

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

«Принята»
на заседании МО
Протокол №1
«28» августа 2024 г.

«Согласована»
зам.директора по УР
И.Ц. Буржатова
«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор Иркутского
кадетского корпуса
С.Е. Довгополый
«29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

11 класс
срок реализации 1 год

Составитель программы: Н.Н. Сокол
педагог-психолог

г. Иркутск, 2024 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»

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 ПРОГРАММЫ

Информационный блок (10 часов)

Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха (1 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 (1 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 «Психогеометрический 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 (14 часов)

Тема 1. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (3 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 час).

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
Раздел I. Информационный блок		12 часов
1.	Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха.	2 часа

2.	Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	2 час
3.	Тема 3. Личностный выбор: мой жизненный путь.	2 часа
4.	Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.	2 часа
5.	Тема 5. Человек на рынке труда.	2 часа
6.	Тема 6. Общение и его роль в жизни человека.	2 часа
	Раздел II. Диагностический блок	9 часов
7.	Тема 1. Эмоционально-личностная сфера.	3 часа
8.	Тема 2. Способности.	2 часа
9.	Тема 3. Профессиональные интересы и склонности.	2 часа
10.	Тема 4. Работа с результатами диагностики.	2 часа
	Раздел III. Практический блок	13 часов
11.	Тема 1. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	2 часа
12.	Тема 2. Развитие умения делать выбор и принимать решения.	3 часа
13.	Тема 3. Развитие навыков эффективного общения.	3 часа
14.	Тема 4. Десять шагов уверенности в себе.	2 час
15.	Тема 5. Планирование профессионального пути.	2 часа
16.	Тема 6. На пороге новой жизни.	1 час

Приложение 1

**План-график учебных часов
11 класс**

Четверть	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во часов отведённых на контр/раб	Резерв
I четверть	8	8	-	
II четверть	9	9	-	
III четверть	9	9	-	
IV четверть	9	9	-	
Итого за год	34	34	-	