние физической активности на деятельность головного мозга.   
   Если будет возможность пригласить представителя вредной профессии. Например, из литейного цеха моторного завода и попросить рассказать о том какие бывают последствия для здоровья при работе в экстремальных условиях труда. Или сварщика.
2. Практическая часть. Упражнение: Каким я вижу своё будущее через 5, 10, 20 , 30, 50 лет?   
   Какой образ жизни вы хотите вести?  
   Что нужно знать и уметь, чтобы реализовать себя в будущем?  
   Какие возможности у меня есть для этого сейчас?  
   Какими образовательными ресурсами я могу воспользоваться?
3. Где я могу ознакомиться с многообразием учебных заведений? Справочник для поступающих по Ярославской области краткий обзор, дни открытых дверей. Наличие общежития.
4. Собеседование теория.

Практика: Моделирование модели собеседования с разными эмоциями. (ребята работают в парах, один собеседует другого, вопросы для проведения собеседования я раздам заранее всем одинаковые, задача проводить собеседование в разных эмоциональных состояниях)

1. Домашнее задание: к следующему занятию составить и принести список целей на 1 год.

**Занятие 8**

1. Формирование навыка ставить цели. Строим план развития и обучения. Техника SMART. ОГЭ, ЕГЭ, кружки, секции, курсы.
2. Просмотр части фильма о профессии фоторедактора. Невероятная жизнь Уолтера Митти. 2013 год. Режиссёр Бен Стиллер. В главных ролях Бен Стиллер, Кристе Уиг, Шонн Пенн. Ремейк фильма 1947 года.



1. Фид бэк.

**Занятие 9. (1 час)**

I. Пословицы о труде. Как вы понимаете суть пословиц?

* 1. Труд человека кормит, а лень портит
  2. Терпенье и труд - все перетрут,
  3. Маленькое дело лучше большого безделья,
  4. Какова пряха – такова на ней и рубаха,
  5. Каков мастер, таково и дело,
  6. Без топора не плотник, без иглы – не портной,
  7. Какова пряха – такова на ней и рубаха,
  8. Одно дело делаешь – другое не порть,
  9. Умей начать, умей и закончить,
  10. Дело мастера боится.
      1. Загадки на тему профессий.

Он на вахте трудовой в час любой:

В шахте уголь добывает под землёй,

Ремонтирует машины в автопарке,

Плавит сталь в цехах он жарких.

У печатного станка стоит все ночи.

Самый главный он и важный, он - …

(Рабочий.)

Пассажиров он встречает

Их билеты проверяет,

Говорит, куда пройти,

Чаем потчует в пути.

(Проводник.)

Иглою огненной портной

Шьёт кораблю

Костюм стальной.

(Электросварщик.)

\*\*\*

Встаём мы очень рано,

Ведь наша забота —

Всех отвозить по утрам на работу.

(Водитель)

\*\*\*

Кто в дни болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней?

(Доктор)

\*\*\*

В прошлый раз был педагогом,

Послезавтра — машинист.

Должен знать он очень много,

Потому, что он…

(Артист)

\*\*\*

Наведёт стеклянный глаз,

Щёлкнет раз — и помним вас.

(Фотограф)

\*\*\*

Вот на краешке с опаской

Он железо красит краской,

У него в руке ведро,

Сам раскрашен он пестро.

(Маляр)

\*\*\*

Кто учит детишек читать и писать,

Природу любить, стариков уважать?

(Учитель)

\*\*\*

Скажи, кто так вкусно

Готовит щи капустные,

Пахучие котлеты,

Салаты, винегреты,

Все завтраки, обеды?

(Повар)

\*\*\*

С огнём бороться мы должны,

С водою мы напарники.

Мы очень людям всем нужны,

Ответь скорее, кто же мы?

(Пожарники)

Громко кашляет Серёжа.

У него бронхит, похоже.

В поликлинику звонят,

А Серёже говорят:

— Ты не бойся и не плачь –

К тебе едет добрый…

(Врач)

\*\*\*

Ходят шумно поезда

И сигналят иногда

Нам гудками или свистом,

А ведут их…

(Машинисты)

\*\*\*

Есть у Андрюши старший брат –

Отличной выправки солдат.

Несет он службу, но притом

Вооружен водой, багром.

Он на посту в мороз и в зной.

Скажите, кто же он такой?

(Пожарный)

\*\*\*

Мама — золотые руки — Шьет рубашки, платья, брюки,

Папа, я, сестренка Света — Все с иголочки одеты!

(Портниха)

\*\*\*

Кто учит детишек читать и писать,

Природу любить, стариков уважать?

(Учитель)

\*\*\*

Выезжает на дорогу

Он обычно спозаранку,

На педаль поставив ногу

И рукой крутя баранку.

(Шофёр)

\*\*\*

Ночью, в полдень, на рассвете

Службу он несет в секрете,

На тропе, на берегу,

Преграждая путь врагу.

(Пограничник)

Хоть на съёмках кинокадра,

Хоть на сцене здесь в театре,

Мы послушны режиссёру

Потому, что мы…

Ответ (актёры)

Я работаю в театре.

Просто тётя я в антракте.

А на сцене – то царица,

То бабуля, то лисица.

Знает Коля и Лариса,

Что в театре я…

Ответ (актриса)

Наведёт стеклянный глаз,

Щёлкнет раз — и помним вас.

Ответ (Фотограф)

Ты учишь буквы складывать, считать,

Цветы растить и бабочек ловить,

На всё смотреть и всё запоминать,

И всё родное, родину любить.

Ответ (воспитатель)

* + 1. Упражнение №1: Учимся слушать окружающих людей, учимся сопереживанию.

Цель: овладение техникой активного слушания.   
Рассказ о последнем увиденном фильме одним из воспитанников. Во время его рассказа часть группы демонстрирует плохое слушание (смотрит в окно, зевает, перебивает, смеётся, делает вид что скучно), другая часть группы демонстрирует активное слушание (держит визуальный контакт, не перебивает, кивает, улыбается, задает вопросы, повторяет услышанное, отражает чувства говорящего.

IV. Игра крокодил.

Заключительная часть. Подведение итогов. Вручение медалей за участие!