

**ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий»
г. Тамбов**

**«Тренинг как один из видов развития
карьерных стратегий обучающихся с
инвалидностью и ОВЗ»**

**Калмыкова Светлана Васильевна,
педагог-психолог**

2019г.



Программы адаптационных дисциплин

- **Моделирование профессиональной карьеры**
- **Основы профессиональной этики**
- **Психология профессионального развития**
- **Основы профессионального общения**

Цели дисциплин

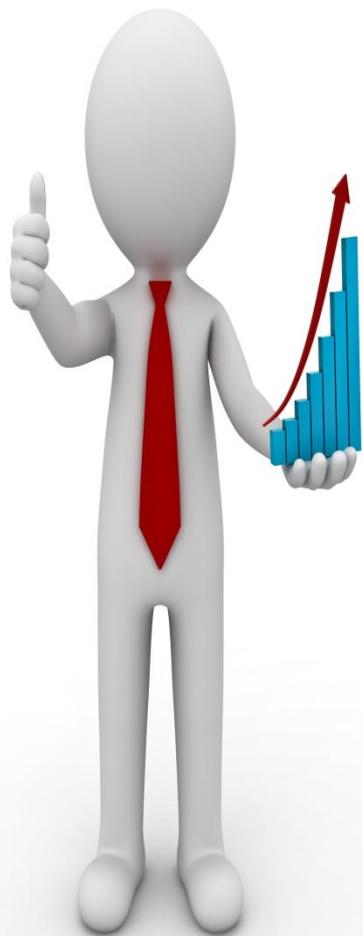
формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью знаний и практических навыков использования психологических приемов и методов в выборе оптимального направления моделирования деловой карьеры, профессиональной деятельности, необходимых для их успешной адаптации в информационно-образовательной среде и оказание практической помощи студентам в самостоятельной организации учебного труда в его различных формах.





Задачи дисциплин:

1. сформировать у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью понятия деловой карьеры, профессионализма;
2. освоить психологические приемы самоанализа, профессионального самообразования и профессиональной самореализации личности;
3. сформировать у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью навыки делового общения, необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности;
4. научить студентов с ОВЗ и инвалидностью приемам и методам планирования и целеполагания в профессиональной деятельности;
5. сформировать навыки и способы профессионального сотрудничества;
6. развить у студентов навыки самопознания и умения анализировать социально-психологические особенности личности.



Реализация **тренинга** для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью **«Мой путь к успеху»** позволяет выстроить профессиональный маршрут будущих специалистов, продемонстрировать возможности в поиске и выборе места работы



Цель:

научиться анализировать
собственные жизненные ситуации,
в частности, ситуацию выбора
профессионального будущего

Задача:

разработать индивидуальный профессиональный маршрут на рынке образовательных услуг и труда



Основные понятия тренинговой программы

Карьерная стратегия — спланированный маршрут поступательного продвижения человека в какой-либо сфере деятельности, изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей; продвижение вперед по однажды выбранному пути деятельности, достижения в этой области успеха

Основные понятия тренинговой программы

Профессионализм — особое свойство людей систематически, эффективно и надёжно выполнять сложную (*профессиональную*) деятельность в самых разнообразных условиях.

«Профессиональная имидж-карта»

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Дата рождения _____
3. Название образовательного учреждения _____
4. Избранная профессия _____

№ п/п	Наименование качества	Результат, достигнутый по окончанию реализации образовательной программы (уровень качества)	Самооценка
1.	<p style="text-align: center;"><u>Эмоциональные качества</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уравновешенность • Контроль над своими эмоциями • Стрессоустойчивость • Эмоциональная тонкость 	<p>Высокий</p> <p>Достаточный</p> <p>Низкий</p>	от 1 до 5 самооценочных баллов
2.	<p style="text-align: center;"><u>Коммуникативные качества</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение привлекать людей • Личное обаяние • Чувство долга, ответственность • Легкость в установлении контактов • Терпимость к мнению других 	<p>Высокий</p> <p>Достаточный</p> <p>Низкий</p>	от 1 до 5 самооценочных баллов
3.	<p style="text-align: center;"><u>Креативные качества</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Наличие собственного мнения 	<p>Высокий</p> <p>Достаточный</p> <p>Низкий</p>	от 1 до 5 самооценочных баллов
4.	<p style="text-align: center;"><u>Профессионально-деловые качества</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Профессиональная информированность (компетентность) • Требовательность к себе и окружающим • Способность доводить дело до конца • Способность работать в команде 	<p>Высокий</p> <p>Достаточный</p> <p>Низкий</p>	от 1 до 5 самооценочных баллов
5.	<p style="text-align: center;"><u>Качество речи</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение правил речевой вежливости (речевого этикета) 	<p>Высокий</p> <p>Достаточный</p> <p>Низкий</p>	от 1 до 5 самооценочных баллов
6.	<u>Стиль общения</u>		

