

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МОБУ «Волховская средняя
общеобразовательная школа №1»

Рабочая программа «Моя профессиональная карьера»
8-9 класс

Составила педагог-психолог Маргальникова В.Н.

Волхов
2019

1. Планируемые результаты освоения курса

Ученик научится:

- ориентироваться в терминологии по данному курсу (Приложение 2);
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- классифицировать профессии по определённым признакам;
- составлять личный профессиональный план;
- анализировать информация о профессиях.

Получит возможность научиться:

правилам выбора профессии; узнает об интересах, мотивах, ценностях профессионального труда, о психофизиологических и психологических ресурсах личности, связанных с выбором профессии; о темпераменте, эмоциональной сфере, интеллектуальных способностях; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Получит представление о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о рынке труда, о перспективных направлениях технологий достижения поставленной цели (проектирования).

2.Содержание курса

1. Вводное занятие — 1 ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Практическая работа (упр. «Остров»).

2.Что я знаю о своих возможностях – 7 ч.

2.1. – 2.7. Изучение психологических особенностей личности; Составление индивидуального психологического портрета личности; Развитие умения видеть свои недостатки и работать над ними. Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния. Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов. Определение типа мышления. Мышление как средство познания. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности. Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

3. Что я знаю о профессиях – 4 ч.

3.1. – 3.4. Знакомство с различными классификациями профессий; профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями; Определение профессиональных интересов и склонностей, состояния здоровья каждого учащегося. Классификации профессий. Четырёхуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности. Профессия, специальность, должность. Виды трудовой

деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме. Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям. Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда. Модель будущей профессии.

4. Планирование профессиональной карьеры – 5 ч.

4.1. – 4.5. Определение роли мотивов и потребностей в жизни человека; Анализ рынка труда и образовательных услуг; Развитие умения планировать свою профессиональную карьеру, навыков самопрезентации. Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу. Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии. Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека. Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера. Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь. Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность». Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей. Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере. Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

8 класс

Тема (раздел)	Количество часов
1. Вводное занятие	1
2. Что я знаю о своих возможностях	7
2.1. Внутренний мир человека и возможности его познания.	1
2.2. Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1
2.3. Темперамент и выбор профессии.	1
2.4. Самооценка и уровень притязаний.	1
2.5. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.	2
2.6. Стресс и тревожность. Уровень внутренней свободы.	1
3. Что я знаю о профессиях	4
3.1. Многообразие мира профессий.	1
3.2. Анализ профессий.	1
3.3. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1
3.4. Здоровье и выбор профессии.	1
4. Планирование профессиональной карьеры	5
4.1. Мотивы и потребности.	1
4.2. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда.	1
4.3. Пути получения профессии. Стратегии выбора профессии.	1
4.4. Навыки самопрезентации.	1
4.5. Защита проекта «Моя будущая профессия»	1

9 класс

Тема (раздел)	Количество часов
1. Вводное занятие	1
2. Что я знаю о своих возможностях	7
2.1. Внутренний мир человека и возможности его познания.	1
2.2. Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1
2.3. Темперамент и выбор профессии.	1
2.4. Самооценка и уровень притязаний.	1
2.5. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.	2
2.6. Стресс и тревожность. Уровень внутренней свободы.	1
3. Что я знаю о профессиях	4
3.1. Многообразие мира профессий.	1
3.2. Анализ профессий.	1
3.3. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1
3.4. Здоровье и выбор профессии.	1
4. Планирование профессиональной карьеры	5
4.1. Мотивы и потребности.	1
4.2. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда.	1
4.3. Пути получения профессии. Стратегии выбора профессии.	1
4.4. Навыки самопрезентации.	1
4.5. Защита проекта «Моя будущая профессия»	1

Основные понятия и термины

Биржа труда - форма регулярно действующего оптового рынка рабочей силы.

Гуманитаризация труда - целенаправленное выделение и разрешение проблем, препятствующих самореализации и развитию личности в труде (например, смягчение последствий проблем "узкой специализации", "монотонности в труде", "отчуждения человека от труда" и др.)

Должность - любая фиксированная работа и профессия.

Достоинство - ценностное отношение личности к самой себе и отношение к ней других людей. Достоинство является формой проявления самосознания и самоконтроля, на которых строится требовательность человека к самому себе.

Идеология - система определенных взглядов и идей, в которых осознаются и оцениваются отношения людей к действительности.

Имидж (англ. image, от лат. imago - образ, вид) - целенаправленно формируемый образ (какого-либо лица, явления, предмета), призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо в целях популяризации, рекламы и т.п.

