

# Тренінг «Світ професій. Сучасна освіта» (2 години)

## Структура тренінгу

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Вступ	5	
2	Знайомство «Мене звуть... Коли я був (ла) маленьким (кою), то мріяв (ла) бути...»	5	Аркуші А1, маркери, фломастери
3	Повторення принципів роботи групи	10	Плакат «Правила нашої групи»
4	Інформаційне повідомлення «Про професії»	10	Плакат «Класифікація професій»
5	Вправа «Мінялки»	5	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери
6	Вправа «Вгадай професію»	25	Таблиця для кожного учасника
7	Вправа «Яскраві враження»	25	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери
8	Опитувальник професійних схильностей	10	Опитувальник для кожного учасника, ручки
9	Вправа «Неіснуючі професії»	10	
10	Групове обговорення «Найщасливіші професії»	10	
11	Підсумки	5	

### 1. Вступ (5 хв)

### 2. Знайомство (5 хв)

Мене звуть... Коли я був (ла) маленьким(кою), то мріяв(ла) бути...

### 3. Повторення принципів роботи (10 хв)

Повторення принципів роботи групи проводиться у вигляді пантоміми.

### 4. Інформаційне повідомлення «Про професії» (10 хв)

#### Класифікація професій

Залежно від предмету праці всі професії поділяються на п'ять типів.

**«Людина — природа».** Професії: насіннєзнавець, майстер-тваринник, зоотехнік, агроном, кінолог тощо.

Серед професій типу «людина — природа» можна виділити професії, предмет праці яких: рослинні організми, тваринні організми, мікроорганізми.

Це професії, пов'язані з сільським господарством, харчовою промисловістю, медициною і науковими дослідженнями (біологія, географія).

Певний інтерес до природи (не основний) повинні мати психолог, менеджер з туризму і готельного бізнесу.

Наведений поділ не означає, що праця людини спрямована тільки на згадані вище предмети. Рослинники, наприклад, працюють у колективі, використовують різноманітну техніку, займаються питаннями економічної оцінки своєї праці. Але все таки головний предмет уваги і турбот рослинників — рослини та їх середовище існування.

При виборі професії цього типу важливо розібратися, як саме ви ставитеся до природи: як до місця для відпочинку чи як до майстерні, де ви збираєтеся віддавати всі сили виробництву.

Особливість біологічних об'єктів праці полягає в тому, що вони складні, мінливі (за своїми внутрішніми законами), нестандартні. І рослини, і тварини, і мікроорганізми живуть, ростуть, розвиваються, а також хворіють, гинуть. Працівникові потрібно не просто дуже багато знати про живі організми, але передбачати можливі зміни у них, які часом незворотні. Від людини потребується ініціатива та самостійність у вирішенні конкретних трудових завдань, дбайливість і далекоглядність.

**«Людина — техніка».** Головний, провідний предмет праці — технічні об'єкти (машини, механізми), матеріали, види енергії.

Професії: прохідник, столяр, технік-металург, інженер-механік, архітектор, електромонтажник, радіомеханік, будівельник, складальник комп'ютерів, спеціаліст з телекомунікацій тощо.

Праця робітників тут спрямована не тільки на техніку, але і на провідний предмет професійної уваги — область технічних об'єктів та їх властивостей.

Серед професій типу «людина — техніка» можна виділити:

- професії із добування, обробки ґрунтів, гірських порід;
- професії з виробництва і обробки металу, механічного складання, монтажу машин, приладів;
- професії з ремонту, наладки, обслуговування технологічних машин, установок, транспортних засобів;
- професії з монтажу, ремонту будівель, споруд, конструкцій;
- професії зі складання, монтажу електрообладнання, приладів, апаратів;
- професії з ремонту, наладки, обслуговування електрообладнання, приладів, апаратів;
- професії, пов'язані із застосуванням підйомних, транспортних засобів, керування ними;
- професії із переробки продуктів сільського господарства.

При обробці, перетворенні, переміщенні чи оцінці технічних об'єктів від працівника потребуються точність, визначеність дій. Оскільки технічні об'єкти практично завжди створюються самою людиною, в світі техніки є особливо широкі можливості для новаторства, вигадки, технічної творчості. Разом з творчим підходом до справи в області техніки від людини вимагається висока виконавча дисципліна.

**«Людина — людина».** Головний, провідний предмет праці — люди. Професії: лікар, учитель, психолог, перукар, екскурсовод, менеджер, тощо.

Серед цього типу професій можна виділити:

- професії, пов'язані з навчанням і вихованням людей, організацією дитячих колективів;
- професії, пов'язані з управлінням виробництвом, керівництвом людьми, колективами;
- професії, пов'язані з побутовим, торговим обслуговуванням; з інформаційним обслуговуванням;
- професії, пов'язані з інформаційно-художнім обслуговуванням людей та керівництвом художніми колективами;
- професії, пов'язані з медичним обслуговуванням.

Для успішної роботи за професіями цього типу потрібно навчитися встановлювати і підтримувати контакти з людьми, розуміти людей, розбиратися у їхніх особливостях, а також опанувати знаннями у відповідній області виробництва, науки, мистецтва.

