

**Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Иркутской области  
«Иркутский кадетский корпус имени П.А. Скороходова»**

«Принята»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
«28» августа 2023 г.

«Согласована»  
зам. директора по УР  
Ю.В. Чекмарева  
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор Иркутского  
кадетского корпуса  
С.Е. Довгопольный  
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**элективного курса  
«АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЫБОР, ИЛИ  
ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ»**

**11 класс**  
срок реализации 1 год

**Составитель программы: Н.Н. Сокол**  
педагог-психолог

**г. Иркутск, 2023 г.**

## Пояснительная записка

Данная программа рассматривает понятие «успешность» с двух сторон: профессиональная успешность и личностная успешность. Если человек правильно выберет будущую сферу профессиональной деятельности, то он будет успешен как личность, и наоборот, если человек успешен в личностном плане, то он сумеет сделать адекватный профессиональный выбор. Таким образом, курс «Альтернативный выбор, или психология социально успешной личности» направлен на решение сразу двух важнейших задач юношеского возраста – личностного и профессионального самоопределения. А для этого необходимо дать учащимся максимум информации и научить их использовать полученную информацию при построении своей личностной и профессиональной траектории.

**Цель курса** – повышение у учащихся 11 класса уровня профессиональной и личностной зрелости, то есть способности сделать профессиональный и личностный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

### Задачи:

1. Повышение информационной готовности к зрелому выбору, что включает в себя информированность:

-различных профессиях и собственной личности;  
-возможности реализовать свои жизненные и профессиональные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.

2. Повышение мотивационно-ценностной готовности к зрелому выбору, что включает:

-сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;

-наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.

3. Повышение практической готовности, предполагающей:

-умение учитывать свои возможности при выборе профессии;  
-умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Элективный курс рассчитан на 34 часа и предназначен для учащихся 11 класса. Курс состоит из трех блоков:

1. Информационный блок (1-13 занятие).
2. Диагностический блок (14 -21 занятие).
3. Практический блок (22-34 занятие).

В основе программы «Как стать успешным» лежит пособие А.П. Чернявской «Психологическое консультирование по профессиональной ориентации» и В.Н. Лавриненко «Социальная психология и этика делового общения». Кроме этого при разработке курса использованы программа Г.В. Резапкиной «Секреты выбора профессии» и учебное пособие М.С. Гуткина, П.С. Лернера, Г.Ф. Михальченко и др. «Твоя профессиональная карьера».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ КУРСА «АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЫБОР, ИЛИ ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ»

Планируемые результаты освоения курса представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

### Личностные:

- самоопределение в профессиональной деятельности;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

- повышение мотивационно-ценностной готовности, информационной готовности и практической готовности к зрелому, осознанному выбору.

#### **Предметные**

- информированность различных профессиях и собственной личности;
- сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
- создание представлений о ценностных ориентациях и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.

#### **Метапредметные**

- поиск возможности реализовать свои жизненные и профессиональные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность;
- умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
- умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Информационный блок (12 часов)**

#### **Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха (2 час).**

Цели и задачи курса.

Успешность с точки зрения Р Бендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»).

Успешный человек в современном обществе.

Формула успеха.

Домашнее задание: составить кластер на тему «Успешный человек».

#### **Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии (2 час).**

Составляющие зрелого выбора.

Профессиональный план – программа профессионального самовоспитания.

Ошибки при выборе профессии: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии.

Пути получения профессии.

*Домашнее задание:* составить личный профессиональный план на 5 лет.

#### **Тема 3. Личностный выбор: мой жизненный путь (2 часа).**

Понятие личности.

Структура личности, ее содержание.

Направленность личности.

Факторы, влияющие на формирование личности и выбор жизненного пути.

*Домашнее задание:* составить психологический портрет собственной личности.

#### **Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе (2 часа).**

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии.

Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру.

Групповая дискуссия на одну из тем:

- *Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.*

- *Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценности других.*

- *Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.*

- *Стабильность и изменчивость структуры ценностей.*

*Домашнее задание:* нарисовать «Дерево своей мечты»

#### **Тема 5. Человек на рынке труда (2 часа).**

Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату».

Основные принципы формирования регионального рынка труда.

Как получить информацию о вакансиях.

Как составить резюме.

Собеседование работодателем: подводные камни.

*Домашнее задание:* составить собственное резюме.

## **Тема 6. Общение и его роль в жизни человека. (2 часа).**

Схема осуществления коммуникации.

Деловое общение.

Барьеры на пути коммуникации.

Методы и средства эффективного общения.

Умение слушать – один из методов эффективного общения.

