**Міністерство освіти і науки України**

**Управління освіти і науки Кіровоградської обласної державної адміністрації**

**Центральноукраїнський науковий ліцей - інтернат**

**Тренінг:**

**«Як обрати не професію,а життєвий шлях?»**

****

### *Вихователь:*

### *Вартанова*

### *Лариса*

### *Іванівна*

**Мета:** Ознайомити учнів зі складниками життєвого самовизначення, форму-

лою вибору професії, надати підтримку у визначенні критеріїв та осо-

бистих мотивів для вибору професії; формувати в учнів компетенцію вибору професії, свідоме ставлення до вибору майбутньої професії;навчати аргументовано відстоювати власну думку, розвивати мислення; сформувати у учнів реальний погляд на вибір професії з урахуванням їх бажань, можливостей та потреб ринку праці; психологічну готовність учнів до професійної кар’єри; сприяти вихованню у дітей любові до праці, повагу до людей будь-якої професії .

**Обладнання:**Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.

Комп’ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор;

презентація, таблиця «Типи професій», тест Є.Клімова, пам’ятка «Як уникнути помилок і розчарувань у виборі професії ?,анкета «Твої професійні нахили», вислови : «Якщо корабель не знає, до якого причалу він тримає курс, то ніякий вітер не буде йому супутнім» (Сенека), «Працюй для того, щоб насолоджуватись» (Ж.Ж.Руссо), «Для людини з талантом і любов’ю до своєї професії не існує перешкод ( Л. Бетховен), «Щоб дійти мети, треба насамперед іти» (О.Бальзак).

**«Якщо ви вдало оберете професію і докладете до неї душу, то щастя саме знайде вас» . Костянтин Дмитрович Ушинський.**

**Хід тренінгу.**

**І. Організаційний момент.  
 II. Мотивація навчальної діяльності учнів.  
Слайд 1.Вихователь:** Дорогі діти! Незабаром ви повинні будете зробити перший серйозний крок у майбутнє. І ціна цього кроку — ваша доля. Вибір професії, вступ до самостійного трудового життя іноді недаремно називають другим народженням.

**ІІІ. Повідомлення теми і мети заходу.**

**Слайд 4.Вихователь:** Ми живемо в країні, яка поступово рухається в напрямку європейського життя, запроваджуються різні стандарти, вимоги для здобуття професій та виникає потреба в нових. Саме тому потрібно добре усвідомлювати, як важливо обрати професію до душі, щоб вона не стала тягарем, а приносила лише задоволення. Тема актуальна, тому що праця завжди була, є і буде основою життя. Як ви вже здогадалися, сьогодні мова піде про вибір професій, а тема нашого виховного заходу,яка пройде у формі тренінга: «Як обрати не професію,а життєвий шлях?». Отже, я вважаю, наша сьогоднішня зустріч, на часі.

Напередодні нашої зустрічі ви пройшли анкетування на предмет вашої професійної самовизначеності. І , як з’ясувалося, тільки

21% - точно визначилися, щодо майбутньої професії,

67% - визначились, але не точно,

12% - не визначились зовсім.

За результати цього анкетування, ми умовно поділилися на групи і отримали різні завдання, в залежності від того, на якому етапі професійного самовизначення ви є сьогодні. Безсумнівно, сьогоднішня наша зустріч-це тільки початок на шляху пошуку себе.

**Слайд 5.**

**Вихователь:** Для свідомого і самостійного вибору професії необхідні знання і наявність багатьох можливих варіантів вибору,уявлення про те, яких особистісних якостей, здібностей вимагає та чи інша професія, які можливості вони забезпечують людині для професійної кар'єри і чи є попит на спеціалістів за тією чи іншою професією на ринку праці. Вільний і правильний вибір професії буде ліпшим тоді, коли рішення приймається зі знанням усіх "за" і "проти". Отже саме відповіді на ці питання ми з вами спробуємо віднайти.

**ІV. Основний зміст роботи.**

1. **Мозковий штурм.**

**Вихователь:** Напевно, нікому не треба пояснювати, що в умовах твердої конкуренції на ринку праці місце під сонцем зможе завоювати лише той, хто зможе довести свою компетентність, корисність. У роботодавців сьогодні одна з основних проблем – це кадрове питання, справжніх професіоналів своєї справи замало, і вони на вагу золота. Тому надзвичайно важливо бути справжнім професіоналом у своїй професії і постійно розвиватися.

- Як ви гадаєте, якими якостями повинна володіти людина, щоб досягти успіху у будь - якій роботі?