Короткий перелік якостей, які дуже важливі в роботі:

- стійкий гарний настрій у процесі роботи з людьми; потреба в спілкуванні; здатність розуміти наміри, помисли, настрої людей; уміння швидко розбиратися у взаєминах людей; знаходити спільну мову з різними -- людьми.

**«Людина — знакові системи».** Головний, провідний предмет праці — умовні знаки, цифри, коди, природні чи штучні мови.

Професії: перекладач, кресляр, інженер, топограф, секретар-друкарка, програміст тощо.

Серед професій типу «людина — знакові системи» є:

- професії, пов'язані з оформленням документів, діловодством, аналізом текстів чи їх перетворенням, перекодуванням;
- професії, предметом праці в яких є числа, кількісні співвідношення;
- професії, пов'язані з обробкою інформації у вигляді системи умовних знаків, схематичних зображень об'єктів.

Щоб успішно працювати за професією, потрібні особливі здібності подумки занурюватися у світ, здавалося б, сухих позначень, відволікатися від власне предметних властивостей довколишнього світу і зосереджуватися на відомостях, які несуть у собі ті чи інші знаки. При обробці інформації у вигляді умовних знаків виникають завдання контролю, перевірки, обліку, обробки відомостей, а також створення нових знаків, знакових систем.

**«Людина — художній образ».** Головний, провідний предмет праці — художній образ, способи його створення.

Професії: артист, художник, музикант, дизайнер, різьбяр по каменю, літературний працівник.

Професії типу «людина — художній образ» включають:

- професії, пов'язані з образотворчою, музичною, літературно-художньою діяльністю;
- професії, пов'язані з акторсько-сценічною діяльністю.

Одна з особливостей професій типу «людина — художній образ» полягає в тому, що значна частина трудових зусиль залишається прихованою від стороннього спостерігача. Більше того, нерідко докладаються спеціальні

зусилля для створення ефекту легкості, невимушеності кінцевого результату праці.

### **5. Вправа «Мінялки» (5 хв)**

Інструкція: У світі налічується величезна кількість професій, одні виникають, інші застарівають.

Учасники заняття отримують таблички з одним з перерахованих типів професій: людина — природа, людина — техніка, людина — людина, людина — знакова система, людина — художній образ. Тренер називає професію, а учасники пересідають (міняються місцями): ті, хто вважає, що дана професія відноситься до типу професій, лист з назвою якої тримають в руках.

### **6. Вправа «Вгадай професію» (25хв)**

**Мета:** ознайомити учасників зі схемою аналізу професій.

1. Тренер просить назвати учасників професію, яку всі добре знають. Наприклад — таксист.

2. Далі тренер дає наступне завдання: «Уявіть, що я “звалився з місяця” і нічого не знаю про земні професії, хоча розумію вашу мову, спробуйте пояснити мені, що це за професія така (наприклад, таксист)».

Після відповідей учасників тренер роздає учасникам таблиці і пропонує записати в них схему аналізу професії (див. Таблицю) таксист. Завдання даного етапу — не стільки проаналізувати професію (таксист), скільки показати, що схема насправді нескладна і з її допомогою можна аналізувати різні види трудової діяльності.

3. Далі всі учасники об'єднуються в пари і гравцям пропонується наступне: 1 — спочатку кожен загадує конкретну професію і так, щоб не бачив напарник, виписує її де-небудь на аркуші; 2 — кожен гравець «кодує» загадану професію за допомогою характеристик схеми — аналізу професії у вільній колонці на своїй таблиці; 3 — гравці обмінюються таблицями із закодованими професіями; 4 — кожен гравець по таблиці свого напарника намагається відгадати загадане (закодовану) професію протягом 5 хвилин і пропонує 3 варіанти відгадки (якщо хоча б один варіант буде правильним або близьким до правильної відповіді, то вважається, що професія відгадана).

Якщо професія не відгадана і в ході обговорення гравці в парі з'ясують, що значна частина характеристик професії названа (закодована) була невірно, то програє той, хто не зміг правильно закодувати професію.

## Схема аналізу професій (перелік основних характеристик професій)

Характеристика професій	Місце для першого прикладу професії «таксист»	Місце для кодування загаданої професії
<b>1. Предмет праці:</b> 1 — тварини, рослини (природа) 2 — люди (діти, дорослі) 3 — техніка, транспорт 4 — знакові системи (тексти, інформація в комп'ютерах тощо) 5 — художній образ	Люди, техніка, транспорт	
<b>2. Цілі праці:</b> 1 — контроль, оцінка, діагноз 2 — перетворююча 3 — дослідницька 4 — транспортування 5 — обслуговування 6 — особистий розвиток	Транспортування, Обслуговування	
<b>3. Засоби праці:</b> 1 — ручні і прості пристосування 2 — механічні 3 — автоматичні 4 — функціональні (мова, міміка, фізичні дані — зір, слух тощо) 5 — теоретичні (знання, способи мислення) 6 — переносні або стаціонарні засоби	Механічні, Функціональні	
<b>4. Умови праці:</b> 1 — звичайний побутовий мікроклімат 2 — великі приміщення з людьми 3 — звичайний виробничий цех 4 — незвичні виробничі умови (особливий режим вологості, температури, стерильність) 5 — екстремальні умови (ризик для життя і здоров'я) 6 — робота на відкритому повітрі 7 — праця з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я, життя людей, за великі суспільні, матеріальні цінності 8 — домашній кабінет	Екстремальні	

