

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №155 имени Героя Советского Союза Ковшовой Натальи Венедиктовны» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан**

**Программа внеурочной деятельности «Проориентация: азбука общения от А до Я»
для обучающихся 10-11 классов**

Уфа, 2022

Пояснительная записка

Ранняя юность — единственная пора социально-узаконенного, общественно необходимого выбора растущим человеком своего собственного будущего. Ведущий вид деятельности обучающихся данного возраста — учебно-профессиональный. Характерной чертой его является формирование жизненных планов, связанных с выбором профессии. К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И здесь, как правило, они создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство юношей и девушек выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом “проб и ошибок”.

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому профессиональное самоопределение обучающихся — социально-значимый раздел обучения.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор — это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший,

- что он хочет (цели, жизненные планы, склонности),
- что он есть (интеллект, личностные и физические свойства),

- что он может (возможности и способности),
- что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система профориентации в образовательном учреждении

Цели программы:

- Сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
- Повысить компетентность обучающихся в области планирования карьеры;
- Развить у обучающихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Формирование актуального для подростков «информационного поля» мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
2. Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.

3. Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений. Расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;

Воспитательные задачи:

1. Определение степени соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;
2. Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;
3. Формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия;
4. Развитие способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях.

Развивающие задачи:

1. Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
2. Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;
3. Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
4. Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя);
5. Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

б. Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

Сведения о программе

Рабочая программа по профориентации: азбука общения от А до Я для 10-11 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы. Изучение отдельных разделов курса предусматривает экскурсии на различные предприятия, в учреждения, объединения, концерны, крестьянско-фермерские хозяйства.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ФГОС СОО.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12. 2015 №81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Учебного плана, ООП СОО МАОУ «Лицей №155».

Информация о количестве часов

На изучение предмета «Профориентация: азбука общения: от А до Я» по учебному плану для общеобразовательных учреждений отводится **34 часа в год в 10 классе, 1 час в неделю и 34 часа в 11 классе, 1 час в неделю, всего 64 часа.**

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация аудио- и видеofilмов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий.

Изучение курса предполагает активное участие обучающихся на занятиях.

Методы работы с «особенными» детьми, одаренными или с ОВЗ

Для эффективного взаимодействия учителя с любой категорией обучающегося, необходимо применение методов работы с «особенными» детьми, одаренными или с ОВЗ. Для этого возможно применение следующих методов работы: допускается упрощение, уменьшение объема заданий, делая акцент на основной идее. Заменять письменные задания альтернативными. Например, ребенок диктует ответы на диктофон. Предлагать задания на выбор по содержанию, форме выполнения. Прописывать индивидуальные цели и задачи для детей с ОВЗ. Предусматривать выполнение заданий учеником на компьютере. Предлагать работу в парах или в группах. Изменять правила, которые ущемляют права ребенка. Соблюдать психогигиены во время рабочего процесса на уроках: чередовать время активной работы на уроке с отдыхом, создавать условия для комфортного психологического состояния в школьной среде, предусматривать смену деятельности. Чтобы ребенок мог выйти из класса, чтобы побыть в «спокойной зоне». Для упрощения пользоваться знаковой символикой для ориентирования в заданиях и планировании действий. Использование наглядных схем, повторение задания в устной форме, прописанное на доске, также дублируется и в распечатанном виде на листе у обучающегося с ОВЗ за партой. Задание должно быть кратким, точным и содержать хотя бы один глагол. Формулируя задание, лучше стоять возле ребенка. Необходимо давать возможность для выполнения задания до конца. Избегать задание на переписывание, вместо написания эссе или сочинения предлагать ответить на вопросы учителя. Для лучшей концентрации необходимо минимизировать количество предметов за партой. Необходимо отмечать то, что у ребенка получается, а не его плохое поведение. Употреблять «особенные» после которых он понимает, что себя ведет не подобающим образом. Не обращать внимание на не очень серьезные нарушения дисциплины. Быть готовым к типичному поведению, которое может быть связано с употреблением медикаментов. Использовать промежуточную оценку, чтобы отразить прогресс.