**Учні:** - Працелюбність, відповідальність,талант, цілеспрямованість…

**1.Розповідь про Григорія Сковороду і його роздуми щодо спорідненої праці.**

**Вихователь:**

«Про “сродну” (*споріднену*) працю як запоруку людського щастя писав український філософ Григорій Сковорода. Він вважав, що важливо вчасно помітити природні нахили дитини і в жодному разі не створювати перешкод для її розвитку. Коли дозволити селянській дитині, якщо вона того хоче, стати музикою і все своє життя присвятити цьому прекрасному мистецтву, а синові монарха, якщо він не має бажання, а головне — хисту керувати країною, дозволити працювати на землі, люди стануть щасливішими. Коли займаєшся улюбленою справою, навіть результативність твоєї діяльності відчутно зростає і саме суспільство стане кращим, бо всі — від хлібороба до полководця — робитимуть свою справу творчо, професійно і з задоволенням».  
**2.Ikigai: як обрати не професію, а життєвий шлях. Повідомлення учнів: «Формула вибору професії» .**

**Вихователь:** Як же обрати фах сучасному випускнику, якщо за п’ять років кільканадцять професій зникнуть, а ще кілька десятків нових з’являться? Відповідь мають японці: не обирайте професію взагалі, натомість обирайте життєвий шлях.

Чому варто обирати не професію, а життєвий шлях? Професійні інтереси змінюються, людина живе етапами. До 32 років професійні інтереси змінюються щороку, і людина часто не помічає, як трансформуються її внутрішні потреби. Тож завдання кожного з нас — знайти ту справу, яка буде мотивувати і надихати рухатися далі.

**Учні:** Сьогодні ми хочемо розповісти вам про ikigai — японську концепцію сенсу життя. Що таке ikigai? kigai — це японська метода пошуку сенсу життя. Iki — з японської «жити», gai — «причина». Отже, дослівно це «сенс життя» — чому ми вранці прокидаємося і йдемо робити щось із задоволенням.  
Ця метода виникла на японському острові Окінава. Там мешкає найбільша кількість людей віком за 100 років, а середня тривалість життя жінок на острові — 92 роки. Тож ikigai — це ще й секрет довголіття.

**(Відео)**  
**Слайд.** Ikigai складається з чотирьох великих кіл, що перетинаються. Це кола «що я люблю», «що я вмію», «що потрібно світові», «за що добре платять».

На цих перетинах кіл добре видно, що професія — це тільки те, що я вмію і за що добре платять. Якщо не буде перетину із колом «що я люблю», людина швидко вигорить емоційно і професійно. Якщо немає перетину з колом «що потрібно світові», у людини виникає відчуття, що вона робить щось безглузде, нікому не потрібне. Якщо за роботу погано платять, людина не має ресурсів для власного відновлення.

1. **порад про ikigai від Кена Моґі, автора бестселера «Ikigai: сенс життя по-японськи»**

* Починайте з малого — більшість людей бояться робити кроки, бо мають страх помилок і поразок.
* Прийміть себе — прийміть усі свої знання і навички такими, якими вони є. Тоді спробуйте розібратися, що у вас не виходить і що можна зробити, щоб це виправити.
* Живіть у гармонії з навколишнім світом.
* Звертайте увагу на маленькі радощі — оточуйте себе красивими і приємними речами.
* Проживайте життя тут і зараз — помічайте кожну мить свого життя і цінуйте її.

**Інформаційне повідомлення: «Формула професійного самовизначення»**

Роздайте учням і запропонуйте записати в кожному секторі відповідь на запитання: Додаток 4.1

**• Що ти робиш добре?** Розвивайте свою здатність до креативності. . Адже щоб зробити щось креативне і класне, має відбутися перетин того, що ми любимо, того, що ми вміємо, і того, що ми робимо легко і з натхненням.  
Візьміть аркуш паперу і заповніть його весь якостями, які вважаєте в собі найкращими або їх помічає оточення. Ця вправа допоможе заглибитися у себе і краще себе зрозуміти.

**• Що ти любиш робити?** Поверніться подумки у своє дитинство. Багато з тих, хто віднайшов свій ikigai, відзначають, що помітили його ще в дитинстві або в підлітковому віці. Тоді необхідність обирати професію не заважає нашій уяві і дає можливості для мріянь. Користь таких фантазій величезна, адже проявляються не лише бажання, а й здібності. Щоб віднайти свої дитячі таланти, заплющіть очі, поверніться у своє дитинство і пригадайте, чим ви дуже любили займатися, те, що вас по-справжньому захоплювало, що приносило задоволення, до чого мали здібності. Запишіть на аркуші паперу 5 занять, якими вам дуже подобалося займатися. Після цього біля кожного заняття напишіть одне-два слова про те, як до цього ставилося оточення — батьки і друзі. У третьому стовпчику запишіть, які почуття у вас викликають ці захоплення зараз: можливо, ви шкодуєте, що не займаєтеся цим, можливо, вони спонукають вас до дії, або вам байдуже. Якщо про щось шкодуєте, подумайте, як можна зараз втілити це в життя.  
**• За що тобі заплатять?** Коли молода людина обирає собі фах, вона враховує, аби професія була популярна не лише сьогодні, але і через 10-20 років. Це називається стабільністю попиту на професію**.**На сьогоднішній день найбільш затребуваними спеціальностями на ринку праці є вакансії за такими напрямами, як продавці-консультанти, програмісти, бухгалтери, медичні представники, менеджери з продажу. А до рейтингу 20 найперспективніших професій наступного десятиліття входять:  
(Презентація «Найперспективніші професії»)