<b>5. Характер спілкування:</b> 1 — мінімальне спілкування (індивідуальна праця з клієнтом) 2 — клієнти, відвідувачі 3 — звичний колектив (одні і ті ж самі люди.) 4 — робота з аудиторіями 5 — чітка дисципліна, субординація	Клієнти	
<b>6. Відповідальність в роботі:</b> 1 — матеріальна 2 — моральна 3 — за життя здоров'я людей 4 — відсутня відповідальність	Життя і здоров'я	
<b>7. Особливості праці:</b> 1 — велика зарплата 2 — пільги 3 — «спокуси» (можливість брати хабарі, красти) 4 — вишукані відносини, зустрічі з відомими людьми 5 — часті відрядження 6 — закінчений результат праці (можна помилуватись)	Спокуси, зустрічі з відомими людьми	
<b>8. Мінімальний рівень освіти:</b> 1 — без спеціальної освіти (після школи) 2 — початкова професійна освіта (ПТОЗ) 3 — середня професійна освіта(технікум) 4 — вища професійна освіта (ВНЗ) 5 — вчена ступінь (аспірантура, академія)	Початкова професійна	

### Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від даної роботи?
- Що дала вам дана вправа?

### 7. Вправа «Яскраві враження» (25 хв)

**Мета:** розширення кругозору учасників в області світу професій, пробудження інтересу до змістовних сторін професійної діяльності.

Тренер об'єднує учасників у підгрупи по троє або четверо. Бажано, щоб у всіх підгрупах була рівна кількість учасників. Групи розташовуються в різних кутах аудиторії так, щоб не заважати один одному.

**Завдання:** кожній підгрупі необхідно вибрати ту чи іншу професію. Вибирати необхідно не «першу-ліпшу», а ту, яка, як здається членам підгрупи самою захоплюючою:

- представники цієї професії за своїм родом діяльності постійно отримують нові хвилюючі враження;

- деякі враження такі яскраві, що врізаються в пам'ять на все життя;
- такими враженнями хочеться ділитися з оточуючими, але не завжди це виходить.

**Завдання для кожної підгрупи:** вибрати саму захоплюючу професію і представити її всій групі. Тренер відразу обумовлює, що в кінці голосуванням буде вирішено, яка професія найбільш хвилююча.

Презентувати свою професію підгрупи можуть по-різному: *сценка, рекламний ролик, короткий літературний опис тощо*. Тренер пропонує, щоб під час кожної презентації було коротко описано, які взагалі враження має той чи інший професіонал, а потім вже в деталях зобразити якусь дуже яскраву подробицю.

Час на підготовку — 10 хв. За потреби учасникам може бути надана можливість користуватися ватманом, олівцями, фарбами тощо.

Далі підгрупи презентують свої напрацювання. Під час презентацій тренер записує на аркуші А1 професії, які були представлені. Після завершення останньої презентації влаштовується голосування: кожен учасник повинен вибрати по 2 професії із записаних на дошці — самі захоплюючі з точки зору вражень.

Зазвичай одна «галочка» ставиться за «свою» професію (яку учасник презентував), а друга — за іншу.

Тренер підраховує «галочки», оголошується професія-переможець. Учасників цієї підгрупи можна нагородити якимсь символічним подарунком або оплесками.

## 8. Опитувальник професійних схильностей (10хв)

### 9. Вправа «Неіснуючі професії» (15хв)

**Мета:** сприяти становленню процесу професійного самовизначення та розвитку кругозору, розвивати уяву.

Тренер пропонує учасникам придумати професії, які ще не існують в суспільстві, але які могли б існувати.

#### До уваги тренера!

Успішному виконанню вправи сприяє атмосфера дотепності в групі. Необхідно дати виговоритися учасникам, але при цьому слідкувати за ниткою розмови і підтримувати структуру обговорення «нових професій».

По кожній вигаданій професії бажано **обговорити**:

- Чи буде затребуваний такий професіонал? Хто буде йому платити гроші за роботу?
- Чи знайдуться охочі працювати за цією професією? Цікава вона?
- Хтось із тут сидячих міг би працювати за цією професією? Чи вистачить здібностей?

### 10. Групове обговорення «Найщасливіші професії» (10 хв)

Тренер ставить запитання: «Як ви думаєте в яких професіях люди почуваються найщасливішими і чому?» після короткого обговорення — інформація:

Британські соціологи назвали професії, володарі яких відчують себе щасливішими і реалізованими в житті. З'ясувалося, що найбільш задоволеними

є представники творчих професій. Причому, обираючи улюблену справу, більшість працівників вважають гроші далеко не головним чинником. Запорукою щасливої професії багато хто називає хороші стосунки з колегами.

Рейтинг щасливих професій склала британська компанія [City & Guilds](#), яка вже багато років займається оцінкою і перевіркою потенційних працівників і майстрів-ремісників. У опитуванні взяли участь 1000 осіб, причому найрізноманітніших професій. У респондентів з'ясовували, наскільки вони щасливі на роботі і від чого залежить ступінь задоволеності службовців.

Обробивши результати опитування, експерти з'ясували, що найщасливішими є перукарі і косметологи.