Дата заполнения карты:

Методы и приёмы, используемые студентами



Рефлексия

Самоанализ

Самоактуализация

Целеполагание

Проектирование

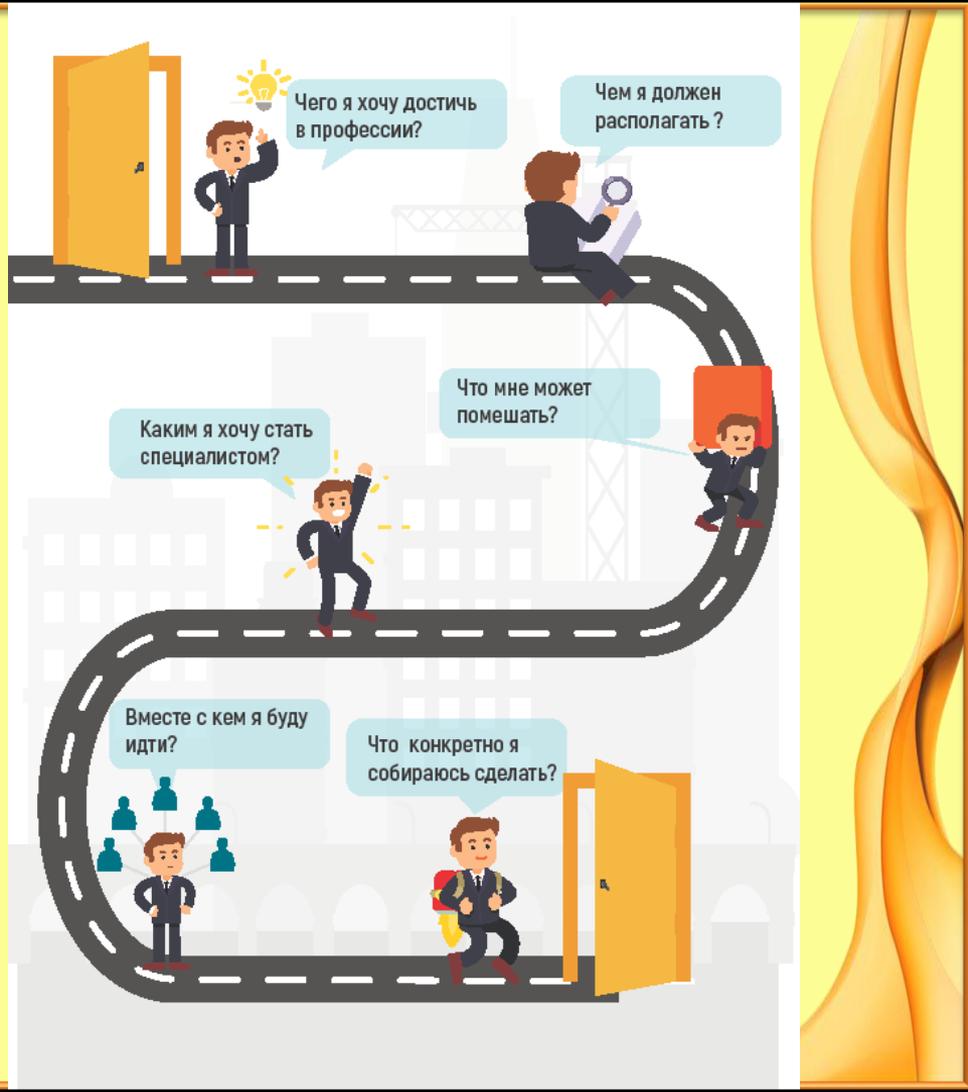


ТОГАЛОВОУ «СТРОИВОМУ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
Ресурсный учебно-методический центр по обучению
инвалидов и лиц с ОВЗ в системе среднего
профессионального образования

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «КАРЬЕРНЫЙ МАРШРУТ»



ТАМБОВ





Чего я хочу достичь в профессии?