Индивидуальный стиль трудовой деятельности - "свой почерк" в решении трудовых задач, связанный с максимальным использованием человека своих сильных сторон и компенсацией или иным преодолением недостатков.

Инженерная психология - отрасль науки, изучающая психологические особенности труда человека при взаимодействии его с техническими средствами в процессе производственной и управленческой деятельности.

Интернал - специалист, работник, самостоятельно и устойчиво выполняющий основные профессиональные функции на данном трудовом посту.

Кадровый менеджмент - одно из направлений современного менеджмента, нацеленное на развитие и эффективное использование кадрового потенциала организации.

Карьера (от итал. carriera - бег, жизненный путь, поприще) - продвижение в какой-либо сфере деятельности; достижение известности, славы, выгоды; обозначение рода занятий, профессии.

Квалификация (от лат. qualis - какой по качеству) - определение качества, оценка чего-либо; уровень подготовленности, степень годности к какому-нибудь виду труда; профессия, специальность.

Маркетинг (англ. marketing, от market - рынок) - система управления производственно-сбытовой деятельностью предприятий и фирм, основанная на комплексном анализе рынка.

Массовая культура - понятие, охватывающее многообразные и разнородные явления культуры XX в., получившие распространение в связи с научно-технической революцией и постоянным обновлением средств массовой коммуникации.

Менеджер (англ. manager - управляющий) - в условиях современного производства специалист по управлению.

Менеджер по персоналу - специалист, призванный эффективно использовать кадровый потенциал в целях успешной реализации стратегии организации.

Менеджмент (от англ. to manage - управлять) - управление, руководство, дирекция, администрация.

Моделирование (метод) - исследование каких-либо явлений, процессов или систем объектов путем построения и изучения их моделей; использование моделей для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых объектов.

Методология (методологизм) - учение о научном методе познания; совокупность методов, применяемых в отдельных науках.

Мировоззрение - целостное представление о природе, обществе, человеке, находящее выражение в системе ценностей и идеалов личности, социальной группы, общества.

Модуль профессии - типовой элемент профессии, присущий ряду профессий и выделяемый на основе общности требований к человеку.

Модель специалиста - построение обобщенного образа специалиста по конкретной профессии, включающего: 1) профессиограмму; 2) профессионально-должностные требования; 3) квалификационный профиль (требования по разрядам и категориям); 4) психограмму (которую обычно составляют психологи).

Мониторинг - осмотр или наблюдение за состоянием какого-либо объекта с целью его контроля, прогноза развития и охраны.

Непрерывное образование - образование, охватывающее всю жизнь человека, включающее в себя формальные (школа, институт и др.) и неформальные (значимые люди, образовательные курсы без сертификации и т.д.) виды образования, связь между изучаемыми предметами и различными аспектами развития человека (физическим, моральным, интеллектуальным и т.п.) на отдельных этапах жизни, способность к ассимиляции новых достижений науки; совершенствование умений учиться; стимулирование мотивации к учебе; создание соответствующих условий и атмосферы для учебы; реализация творческого и инновационного подходов, акцент на самообразовании и т.п.

Образ жизни - философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни.

Объект труда - конкретный трудовой процесс, нормативно заданный, включающий предмет, средства (орудия), цели и задачи труда, правила исполнения работы и условия организации трудового процесса.

Онтогенез (онтогенезис) - индивидуальное развитие отдельного организма (в т.ч. человека) от зарождения до смерти. Онтогенез рассматривают в единстве и взаимообусловленности с филогенезом - историческим развитием.

Оптантизм, оптация (от лат. optatio - желание, избрание) - выбирающий, делающий самостоятельный и сознательный выбор; осознанная подготовка к "жизни", к труду, планирование, проектирование профессионального жизненного пути.

Организационная культура - интегральная характеристика организации (ее ценностей, образцов поведения, способов оценки результатов деятельности).

Организация (франц. organization от ср.-век. лат. organize - сообщаю стройный вид, устраиваю) - внутренняя упорядоченность, согласованность, взаимодействие более или менее дифференцированных и автономных частей целого, обусловленные его строением.

Предпринимательство - инициативная самостоятельная, деятельность граждан без образования юридического лица, направленная на получение прибыли или личного дохода, осуществляемая от своего имени, на свой риск и под свою имущественную ответственность или от имени и под имущественную ответственность юридического лица - предприятия. Предприниматель может осуществлять любые виды хозяйственной деятельности, если они не запрещены законом, с момента гос. регистрации в качестве инд. предпринимателя

Производительность труда - эффективность труда в процессе производства. Измеряется количеством времени, затраченного на производство единицы продукции, или количеством продукции, произведенной в единицу времени.