«Це в першу чергу творча робота, я постійно щось міняю, експериментую і у результаті отримую неймовірний позитивний заряд, коли бачу задоволеного моєю роботою відвідувача. Причому тут важливо працювати не на кількість, а на якість. У результаті заробляєш хорошу репутацію і постійних клієнтів, які тобі довіряють», — розповіла співробітниця одного з московських салонів краси Марина Сухарська.

«Думка, що "білі комірці" працюють на високооплачуваних і престижних посадах і тому щасливі, є великою помилкою. Наше дослідження показало, що щасливими себе вважають переважно ті люди, які працюють в менш престижних областях», — говорить керівник [City & Guilds](#), Кріс Хамфріс.

На третьому місці в рейтингу розташувалися військовослужбовці. За ними — шеф-кухарі і продавці, які із задоволенням працюють на благо своїх клієнтів. А вчителі радіють роботі з дітьми.

На протилежному кінці «шкали щастя» — няні, будівельники і банківські службовці.

«Доглядальниці і няні стикаються з іншим світом: людей, що нас покидають і що тільки входять у життя, — пояснив віце-президент Російського психологічного товариства професор Тахір Базаров. — У тих і у інших різні очікування, цінності, уявлення про світ. Багатьом здається, що робота доглядальниці важка у фізичному плані; насправді в психологічному відношенні вона не менш важка.

Відносно молодим людям важко змиритися з тим, що немолоді ще чогось хочуть, окрім догляду за їх тілом. Але у людей похилого віку свій світ, власні звички, очікування. Тому в основі незадоволеності професією лежить ціннісний конфлікт», — резюмував психолог.

Будівельникам, видно, непросто дається важка монотонна праця, а банківським службовцем — одноманітність, напруженість і постійні стреси від відповідальної роботи.

Цікаво, що щастя більшості службовців не залежить від рівня їхнього прибутку. Залишитися на нелюбимій роботі через гроші готові менше половини опитаних. Автори дослідження відзначають, що головним для підвищення успішності в бізнесі є створення сприятливого клімату в компанії.

«Працівникам необхідний індивідуальний підхід, — упевнений експерт по професійній психології професор Університету Ланкастера Кері Купер. — Це означає, що ера HR-технологій (Human Resources) добігає кінця», — цитує телеканал Sky News.



Дослідники відзначають, що «працедавці більше не можуть спиратися на сталі системи заохочення організації робочого місця. Оскільки ці методики не відповідають вимогам робочих і не знижують рівень стресу».

**Рейтинг щасливих професій:**

- Косметолог
- Перукар
- Військовослужбовець
- Постачальник / шеф-кухар
- Роздрібний торговець
- Вчитель
- Маркетолог / Pr-менеджер
- Бухгалтер
- Секретар
- Водопровідник
- Інженер
- Архітектор
- Журналіст
- Автомеханік
- Фахівець з набору персоналу
- Співробітник call-центру
- IT- спеціаліст
- Няня
- Банкір/економіст
- Будівельник

## **11. Підсумки (10 хв)**

Тренер пропонує учасникам закінчити речення: «На сьогоднішньому занятті мене здивувало те, що...».

#### 4. Групове обговорення «Життєвий успіх» (15 хв)

**Мета:** визначити поняття «життєвий успіх»

Тренер ставить запитання і у довільній формі учасники називають свої асоціації на словосполучення «життєвий успіх». Усі висловлювання записуються на аркуші А1.

Далі тренер говорить: «Я хочу розповісти вам історію, яка справила на мене враження і суттєво змінила моє ставлення до певних питань. Було це у роки діамантової лихоманки у північній Африці. Один чоловік вирішив податися на пошуки багатства. Він продав свою ферму та весь статок і поїхав добувати діаманти. Пройшло декілька років, але пошуки його були марними. Колишній фермер геть зневірився, з відчаю стрибнув із мосту і потонув.

Приблизно в той же час новий власник його ферми знайшов біля джерельця великий і незвичайний за формою камінь. Виявилось, що це був дуже цінний діамант. А ще через деякий час з'ясувалося, що вся територія ферми просто всипана діамантами. Так було відкрито найбільше родовище цього коштовного каміння».

**Запитання для обговорення:**

- Чому може навчити ця історія?

Якби перший власник ферми діяв у різних напрямках, то найперше дізнався би, як виглядають діаманти, а тоді не було б потреби все покинути й кудись їхати, адже він уже був багатю людиною.

**Висновок:** дійсно, необхідно максимально використовувати те, що є, усвідомити можливості, що в нас є, а вже потім шукати нові.

- Від кого або від чого, на вашу думку, залежить життєвий успіх?