## **Диагностический блок (9 часов)**

### **Тема 1. Эмоционально-личностная сфера (3 часа).**

Методика «Психометрический тест».

Методика «Тест на самоопределение».

Методика «Ваша мотивация к успеху».

Методика «Шесть рек» Леонгард.

Методика «Отношение к себе».

Методика «Знаешь ли ты свой темперамент».

*Домашнее задание:* обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики».

### **Тема 2. Способности (2 часа).**

Методика «Диагностика структуры способностей».

Методики на изучение познавательных способностей («Как вы запоминает?», «Память на числа», «Избирательность внимания», «Оценка логического мышления»).

Методика «Каков ваш творческий потенциал».

*Домашнее задание:* обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики».

### **Тема 3. Профессиональные интересы и склонности (2 часа).**

Методика «Прогрессивные матрицы-3»

Методика «Словарь-1»

Методика «Холланд-1»

Методика «Карта интересов»

Методика «ИТО+-1»

### **Тема 4. Работа с результатами диагностики (2 часа).**

Работа с Картой диагностики. Выстраивание профессионально-личностного профиля.

## **Практический блок (13 часов)**

### **Тема 1. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (2 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Венские диаграммы»

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Деловая игра «Торг»

Упражнение «Совместное рисование»

Упражнение «Окно Иогари»

Упражнение «Вакансии»

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет»

Упражнение «Хочу-Могу-Умею»

Упражнение «Объявление в газету»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

### **Тема 2. Развитие умения делать выбор и принимать решения (3 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Башни»

Деловая игра «Моя карьера»

Упражнение «Рисунок настроения»

Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «Дорога в горы»  
Упражнение «Плюс, минус, интересно»  
Упражнение «Мое настроение».

### **Тема 3. Развитие навыков эффективного общения (3 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Передай апельсин»  
Упражнение «Общение – это...»  
Упражнение «Очередь»  
Упражнение «За стеклом»  
Упражнение «Невербальный подарок»  
Упражнение «Интонация»  
Упражнение «Интервью»  
Упражнение «Карусель»  
Упражнение «Я тебя понимаю»  
Упражнение «Найди свою пару»  
Упражнение «Свободный микрофон»  
Упражнение «Вдвоем»  
Анкета «Какой Я в общении»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

### **Тема 4. Десять шагов уверенности в себе (2 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Как выпустить «лишний пар»»  
Упражнение «Как сдавать экзамены»  
Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»  
Упражнение «Круг уверенности»  
Упражнение «Свеча»  
Упражнение «Никто не знает, что я...»  
Упражнение «Рекламный ролик»  
Упражнение «Горячий стул»  
Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»  
Упражнение «Растопи узоры на стекле»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

### **Тема 5. Планирование профессионального пути (2 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»  
Беседа «Мои цели»  
Упражнение «Мои цели»  
Упражнение «Лестница»  
Проективный рисунок «Я через 10 лет»  
Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь»  
Упражнение «Спящий город»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»  
Упражнение «5 шагов»  
Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

### **Тема 6. На пороге новой жизни (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Без маски»  
Упражнение «Строительство своей жизни»  
Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»»

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Разделы. Темы	Количество часов
<b>Раздел I. Информационный блок</b>		<b>12 часов</b>
<b>1.</b>	Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха.	2 часа
<b>2.</b>	Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	2 час
<b>3.</b>	Тема 3. Личностный выбор: мой жизненный путь.	2 часа
<b>4.</b>	Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.	2 часа
<b>5.</b>	Тема 5. Человек на рынке труда.	2 часа
<b>6.</b>	Тема 6. Общение и его роль в жизни человека.	2 часа
<b>Раздел II. Диагностический блок</b>		<b>9 часов</b>
<b>7.</b>	Тема 1. Эмоционально-личностная сфера.	3 часа
<b>8.</b>	Тема 2. Способности.	2 часа
<b>9.</b>	Тема 3. Профессиональные интересы и склонности.	2 часа
<b>10.</b>	Тема 4. Работа с результатами диагностики.	2 часа
<b>Раздел III. Практический блок</b>		<b>13 часов</b>
<b>11.</b>	Тема 1. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	2 часа
<b>12.</b>	Тема 2. Развитие умения делать выбор и принимать решения.	3 часа
<b>13.</b>	Тема 3. Развитие навыков эффективного общения.	3 часа
<b>14.</b>	Тема 4. Десять шагов уверенности в себе.	2 час
<b>15.</b>	Тема 5. Планирование профессионального пути.	2 часа
<b>16.</b>	Тема 6. На пороге новой жизни.	1 час