Профессиограмма - описательно-технологическая характеристика различных видов профессиональной деятельности, сделанная по определенной схеме и для решения определенных задач.

Профессиональные деструкции - постепенно накопившиеся изменения сложившейся системы деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

Профессиональная рефлексия - форма теоретической и практической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

Профессиональное образование - овладение определенными знаниями и навыками по конкретной профессии и специальности; процесс развития и саморазвития личности, связанный с овладением социально значимым опытом человечества, воплощенным в знаниях, умениях, творческой деятельности и эмоционально-ценностным отношением к миру; необходимое условие деятельности личности и общества по сохранению и развитию материальной и духовной культуры.

Профессиональная ориентация – это обобщенное понятие одного из компонентов общечеловеческой культуры, проявляющегося в форме заботы общества о профессиональном становлении подрастающего поколения, поддержки и развития природных дарований, а также проведения комплекса специальных мер воздействия человеку в профессиональном самоопределении и выборе оптимального вида занятости с учетом его потребностей и возможностей, социально-экономической ситуации на рынке труда.

Профессиональное самоопределение - поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также - нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

Профессиональный выбор - нахождение человеком наиболее подходящего для него места в профессиональной общности, а также условие планирования и построения личных профессиональных планов на этапе выбора профессии.

Профессиональное самосознание - одно из необходимых условий нахождения человеком наиболее подходящего для него места в профессиональной общности, а также условие планирования и построения личных профессиональных планов на этапе выбора профессии; выраженное П.С. , окрашенное положительным эмоциональным отношением к делу, чувство гордости за свою сферу труда.

Профессия (лат. *professio* от *profiteor* - **объявляю своим делом**) - род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования.

Профессиональная консультация - оказание помощи человеку в профессиональном самоопределении с целью принятия осознанного решения о выборе проф. пути с учетом его психологических особенностей и возможностей, а также потребностей общества.

Профессиональная ориентация - компонент общечеловеческой культуры, проявляющийся в форме заботы общества о профессиональном становлении подрастающего поколения, поддержки и развития природных дарований, проведение комплекса мер содействия человеку в профессиональном самоопределении и выборе оптимального вида занятости с учетом его потребностей и возможностей, социально-экономической ситуации на рынке труда.

Профессиональный отбор - определение степени профессиональной пригодности человека к конкретной профессии в соответствии с нормативными требованиями.

Профессиональный подбор - предоставление рекомендаций человеку о возможных направлениях профессиональной деятельности, наиболее соответствующих его

психологическим, психофизиологическим особенностям, на основе результатов психологической, психофизиологической и медицинской диагностики.

Профессиограмма (психограмма) - портрет идеального или типичного профессионала, сформулированный в терминах психологически измеримых свойств. П. получается в ходе психологического анализа профессиональной деятельности.

Социометрия - отрасль социальной психологии, изучающая межличностные отношения, уделяя преимущественно внимание их количественному измерению; в современной социальной психологии определен набор методов исследования межличностных отношений, используемых при изучении малых групп в целях улучшения руководства.

Специальность (от лат. species - род, вид) - вид занятия в рамках одной профессии.

Стиль (жизни и т.п.) - характерный вид, разновидность чего-либо, выражающаяся, например, в совокупности использования приемов поведения, работы, деятельности.

Харизма (греч. charisma - милость, божественный дар) - 1) исключительная одаренность; 2) приписывание личности богоданных свойств, вызывающих преклонение перед ней. **Харизматический (лидер, личность, власть)** - человек, наделенный в глазах его последователей авторитетом, основанным на исключительных качествах его личности - мудрости, героизме, "святости".

Хронометраж - метод изучения затрат времени на непосредственное выполнение заданной операции путем наблюдения и измерения циклически повторяющихся ее элементов.

Циклография (от греч syklos - круг) - метод изучения движения человека путем фотографирования светящихся точек на движущихся частях тела.

Чувство сопричастности с обществом - способность осознавать, понимать, испытывать положительные переживания из-за причастности к жизни общества на основе ощущений, впечатлений.

Элита - (от франц. elite - лучшее, отборное) - в социологии и политологии высший слой (или слои) социальной структуры общества, осуществляющий важные социальные и культурные функции.