Необходимо создавать благополучные условия для развития интеллекта, исследовательских навыков, творческих способностей и личностного роста одаренных детей, внедрение новых образовательных технологий, расширение возможности для участия способных школьников в творческих конкурсах, выставках и олимпиадах. В первую необходимо иметь понимание о способности детей, организовать системную работу по развитию их способностей к творческой и познавательной деятельности. Дифференцировать и индивидуализировать обучение обучающихся. Для одаренных детей, необходимо давать задания чуть выше по возможностям, которое будет идти от общей программы. Возможно задавать более углубленные вопросы, которые могут помочь в изучении дальнейших тем по программе. Придерживаться принципов комфортности в деятельности, возрастания деятельности внеурочное время через кружки, секции и факультативы. Поддерживать принципа создания условий для совместной работы учащихся при минимальной роли учителя.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области предметных результатов:

В результате освоения курса обучающийся **научится:**

- Ориентироваться в том, как изучаемые дисциплины могут быть применены в профессиональной деятельности;
- Ориентироваться в мире профессий: востребованные профессии и необходимые для этого компетенции;
- Ставить перед собой профориентационные цели, реализовывать их и при необходимости корректировать;
- Классифицировать профессии по предмету и содержанию труда;
- Ориентироваться в требованиях, предъявляемых профессиями к человеку с учётом распределения профессий по типам и классам;
- Ориентироваться в требованиях, предъявляемых профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- Выбирать профиль обучения в соответствии с индивидуальными интересами и способностями;
- Использовать алгоритм выбора профессии.
- Обучающийся **получит возможность научиться:**
- Определять индивидуальные склонности и способности к изучению Предметов различных профилей;
- Определять личностные особенности и анализировать их с точки зрения выбора области профессиональной деятельности;
- Выстраивать индивидуальный профессиональный маршрут.

В области метапредметных результатов:

Регулятивные:

- 1) Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- 1) Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- 2) Уметь создавать, применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные:

- 1) Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 2) Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

В области личностных результатов программа способствует:

- 1) Повышению уровня готовности обучающихся к профессиональному самоопределению с учётом личностных особенностей и возможностей рынка труда;
- 2) Формированию ответственного отношения к учению, готовности и способностей обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
- 3) Формированию целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

науки и общественной практики;

4) Формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) Освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участию в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, социальных и экономических особенностей;

6) Развитию компетентности в решении проблем на основе личного выбора, формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

Ожидаемые результаты курса:

Развивает самостоятельность, позволяет оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию, систематизировать, анализировать полученные данные; освоению ими способов познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

Содержание программы

10 класс

Раздел 1. Профориентация и психология (1 ч.)

Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Обсуждение правил работы на занятиях. Сбор информации.

Раздел 2. Коммуникативные навыки (4 ч.)

Анализ с помощью анкеты профессиональных интересов, постановка вопросов по изучению курса, как способ рефлексии. Коммуникация как основной навык в профессиях «Человек и человек». Метод активного слушания. Вербальное и невербальное общение.

Раздел 3. Личностные особенности (6 ч.)

Особенности человека как способ проанализировать свои навыки, способности. Изучение поведения, когнитивных, эмоционально-волевых черт. Влияние самооценки на выбор профессиональных предпочтений, занимаемой должности. Работа с понятиями «хочу», «могу» и «надо»

Основные теоретические сведения

Знакомство с понятием “профессия”, профессиограмма. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Активизация умственной активности.

Диагностические методики: ДДО.

Профориентационная игра: «Ассоциации».

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

Раздел 4. Профориентация (5 ч.)

Составление формулы профессии, анализ профессии. Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработка умения анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков. Диагностика профессиональных склонностей. Игра «Угадай профессию»

Раздел 5. Психологическая готовность к экзаменам (9ч.)

Копинг-стратегии в стрессовых ситуациях. Игра «Поддержка». Память и приемы запоминания. Типы стресса, как эффективно его преодолевать. Диагностика. Навыки релаксации и применение техник самообладания, приемы волевой мобилизации.

Раздел 6. Достижение профессионального успеха. (4ч.)

Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Определение лидерства. Психологический портрет лидера. Дискуссия: за и против лидера в группе.

Раздел 7. Профориентация: от слов к делу (5 ч.)

Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А.Климову. Написание резюме. Навыки самопрезентации. Составление списка по достижению желаемой и актуальной профессии.

Тема 8. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии (2 ч.)

Основные теоретические сведения

Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность.

Диагностические методики: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема 9. Здоровье и выбор профессии (2 ч.)

Основные теоретические сведения

Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы».

Работоспособность. Условия и режим работы.

Практическая работа: знакомство с нормативными документами по охране труда.

Диагностические методики: «Теппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье».

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема 10. Профессиональный тип личности (2 ч.)

Основные теоретические сведения

Определение своего профессионального типа личности. Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии.

Диагностические методики: «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема 11. Что такое темперамент. Влияние темперамента на выбор профессии (2 ч.)