• **Що потрібно світові?(3 хвилини) У нашому регіоні актуальними на ринку праці є такі професії**  
(Презентація «Актуальні професії на ринку праці нашого регіону»)

**Слайд. Вихователь:** Вам було запропоновано дослідити, яких спеціалістів потребує саме наш регіон. Учням пропонується визначити професії:

* які відсутні на ринку праці регіону;
* які користуються обмеженим попитом на ринку праці регіону;
* які є актуальними на ринку праці регіону.

Ось саме за цими професіями є можливість працевлаштуватись у нашому регіоні.

**Ким бути: як нова реальність впливає на вибір професії?**

Бути гнучкими за нових умов основна вимога сучасності. Випускники змінюють життєві плани з огляду на пандемію. Цікавість до медичних професій та IT, відмова від планів стати менеджером з туризму чи адміністратором готелю — лише частина змін у пріоритетах молоді. Дослідження довели, що у 82% всіх оголошень щодо вакансій обов’язковою умовою є цифрові навички. Ті, хто їх має, отримують пропозиції по зарплаті на третину вище.

**Які спеціальності нині обирають старшокласники.**

**IT — від програмістів, експертів з Big Date, кібербезпеки, дизайнерів до контент-менеджерів, адміністраторів сайтів і фахівців call-центрів.** Окрема тема — обслуговування онлайн-магазинів. Це пов’язано з новою реальністю, коли чимало діяльності переходить в інтернет-формат.

**Медицина** — пандемія довела, наскільки це актуальна професія.

Біотехнології — тінейджери пов’язують їх з майбутньою перемогою над COVID-19.

**Фахівці для особистого розвитку — коучі, тренери, психологи.** В останні роки все більшої популярності в Україні набуває фах **психолога**. Професія психолога сьогодні просто необхідна для суспільства. Особливо, враховуючи бойові дії, які нині відбуваються на сході країни і пандемію.

**Економічні спеціальності: від бухгалтера до маркетолога, економіста-аналітика.** Пандемія вплинула на економіку країн, тож навіть підлітки розуміють важливість нині спеціальностей економічної спрямованості.

Бояться ставати навіть акторами.

Згідно з опитуванням британського Інституту працевлаштування студентів, хоча кількість вакансій значно скоротилася, у сфері IT вона зросла. Транспортна, туристична галузі та сфера дозвілля можуть сильно постраждати, менше роботи буде для юристів, менеджерів. Фахівці кажуть, що старшокласникам та навіть студентам треба не просто налаштуватися на стійкість під час пошуків роботи, а й, можливо, змінити плани щодо професії.

Експерти вважають, що родинні патенти, родинна зайнятість теж стануть поширеним форматом роботи. Кілька поколінь вдома разом реалізують якусь з бізнес-ідей. Нині це навіть не загрожує молоді втратою незалежності. Адже колись чимало конфліктів було між бажанням батьків, щоб підлітки допомагали їм у сімейній справі, та прагненням молоді реалізувати себе в чомусь іншому.

**2. Дискусія: «Мотиви вибору професії».**

**Слайд 12. Вихователь:** При виборі професії важливу роль відіграють мотиви вибору. У психологічній науці під мотивами розуміють «те, що спонукає діяльність людини, заради чого вона працює». Якими мотивами при виборі професії керуєтеся сьогодні ви?

**Учні:**

1. Можливість прославитися, стати відомим,продовжити сімейні традиції.
2. Можливість продовжити навчання із своїми друзями.
3. Заробітна плата.
4. Значення для економіки держави, суспільства .
5. Затребуваність на ринку праці.
6. Перспективність роботи та можливість виявляти свої можливості.
7. Можливість спілкуватися з людьми.

11. Можливість саморозвитку в професії.

12. Романтичність професії.

13.Творчий характер праці, можливість робити відкриття.

14. Цікава робота.