Не бойтесь будущего. Вглядывайтесь в него, не обманывайтесь на его счёт, но не бойтесь. Вчера я поднялся на капитанский мостик и увидел огромные, как горы, волны и нос корабля, который уверенно их резал. И я спросил себя, почему корабль побеждает волны, хотя их так много, а он один? И понял – причина в том, что у корабля есть цель, а у волн – нет. Если у нас есть цель, мы всегда придём туда, куда хотим.

Уинстон Черчилль

1. Перед вами «Колесо жизни», которое поделено на 8 сфер жизни. Оцениваете текущее состояние каждой из сфер на данный момент времени по 10-бальной системе, где:

1-3 – критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен, все очень плохо.

4-7 – нормальное положение дел.

8-9 – удовлетворенность.

10 – характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Затем закрашиваем (либо обводим) оцененные части секторов.

Теперь посмотри, что у тебя вышло. Если получившаяся фигура близка к кругу, то поздравляю, это очень хорошо, в твоей жизни должна преобладать гармония. Если ты видишь ямки, особенно глубокие, то это говорит о необходимости изменений в указанных областях жизни.

«КОЛЕСО ЖИЗНИ»



2. Теперь надо поставить себе по 3-4 цели в сферах, которые больше всего остаются. В первую очередь работать нужно с ними.

Сфера жизни	Примерный % от всего «пирога жизни»	Стратегическая цель данной сферы

3. Давайте разберем цели, которые мы формулировали в упражнении 2, насколько они соотносятся с критериями SMART.

Что такое SMART-цели?

Английское слово «smart» переводится как «расторопный, умный, смысленный, проворный, ловкий». Кто придумал технологию постановки «умных» целей? Автором стал американский экономист, публицист и педагог Питер Друкер (в далеком 1954 году).

SMART является аббревиатурой, расшифровка которой: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound. Каждая буква аббревиатуры SMART означает критерий эффективности поставленных целей. Рассмотрим каждый критерий smart цели более подробно.

S <i>Specific</i> КОНКРЕТНЫМИ	M <i>Measurable</i> ИЗМЕРИМЫМИ	A <i>Attainable</i> ДОСТИЖИМЫМИ	R <i>Relevant</i> РЕЛЕВАНТНЫМИ	T <i>Timebound</i> ОГРАНИЧЕННЫМИ ВО ВРЕМЕНИ
				
Сформулированы конкретно, точно и понятно	Поддержка количественному определению - т.е. указанием критериев, позволяющих определить степень их достижения	Выполнимы, но требуют приложения усилий	Поддерживают цели подразделения, внося вклад в достижение глобальных стратегических целей компании	С указанием точных сроков исполнения

Скорректируйте формулировку в соответствии с технологией SMART



Чем я должен располагать ?

О том, что всегда с тобой

Я постоянно с вами. Я могу стать вашим лучшим помощником или тяжелой обузой. Я могу помочь вам подняться или потянуть вас на дно. Я целиком нахожусь в вашем распоряжении. Половину своих дел вы можете просто поручить мне, и я сделаю их быстро и правильно. Мною легко управлять – просто проявляйте по отношению ко мне характер. Покажите мне, как именно должно быть выполнено то или иное дело, и, после нескольких уроков я начну делать его автоматически. Я – слуга всех великих людей и, увы, всех неудачников. Неудачниками сделал их именно я. Я не механизм, хотя работаю с точностью механизма, наделенного человеческим разумом. Вы можете использовать меня на благо или направлять на разрушение – мне это безразлично. Привлекайте меня, тренируйте, проявляйте характер по отношению ко мне, и я сделаю так, что мир окажется у ваших ног. Будьте ко мне невнимательны, и я вас уничтожу.

Кто я такой? Я – ваш навык.

Стивен Кови, «Восьмой навык

Благодарю за внимание

