

**«Твой выбор твоя карьера»**

## **Пояснительная записка**

Актуальность профориентационной помощи школьникам очевидна. Грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: подростка с его индивидуальными особенностями, которые проявляются в физическом развитии, в возможностях, интересах, склонностях, характере и темпераменте, и специальности с теми требованиями, которые она предъявляет человеку.

Программа ориентирована для учащихся 9-х классов в объеме 34 часов.

**Цель курса:** формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения: помощь в решении проблемы профессионального выбора; формирование у подростка готовности самостоятельно и осознанно строить и корректировать в процессе жизни свои профессиональные и жизненные перспективы.

### **Задачи курса:**

1. Дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания самостоятельно.
2. Дать информацию о мире профессий.
3. Помочь ученику стать более адаптированным.
4. Сформировать мотивацию самоизучения и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.
5. Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате усвоения курса учащиеся должны:

1. Осознать свои личные особенности, интересы и склонности.
2. Получать и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях.
3. Научиться пользоваться правилами выбора профессии.
4. Определиться в выборе будущей профессии и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда.

## Тематический план

№	Тема	Дата	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся.		1
2	Самооценка и уровень притязаний.		1
3	Темперамент и профессия. Определение темперамента.		1
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Источники негативных эмоций.		1
5	Стресс и тревожность.		1
6	Определение типа мышления.		1
7	Внимание и память.		1
8	Уровень внутренней свободы.		1
9	Обобщающий.		1
10	Классификации профессий. Признаки профессии.		1
11	Определение типа будущей профессии.		1
12	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.		1
13	Интересы и склонности в выборе профессии.		1
14	Определение профессионального типа личности.		1
15	Профессионально важные качества.		1
16	Профессия и здоровье.		1
17	Обобщающий.		1
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.		1
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности.		1
20	Способности к профессиям социального типа.		1
21	Способности к офисным видам деятельности.		1
22	Способность к предпринимательской деятельности.		1
23	Артистические способности.		1
24	Уровни профессиональной пригодности.		1
25	Обобщающий.		1

26	Мотивы и потребности.		1
27	Ошибки в выборе профессии.		1
28	Современный рынок труда.		1
29	Пути получения профессии.		1
30	Навыки самопрезентации.		1
31	Стратегия выбора профессии.		2
32	Обобщающий.		1
33	Итоговое занятие.		2
	<b>Итого:</b>		<b>35</b>