**Висновок:** від нас самих, від наших сили волі, наполегливості, вміння вирішувати складні ситуації, ефективно спілкуватися (НАВИЧКИ)

-

### 3 сесія «Відповідальний вибір — моє майбутнє» (1,5 години)

#### Структура тренінгу

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Гра-руханка	5	
2	Інформаційне повідомлення «Вибір — відповідальність»	5	Аркуші А1, маркери, фломастери
3	Вправа «Кращий мотив»	15	Плакат «Правила нашої групи»
4	Групове обговорення	15	Плакат «Класифікація

	«Помилки при виборі професії»		професій»
5	Інформаційне повідомлення «Схема прийняття рішення»	5	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери
6	Вправа «Зоряний час»	30	Таблиця для кожного учасника
7	Вправа «Чи знаєш ти свою майбутню професію?»	10	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери

## 1. Гра-руханка (5 хв)

## 2. Інформаційне повідомлення «Вибір — відповідальність» (5 хв)

Ми щомиті робимо вибір. Це пов'язано з усіма аспектами нашого життя. Іноді це вибір щодо дуже простих речей, наприклад, що їсти на сніданок? Що сьогодні одягнути? Інколи наш вибір потребує конкретного рішення, що пов'язане з нашими цінностями та цінностями інших людей, інтересами та потребами. Найскладніше, якщо нам ніхто не може допомогти, а інколи кажуть прямо – це твій самостійний вибір. Вибір також завжди пов'язаний з нашими бажаннями. Якщо людина вповні усвідомлює своє бажання, то необхідність вибирати й приймати рішення стає неминучою.

Рішення — це міст між бажанням і дією. Прийняти рішення означає взяти на себе відповідальність за хід подій. Чому приймати рішення важко? Мандрівник на перехресті, не здатний зробити вибір, бо ж всіх доріг не вибереш — прекрасний і точний образ людини, яка втрачає можливість, бо не може надати перевагу чомусь одному, відмовившись від іншого. Маємо проблему Буриданового віслюка — бідної тварини, що помирала від голоду між двома ароматними копичками сіна. Вихід — довіритися бажанню і взяти те, що досягне.

Найчастіше прийняття рішення пов'язане з відповідальністю. Звісно, жити легше, коли за тебе все вирішують дорослі або друзі. Якщо щось не так, завжди можна сказати: «Це ваша провина». Значно складніше відповідати за власне рішення. Але ж якщо за тебе постійно приймає рішення хтось інший, то не можна бути впевненим, що при цьому враховуються твої інтереси й потреби.

А як же власні бажання? Звісно, варто прислухатися до думки різних людей, особливо тих, що мають великий життєвий досвід. Але маємо пам'ятати, що це їхній досвід і їхнє життя. Всі ми неповторні, як і неповторне наше життя. І краще прожити його самому. Усвідомлювати свої бажання, свої мотиви.

## 3. Вправа «Кращий мотив» (15хв)

**Мета:** допомогти учасникам на практиці зрозуміти особливості усвідомленого вибору професії.

**Інструкція:** «Наше завдання — вибрати найбільш правильний мотив вибору професії, тобто ту головну причину, по якій всі люди повинні вибирати собі

професію. Для цього я буду зачитувати по 2 мотиви. Ви шляхом обговорення і, можливо, голосування повинні прийти до думки, який мотив краще».

**Список мотивів включає 16 фраз:**

1. Можливість отримати популярність, прославитися.
2. Можливість продовжувати сімейні традиції.
3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Значення для економіки країни, громадське і державне значення професії.
7. Легкість вступу на роботу.
8. Перспективність роботи.
9. Дозволяє проявити свої здібності.
10. Дозволяє спілкуватися з людьми.
11. Збагачує знаннями.
12. Різноманітна за змістом робота.
13. Романтичність, благородство професії.
14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.
15. Важка, складна професія.
16. Чиста, легка, спокійна робота.

Ведучий зачитує 1-й і 2-й мотив, 3-й і 4-й...15-й і 16-й. Після цього у нього залишається список з 8 мотивів, з якого він знову зачитує 1-й і 2-й мотив, 3-й і 4-й тощо.

**Запитання для обговорення:**

- що дало вам проведення даного обговорення?
- до чого може призводити не усвідомлення власних бажань і мотивів?

#### **4. Групове обговорення «Помилки при виборі професії» (15 хв)**

Часто при виборі професії молоді люди помиляються і **причинами таких помилок є:**

Нерідко людина реально обирає не стільки професію, скільки спосіб (або стиль) життя, той чи інший соціальний стереотип, ту чи іншу соціальну роль. Приміром, хтось обирає професію не тому, що його приваблює сам характер даної праці, а тому, що дозволяє інколи пройтися в норковій шубі по вулиці. Скільки заради цього багато хто живе або мріють жити!) Або заради того, щоб неодмінно, прославитися (неважливо, як аби всі про тебе знали), або щоб дуже-дуже багато заробляти (вчора — партійний працівник з пільгами, сьогодні — високопоставлений чиновник-хабарник) або щоб неодмінно «бувати за кордоном» тощо. Природно можна навести чимало і приємних прикладів, коли людині вдасться навіть, у зовні непривабливій (непрестижній на даний момент) професії знаходити для себе важливі й шляхетні смисли, розвивати і реалізовувати кращі свої можливості.

Це стосується не тільки спочатку «благородних» низів праці (вчителів, соціальних працівників, лікарів тощо), але навіть таких, де спокуса стати негідником дуже велика. Можна навіть уявити собі ситуацію, що хтось, як раніше, захоче «бути там, де найважче» і спеціально обере для себе найбільш

важкі («спокусливі») в цьому плані професії (як своєрідні «випробування» своєї совісті).