**3. Проблемна ситуація «Чий це вибір?»**

**Вихователь:** За статистикою кожен четвертий працівник іде з першого місця роботи вже раніше ніж через рік. Кожен другий працівник не працює на одному місці більше 5-ти років. Один вчений, який написав книгу про вибір професії, багато років пропрацював у школі і завжди цікавився подальшою долею своїх учнів. При зустрічі він задавав їм незмінне питання: «Чи задоволений ти обраною професією?» І отримав гнітючу відповідь. Приблизно кожен третій помилився у своєму виборі, і кожен другий зізнавався, що не зовсім задоволений, і якщо б починати спочатку, то, напевно, пішов би по іншій дорозі.

Згідно зі статистикою в більшості випадків не мрія, не здібності, не власні бажання головне у виборі професії. І це жахливо, тому що в результаті ми отримуємо лікаря, який ненавидить свою роботу або продавця, який нервово роздуває ніздрі при вигляді покупця. Чому ж так багато молодих людей помиляється у своєму виборі? Як ви вважаєте?

Зразки відповідей дітей:

* батьки хотіли, влаштували або сказали; порадили друзі, пішов разом з ними за компанію;
* подивився у фільмі, книзі чи інтернеті;
* було простіше вступити до навчального закладу;
* щоб переїхати в інше місто;
* це була Ваша мрія, але не мали здібностей і нахилів до цієї професії.

**Вихователь:** На практиці виявляється, що нахили враховуються в останню чергу, а от думка батьків впливає в першу чергу. Чи варто слухати батьків при виборі професії?

**Учні:** 1) Варто. Але це має бути професія, яка цікава саме цій людині. Проте молодь, як правило, опиняється перед вибором професії в той час, коли ще не здатна повністю оцінити власні нахили. Тому правильніше буде їй допомогти.

2) Деякі батьки намагаються перенести на дітей свої спрямування чи нереалізовані амбіції. На мою думку, це неправильно. Адже якщо батькові не вдалося закінчити музичну школу, це не значить, що його син повинен проти власної волі стати музикантом.

**Слайд . Вихователь:** **Повідомлення про інформаційні ресурси.**

**Вихователь:** Отже зараз ми і спробуємо виконати послідовно ці кроки професійного самовизначення. З інформаційними ресурсами,які допоможуть обрати майбутню професію вас познайомить .

**Слайд . Вихователь:** При виборі майбутньої професії не орієнтуйтеся лише на її престижність.. З кожним роком роботодавці стають все більш вибагливими і на ринку праці виживе лише той, хто, крім звичайного вузівського диплому, має ще безліч умінь і знань. Тому не відвертайтеся від "непрестижних" професій, дотримуючись стереотипу про них, як про "чорну" і низькооплачувану роботу.

1. **Перегляд відеоролика «5 професій майбутнього».(3.07- 7.35).**

**Слайд 29. 9. Обмін думками на тему: «Моя майбутня професія». Вправа**

**" Реклама професії" (10 хв.)**

**Вихователь:** Серед нас є ті, хто вже точно визначився, щодо майбутньої професії. Пропонуємо вам послухати їх і ,можливо їх презентації «Моя майбутня професія» надихнуть і вас. Ви вже зробили свій вибір і зараз ми побачимо як добре Ви знаєте свою професію. Завдання для вас - зробити рекламу своєї професії. Реклама повинна містити:символ професії; девіз;особливості, які відрізняють її від інших.

**Слайд 30.**

**Підсумки – побажання вчителя.**

• «Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу

реалізувати себе.

• Не зациклюйтеся передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання життєві навички.

• Завжди намагайтеся брати на себе відповідальність за те, що відбуваєть-

ся у вашому житті, не перекладайте відповідальність на інших людей чи об-

ставини.

• Плануючи віддалене майбутнє, завжди запитуйте себе: "А що я можу зробити для цього вже сьогодні?"»

Звичайно , що вибір професій це справа не одного дня. Сьогодні ми зробили початок, а вдалий вибір залежить від вас. Зважуючи на те, що ви сьогодні на занятті почули, я впевнена, що оберете собі професію до душі, яку будете любити. Тільки улюблена робота приносить щастя й задоволення. Ніякі блага не можуть замінити людині радощів праці, задоволення своїм правильним та потрібним місцем у житті. І завжди пам'ятай: остаточний вибір тільки за тобою, тому що вибираючи професію, ти вибираєш долю.

І закінчити нашу зустріч хочеться словами безумовно успішної особистості, Стівена Джобса: «Іноді життя б’є вас по голові цеглиною. Не утрачайте віри. Я переконаний, що єдина річ, що допомогла мені продовжувати справу була те, що я любив свою справу. Вам треба знайти те, що ви любите. Ваша робота заповнить велику частину життя і єдиний спосіб бути цілком задоволеним – робити те, що по-вашому є великою справою. І єдиний спосіб робити великі справи – робити те, що ви любите. Якщо ви ще не знайшли своєї справи, шукайте. Шукайте, - поки не знайдете. Не зупиняйтеся.»