Основные теоретические сведения

Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента

Тема 12. «Определение типа темперамента», методика Айзенка – диагностика (2 ч.)

Основные теоретические сведения

Диагностические методики: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема 13. Типология профессий (6ч.)

Основные теоретические сведения

Типология профессий по Клинову. Профессии типа человек-человек, человек-природа, человек-знаковая система, человек- техника, человек - художественный образ

Тема 14. Профессиональная перспектива (1 ч.)

Основные теоретические сведения

Понятие о профессиональной пригодности. Профессионально важные качества личности. Призвание. Целеустремлённость.

Развивающие процедуры: дискуссия на тему «Мой выбор – моё призвание».

Тема 15. Деловая игра «Кадровый вопрос» (1 ч.)

Основные теоретические сведения

Актуализация осознанного самостоятельного выбора (самоопределения) учащимися профессионального пути. Знакомство с новыми профессиями. Развитие навыков целеполагания и планирования. Формирование информационного пространства.

Практическая работа: автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования «Кадровый вопрос». обучающиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента).

Развивающие процедуры: дискуссия по результатам выполненных заданий.

Тема 16. Мотивы выбора профессии (1 ч.)

Основные теоретические сведения

Интерес. Соответствие возможностям. Спрос на рынке труда. Престижность. Хорошие условия.

Тема 17. Навыки самопрезентации. Основы технологической культуры (2ч.)

Резюме, правила составления. Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление.

Практическая работа: деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме». Создание собственного резюме (интеграция с уроком информатики).

Тема 18. Учреждения профессионального и высшего образования. Государственные образовательные стандарты. (2 ч.)

Основные теоретические сведения

Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования.

Тема 19. Информация, необходимая при выборе учебного заведения. (1 ч.)

Основные теоретические сведения

Информация о выборе учебного заведения. Где ее получить и как с ней работать.

Тема 20. Основные понятия и определения. Региональный рынок труда (особенности и тенденции развития). (1 ч.)

Основные теоретические сведения

Состояние регионального рынка труда будет зависеть еще и от других факторов. На основе различных статистических данных, которыми занимаются специальные службы.

Тема 21. Личный профессиональный план . (1 ч.)

Основные теоретические сведения

Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение.

Практическая работа: составление и анализ личного профессионального плана. Написание творческого эссе на одну из предложенных тем: «Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее» (интеграция с уроком развития речи «Написание сочинений на заданную тему»).

11 класс

Раздел 1. Вводный курс Путь к выбору профессии (1 ч.)

Раздел 2. Профессиональное самоопределение (4 ч.)

Понятия «склонности», «интересы». Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере. Возможности «могу». Специальные способности и универсальные способности. Профпригодность. Компенсация способностей.

Понятие «надо». Рынок труда. Потребности будущего в регионе и в мире. Анализ регионального рынка труда.

Выявление востребованных профессий через 5 лет. Анализ «хочу»-«могу»-«надо».

Раздел 3. Навыки коммуникации в работе (6 ч.)

Формальное и неформальное общение. Преимущества навыка коммуникации. Сложности в коммуникации. Виды коммуникации и средства связи. Способы современного эффективного общения. Понимание других людей. Эмоциональный интеллект. Коммуникация онлайн.

Раздел 4. Мои личные особенности (5 ч.)

Личное пространство и уверенность в себе. Личные границы и коллектив. Личные границы и субординация, должностные обязанности. Решение конфликтов как конструктивных, так и деструктивных. Способы взаимодействия в конфликте.

Раздел 5. Профессия и здоровье (3 ч.)

Риски в профессии. Причинение вреда здоровью на работе. Управление профессиональными рисками. Обязанности работодателя для сохранения здоровья. Техника безопасности на рабочем месте. Условия труда. Способы профилактики риска в профессии.

Раздел 6. Профессия и личные особенности (3 ч.)

Выбор профессии в соответствии темпераменту, особенностям мышления, внимания, памяти. Профессии «человек - человек», «человек-знак», «человек-природа», «человек-художественный образ», «человек-техника». Предметно-действенное мышление, наглядное мышление, абстрактно-символические мышление, словесно-логическое мышление. Предметное мышление, символическое мышление, знаковое мышление, образное мышление, креативность. Внимание, многозадачность-однозадачность.

Раздел 7. Обобщаем знания о себе. Подбираем сферу и профессию (11 ч.)