Таким чином типовими для молодих людей є такі помилки:

- Орієнтація відразу на професії вищої кваліфікації (вчений, дипломат, льотчик-випробувач, організатор виробництва).
- Відсутність власного рішення у виборі професії під впливом некомпетентних осіб.
- Перенесення ставлення до людини, який є представником даної професії, на саму професію.
- Захоплення тільки зовнішньою або який-небудь однією стороною професії.
- Ототожнення навчального предмета з професією.
- Невміння розібратися, оцінити свої здібності і мотиви вибору професії.
- Нехтування до деяких важливих для господарства країни професіями.

Так, для того, щоб робити усвідомлюваний — відповідальний вибір людині потрібно крім розуміння власних мотивів, мати певну інформацію, аналізувати наслідки вибору тощо.

## **5. Інформаційне повідомлення «Схема прийняття рішення» (5 хв)**

Розповідь про етапи прийняття рішень може бути такою.

Кожен із нас знає, як важливо приймати правильні рішення. А чи вміємо ми це робити? Чи вчилися ми цьому де-небудь? І взагалі, де цьому вчать? Найчастіше ми вчимося приймати рішення поволі, з плином життя, методом спроб і помилок. Але чи ефективно це? Виявляється, що приймати правильні саме для себе рішення можна навчитися, й існує декілька методів прийняття рішень, один із яких ми зараз і розглянемо.

Метод цей полягає у виконанні 5 кроків.

*Перший крок:* перед прийняттям рішення потрібно усвідомити, що від тебе вимагає цього ситуація. А ситуацій, які потребують вибору, безліч: чистити зуби саме зараз чи ні, почати підготовку до іспитів сьогодні, чи відкласти на потім, або — дружити з цим хлопцем (дівчиною) чи ні?...

*Другий крок:* збір якомога повнішої інформації про ситуацію. Це можуть бути спогади про те, як діяв (і що з того потім вийшло) хтось зі знайомих у таких чи схожих обставинах, що взагалі мені відомо про те, про що йдеться. Якщо це не термінове рішення, можна розпитати інших людей, деś знайти інформацію, а якщо термінове — покласти на всі знання, які є зараз, влаштувати внутрішній мозковий штурм, завдання якого — пригадати все, що відомо, що може бути корисним.

*Третій крок:* на основі усвідомленої інформації формулювання мінімум трьох варіантів рішень (чим більше — тим краще). Два варіанти — це тупик (згадайте Гамлета з його «Бути чи не бути?»). Пускайте в хід свою фантазію!

*Четвертий крок:* не лінуючись, розібратись, які наслідки того чи іншого варіанту рішення будуть позитивними, а які — негативними. І так для кожного з варіантів. Зважте на те, що кожен наслідок може мати ту чи іншу вагу для будь-кого, але нам важливо розраховувати саме на ту вагу, яку він має для нас особисто.

Тільки після цього ми зможемо зробити саме свій П'ЯТИЙ крок — прийняти рішення, зробити вибір.

### **1. Вправа «Зоряний час» (30 хв)**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити основні особистісні смисли тієї чи іншої професійної діяльності для людини і співвіднести ці смисли зі своїм власним уявленням про щастя.

#### **Етапи проведення:**

*Перший етап.* Тренер пропонує визначити, який професійний стереотип вони будуть обговорювати. Приміром, усі зійшлися на професійному стереотипі типового «бармена».

Далі ведучий дає учасникам наступне завдання: «Зараз кожен з нас спробує уявити, які самі приємні, радісні хвилини в житті типового бармена (у кожного може бути своє власне уявлення про це). Далі всі ми по черзі коротко висловимо свої припущення, після чого обговоримо, чиї ж уявлення виявились найбільш реалістичні, тобто найбільшою мірою відповідають «щастю» більшості барменів...».

Учасники по черзі говорять про свої уявлення, про «зоряні години» бармена. Ведучий при цьому не повинен якось критикувати ці уявлення. У підліткових (а часто і в дорослих) аудиторіях достатньо можливі жарти і деяка іронія по відношенню до «щастя», особливо, стереотипів неординарних, але знаходяться у всіх на виду...це нормально, адже нерідко за допомогою жартів можна зрозуміти набагато більше, ніж у серйозних обговореннях....

Висловлювання учасників можуть повторюватися, хоча було б цікавіше називати різні прояви радості для даного професіонала, що дозволило б більш повно зрозуміти цю професію. Природно, ведучий не повинен допускати переростання жартів у відверту грубість і «зубоскальство».

Далі організовується обговорення, чиї ж уявлення про найбільше щастя для бармена виявились найбільш характерними і правдивими. Оскільки такі подання носять в основному суб'єктивний характер, то не слід прагнути до повної «об'єктивності» обговорення. Ведучий повинен бути готовий погодитися навіть з тими думками, які сам не поділяє.

Сенс вправи — не стільки в тому, щоб познайомити у учасників з «правдою», скільки в тому, щоб актуалізувати їх уявлення про «радоці» тієї чи іншої праці і, лише по можливості, в тактовній і ненав'язливій формі, коригувати ці уявлення.

Учасники об'єднуються у підгрупи. У кожній підгрупі самі учасники визначають (загадують) цікавий для себе професійний або соціальний стереотип, але так, щоб ніхто поки про це не знав (випадково не почув...).

*Другий етап. Завдання для кожної підгрупи:* Протягом 10 хв спільними зусиллями необхідно придумати, а потім коротко представити сценку з життя (або з професійної діяльності) загаданого стереотипу, яка відображає найпрекрасніші миті його існування.

