

## *Тренинговое занятие (занятие с элементами тренинга)*

### *Тема: «На пути к своему Я»*

**Цель занятия:** актуализация жизненных целей и ценностей, профессиональных перспектив; осознание своей индивидуальности.

#### *Задачи:*

- раскрыть понятие «профессиональный образ»;
- актуализация знаний о собственных личностных качествах, рефлексия о своем профессиональном самоопределении;
- определение жизненных ценностей, целей и осознание собственной индивидуальности, влияния жизненных ценностей, целей на профессиональное самоопределение;
- оказание помощи в создании собственного профессионального образа;
- повышение собственной ответственности в достижении жизненных целей.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Аудитория:** подростки 13-15 лет.

**Материалы и оборудование:** листы для записей, ручки/карандаши, ладошки из бумаги трех цветов (красная, желтая и синяя), бланки с текстом, бланки со схемой для выполнения домашнего задания, иллюстрации по теме.

**Педагог-психолог:** Т.Л. Лежнёва, КГКОУ ШИ 16

### **План-конспект занятия**

<b>Этап занятия.</b>	<b>Содержание деятельности психолога (ведущего)</b>	<b>Время</b>
1.Организационный	Приветствие участников занятия. Знакомство с темой занятия. <b>1.Упражнение «Ладошки»; 2.«Время помечтать»</b> Цель: создание доверительной, благоприятной для тренинговой работы атмосферы, установление личного верbalного контакта, развитие невербальных навыков коммуникаций.	5 минут
2. Целеполагающий	<b>1.Упражнение «Время задуматься»</b> Цель: актуализация знаний о собственных личностных качествах, рефлексия о своем	5 минут

	профессиональном самоопределении.	
3. Основной	<p><b>1.Упражнение «<i>Мои хотелки</i>»; 2.«<i>Мои жизненные ценности</i>»</b></p> <p>Цель: актуализация собственных желаний; определение жизненных ценностей, целей, осознание собственной индивидуальности и влияния жизненных ценностей, целей на профессиональное самоопределение</p> <p>Вывод: каждый человек индивидуален; наши желания и жизненные ценности влияют на профессиональное самоопределение (выбор) и влияют на наши решения и жизненные планы.</p>	15 минут
4. Обобщающий	<p><b>2.Упражнение «<i>Профессиональный образ</i>»</b></p> <p>Цель: раскрыть понятие «профессиональный образ»; оказать помощь в создании собственного профессионального образа; повысить собственную ответственность в профессиональном самоопределении и достижении жизненных целей.</p> <p>Домашнее задание: составить собственный профессиональный образ по схеме.</p>	10 минут
Рефлексия.	<p>Психолог: «Закончите, пожалуйста, предложения:</p> <p>Во время общения я понял (а), что....</p> <p>Самым полезным для меня было...</p> <p>Я задумался о том, что...</p>	5 минут

Литература:

1. Методическая разработка: Тренировая программа профессионального и жизненного самоопределения «Дорога в жизнь или Путешествие в будущее» (авт. Ю.А. Володина)
2. <http://www.vashpsixolog.ru>
3. <http://psyfactor.org/lib/stress2.htm>
4. <http://www.b17.ru/article/2756/>