Мотивация и выбор профессии через самопознание. Ошибочный выбор профессии. Понимание себя в карьере и профессиональный успех. в работе. Восприятие и должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Цели собственной будущей карьеры. Планирование самообразования, необходимого для успешного профессионального роста. Влияние внешних и внутренних данных на выбор профессии и трудоустройство. Карьерный успех и неравенство при приеме на работу. Индивидуальное предпринимательство, самозанятость, должность и планирование самостоятельного развития. Деятельный подход и стартап. Деловые игры.

Раздел 8. Завершение курса (1 ч.)

Подведение итогов. Выпускное эссе «Письмо себе в будущее».

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во Часов	Творческая и практическая Часть
1	Введение в курс «Профориентация и психология»	1	Анкетирование
2	Коммуникативные навыки Я – автор событий в своей жизни Общение – это... (О коммуникативных навыках) Учимся слушать (Метод активного слушания) Язык жестов. Детектор лжи (О вербальной и невербальной общении)	4	Эссе Диагностика Занятия с элементами тренинга
3	Личностные особенности Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты Привычки и поведение Самооценка. Роль самооценки в жизни человека Поверь в себя Мир эмоций В поисках мирного выражения чувств	6	Диагностика Групповые занятия с элементами тренинга
4	Профориентация Классификация профессий. Признаки профессий Определение типа будущей профессий Интересы и склонности в выборе профессии Профессионально важные качества Диагностика профессиональных склонностей	5	Диагностика Групповые занятия с элементами тренинга Деловая игра
5	Психологическая подготовка к экзаменам Как лучше подготовиться к экзаменам Поведение на экзамене Память и приемы запоминания Как бороться со стрессом	9	Диагностика Групповые занятия с элементами тренинга Деловая игра

	<p>Как бороться со стрессом Обучение приемам релаксации Способы снятия нервно-психологического напряжения Как управлять негативными эмоциями Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания</p>		
6	<p>Достижение профессионального успеха Выявление лидерских качеств Достижение успеха От самоопределения к самореализации Судно, на котором я плыву</p>	4	<p>Диагностика Групповые занятия с элементами тренинга Деловая игра</p>
7	<p>Профориентация: от слов к делу Как правильно писать резюме Психология менеджмента. Менеджер своей жизни Самопрезентация. Азбука делового человека Принятие решений Урок-дискуссия «Мир начинается с тебя»</p>	5	<p>Диагностика Групповые занятия с элементами тренинга Деловая игра</p>
Всего:		34	

11 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Творческая и практическая Часть
1	Вводный урок. Путь к выбору профессии	1	Анкетирование
2	<p>Профессиональное самоопределение Путь к выбору профессии Мое сегодняшнее профессиональное предпочтение Мое сегодняшнее профессиональное предпочтение Что важно для человека любой профессий</p>	4	<p>Диагностика Лекция с элементами тренинга</p>

3	<p>Навыки коммуникации в работе Универсальные навыки: коммуникация Вербальные и невербальные средства коммуникации Способы эффективной коммуникации Я тебя понимаю. Эмпатия Эмоциональный интеллект. Эмпатия в работе с другими людьми Коммуникация – онлайн. Как понимать на расстоянии</p>	6	<p>Диагностика Лекция с элементами тренинга</p>
4	<p>Мои личные особенности Мое личное пространство Личные границы Конфликты и негативные эмоции Конструктивный и деструктивный конфликт Способы взаимодействия в конфликте</p>	5	<p>Диагностика Лекция с элементами тренинга</p>
5	<p>Профессия и здоровье Профессиональные риски Влияние профессии на здоровье человека Способы профилактики риска в профессии</p>	3	<p>Диагностика Лекция с элементами тренинга</p>
6	<p>Профессия и личные особенности Какой я. Темперамент Какой я. Память и внимание Какой я. Особенности мышления</p>	3	<p>Диагностика Лекция с элементами тренинга</p>
7	<p>Обобщаем знания о себе. Подбираем сферу и профессию Самопознание как особенность человека Способы получения знания о себе Понимание себя как залог успешного профессионального определения Секреты восприятия Впечатление на собеседовании и трудоустройство Внешняя и внутренняя красота Проблема неравенства при приеме на работу Сам себе стартап Сам себе стартап Профессиональная проба Профессиональная проба</p>	11	<p>Диагностика Лекция с элементами тренинга</p>

8	Завершение курса Подводя итоги	1	Эссе
	Всего:	35	

Литература

1. Пряжников Н.С. «Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники» (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005
2. Павлова Т. Л., Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Черникова Т.В. Профориентация старшеклассников. Волгоград: Учитель, 2005
- 4.