По черзі підгрупи програють щасливі миті з життя стереотипів (час на одне програвання — не більше 5–7 хвилин). А інші намагаються вгадати, про які стереотипи йдеться. Відгадування відбувається в невеликій загальній дискусії,

організованої відразу після програвання сценки. Головні гравці (тільки що програли цю сценку) в дискусії не беруть участь і, найчастіше, з цікавістю спостерігають за висловлюваннями своїх товаришів, провідний виписує на дошці найбільш «прозвучали» (прийняті багатьма) варіанти відгадок. Можна обмежити число таких варіантів, наприклад, двома-трьома.

Після цього називається загаданий стереотип, і дискусія може знову відновитися, наприклад, хтось може не погодитися з тим, як представила даний стереотип команда.

*Третій етап.* **Кожному учаснику дається завдання:** придумати цікавий для себе професійний або життєвий стереотип. На окремому листочку протягом 5–7 хвилин написати назву цього стереотипу і виписати 2–3 найбільш характерних щасливих митей з життя цього стереотипу (це своєрідна розминка перед основною вправою). Пропонується кожному уявити себе на місці цього стереотипу з тим, щоб в ігровій ситуації розповісти комусь про те, як у нього все прекрасно. тобто похвалитися, який Він молодець і як у Нього все здорово.... Важливо подумати і про те, як (за допомогою яких слів і типових манер поведінки) переконливіше представити загаданий стереотип.

Далі вибираються два гравці-добровольця які розігрують невелику сценку протягом 5–10 хвилин, в якій по черзі, а може навіть і заважаючи один одному (як в житті), починають хвалитися своєю прекрасною життям і роботою, але називаючи не саму роботу, а найбільш характерні радості з цією роботою пов'язані. У цьому своєрідному змаганні необхідно зіграти більш щасливу людину.

Після цього кожен намагається з двох спроб назвати (вгадати) той стереотип, який зображувався його напарником, а далі організовується невелике загальне обговорення того, наскільки достовірно вдалося кожному зобразити свій задуманий стереотип. При цьому важливо врахувати не тільки слова і факти, що підтверджують «щастя» іншого стереотипу, але і саму манеру розмови, інтонації та інші характерні для різних стереотипів прояви (якщо ведучий нагадає і про це, то обговорення буде корисніше і цікавіше).

## **7. Вправа «Чи знаєш ти свою майбутню професію?» (10 хв)**

**Мета:** перевірка сформованості особистого професійного плану.

Учасники повинні нагорі листка написати професію, яку вони для себе обрали, якщо вибрали. Якщо не вибрали — ту професію що подобається найбільше. Після цього учасників просять відповісти на питання анкети («Так» або «Ні»):

1. Чи знаєш ти основний зміст професії?
2. Чи знаєш ти умови праці та оплати, можливості підвищення кваліфікації?
3. Чи знаєш ти які навчальні заклади готують фахівців даної професії?
4. Чи є у тебе якості, необхідні для оволодіння професією?
5. Чи вважаєш ти рівень своїх знань достатнім для оволодіння обраною професією?
6. Чи знаєш ти, які шкільні предмети необхідні тобі в більшій мірі для оволодіння професією?

Якщо 40–60% відповідей на питання анкети позитивні, то досягнуті всі поставлені цілі. Усім тим, хто дав негативний результат доповнити інформацію.

**4 сесія**  
**«Планую майбутнє. Перші кроки»**  
(1,5 години)

**Структура тренінгу**

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Вправа «Ах, який ти молодець — раз!»	15	
2	Вправа «Плюс, мінус, цікаво»	25	Аркуші А1, маркери, фломастери
3	Вправа «5 кроків»	25	Плакат «Правила нашої групи»
4	Вправа «Мої 5 кроків»	20	Плакат «Класифікація професій»
5	Підсумки	15	Аркуші А1, А3, маркери, фломастери

**1. Вправа «Ах, який ти молодець — раз!» (15 хв)**

**Мета:** розвивати позитивне самосприйняття, підвищувати самооцінку.

**Хід вправи**

Тренер об'єднує учасників у пари. Протягом 2 хв (тренер фіксує час) один учасник говорить про себе щось хороше, а другий рахує: «Ах який ти молодець — раз!», «Ах який ти молодець — два!»....

Після цього учасники міняються місцями.

**Запитання для обговорення:**

- Чи легко було говорити про себе стільки гарного, позитивного?
- Що допомагало, що заважало?
- Що відчували коли вам говорили «Ах, який ти молодець!»?
- Чи потрібно говорити людям компліменти? Чому?

**2. Вправа «Плюс, мінус, цікаво» (25 хв)**

**Мета:** використовувати знання алгоритму прийняття рішення у власній ситуації вибору професії.



Людина часто опиняється в ситуації вибору: вступати до вузу або йти працювати; який факультет обрати; вступати до аспірантури або йти працювати; їхати за розподілом чи ні тощо. Так людина опиняється в ситуації прийняття рішення.

Для дуже багатьох подібна ситуація виявляється стресовою. Причини такого ставлення до необхідності приймати рішення: з одного боку, людині страшно брати на себе відповідальність за свої вчинки, з іншого — вона просто не знає, як грамотно прийняти рішення, щоб воно відповідало її інтересам і цілям. Тому просте знання деяких правил вже багато в чому полегшує прийняття рішення. Які ж ці правила? Ми з вами вже розглядали схему прийняття рішення.

### **Можна надати і таке пояснення!**

Процес прийняття рішення дослідники поділяють на кілька етапів:

- Збір можливих варіантів рішення. На цьому етапі завданням людини стає збір якомога більшої їх числа — глобальних і приватних, реальних і нереальних, мають під собою основу і не мають. Всі ідеї краще записати і піддати первинному аналізу.
- Збір інформації по кожному варіанту рішення. Чим повніше інформація, тим з більшою впевненістю можна буде прийняти або відкинути шлях вирішення проблеми. На етапі збору інформації деякі ідеї вже відкидаються.
- Дослідження шансів успішності у кожній альтернативі. На цьому етапі людина шукає відповідь на питання: «Чи можу я на ділі здійснити даний варіант?»
- Зв'язок кожної альтернативи з цілями і цінностями людини. Іноді найбільш успішний шлях вирішення конкретної проблеми не відповідає загальним принципам людини, його етичним нормам або життєвим цілям. Тому на даному етапі йдуть пошуки такого рішення, яке б враховувало дані фактори.
- Розробка конкретного плану дій та визначення факторів, що сприяють і перешкоджають даному варіанту вирішення проблеми.
- Формулювання плану дій для нових можливостей і нового розвитку. Це дуже важливий етап прийняття рішення. Людина повинна завжди мати перспективні цілі, тільки в цьому випадку його розвиток не зупиниться. Тому вирішувати приватні проблеми необхідне в руслі перспективного розвитку та їх рішення не повинно перешкоджати розвитку.

Особливо хотілося б звернути увагу на те, що справжнє рішення ніколи не веде до глухого кута. Воно повинно створювати людині можливості для подальшого розвитку.

**Інструкція:** виберіть професію (саме професію), найбільш вам цікаву. Якщо не можете вибрати професію, то виберіть інтерес чи захоплення. Запишіть цю професію або інтерес. Накресліть таблицю.

### **Оцінка професії**

<b>№</b>	<b>Плюс</b>	<b>Мінус</b>	<b>Цікаво</b>
1			
2			

3			
4			
5			
6			
7			

Запишіть у першій колонці таблиці якомога більше плюсів, які у вас з'являться, якщо ви отримаєте цю професію і станете по ній працювати. У другій колонці проставте якомога більше мінусів цієї ж ситуації. У третю колонку запишіть якомога більше цікавого (наприклад, цікаво, а як я буду жити, якщо отримаю цю професію, хто стане моїми друзями, як я буду виглядати тощо). Намагайтеся, щоб у кожній колонці було не менше семи-десяти варіантів.

На роботу відводиться 10 хв. По закінченні кожен учасник зачитує свою професію і відповіді в таблиці. Члени групи можуть задавати питання, уточнювати, доповнювати, підказувати. Всі доповнення учасники заносять в таблицю.

Після обговорення всі члени групи відповідають на запитання:

- *Що нового про обрану професію я зрозумів або дізнався?*
- *Чим можуть бути корисні ці знання в подальшому?*

Обговорення ведеться з на приклади з ходу рішення задачі.

### 3. Вправа «5 кроків» (25 хв)

**Мета:** підвищити готовність учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих і професійних перспектив, а також готовність співвідносити свої професійні цілі і можливості.

1. Ведучий пропонує групі визначити яку-небудь цікаву професійну мету, наприклад, вступити в якийсь навчальний заклад, оформитися на цікаву роботу, а може навіть — зробити в перспективі щось видатне на роботі. Ця мета, так як її сформулювала група, виписується на дошці (або на листочку).

2. Ведучий пропонує групі визначити, що вигадана-уявна людина повинна досягти цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком граючих), встигає у школі, матеріальне становище і соціальний статус батьків і близьких людей. Це все також коротко виписується на дошці.

3. Кожен учасник на окремому листочку повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хв.

4. Далі всі об'єднуються в підгрупи по 3–4 людини.

5. У кожній підгрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий (з урахуванням особливостей зазначеної вище людини). У підсумку обговорення кожна група на новому листочку повинна виписати самі оптимальні п'ять етапів. На все це відводиться 5–7 хвилин.

6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливих п'яти етапах, які виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними підгрупами (нерідко збіг виявляється значним). Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якого і виділялися, п'ять етапів досягнення професійної мети. Важливо також визначити, наскільки виділені етапи (кроки) реалістичні і відповідають конкретній соціально-економічній ситуації в країні, тобто наскільки загальна ситуація в суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті чи інші професійні та життєві мрії.

#### **4. Вправа «Мої п'ять кроків» (20 хв)**

На початку кожен учасник визначає для себе — що я маю зробити для того щоб вибрати свою майбутню професію? (або наблизити свою мрію відносно вибраної майбутньої професії?).

Кожен учасник на окремому листочку повинен визначити власні основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення його наміченої мети.

На виконання — 10 хв. Після цього загальне обговорення в колі.

#### **5. Підсумки (15хв)**

- «Я дякую групі за...»
- Написати коротке есе про тренінг