

Рабочая тетрадь к профориентационному курсу «Познай себя».

Номинация: «ПРОФмастер»

Автор. Закрыльная Евгения Михайловна, место работы: МАОУ СОШ №50 имени Нины Фурсовой, должность: педагог – психолог.

Пояснительная записка.

Выбор профессии – жизнеопределяющее решение для каждого школьника. Наша цель: помочь рассмотреть в себе профессиональные способности и склонности, сформировать представления о специфике будущей профессии через участие в деловых играх, выстроить свой индивидуальный план работы и дальнейший образовательный маршрут для успешного профессионального самоопределения.

Целевая аудитория. Обучающиеся 9 классов и родители. Важность проведения данной работы на этом возрастном этапе стоит особо остро, это время осознания своего места в будущем, рождение жизненной перспективы и зачастую не понимание себя, что «Я» хочу совершить в своей жизни, кем стать, куда пойти учиться.

На уроках обучающиеся в ходе психологической диагностики изучают свои индивидуальные особенности, в ходе проведения деловых игр, «примеряют» их эффективность, получают практики по развитию в себе профессионально – важных качеств. В результате происходит формирование психологической готовности

обучающихся к выбору своей профессиональной дороги на основе накопленных знаний о своем профессиональном и личностном потенциале, умение принимать решение грамотно и эффективно, смотреть на любую ситуацию и мнения с разных сторон. А уроки в разделе «Сервиса и туризма» позволяют обучающимся узнать, где и как происходит подготовка профессиональных кадров для обеспечения работы всей многогранной сферы туризма, сервиса, культурно – массовых и других мероприятий, что является особенно актуальным направлением для Юга России, славящегося своими туристическими отраслями.

Разработка рабочей тетради к изучаемому курсу понимать собственные психологические ресурсы и опираться на них, выстраивая свой будущий профессиональный путь, развивать профессионально – важные качества, наполнять новым содержанием детско – родительские отношения через выполнение домашнего задания в виде практик, принимать решение о дальнейшем образовательном маршруте грамотно и эффективно с опорой на полученный опыт. И самое главное это копилка знаний о себе для самостоятельного переосмысления.



Кем стать?

Рабочая тетрадь

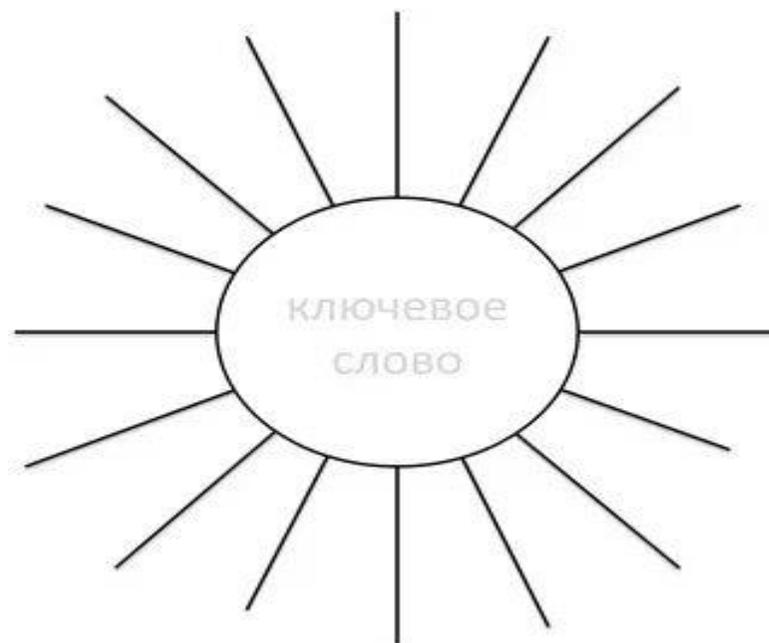
проориентационного курса

«Познай себя»

Я начну, а вы продолжите...



Пожелания себе....



Например.

Ключевое слово: «У меня все получится!!!».

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний.

Кто Я?

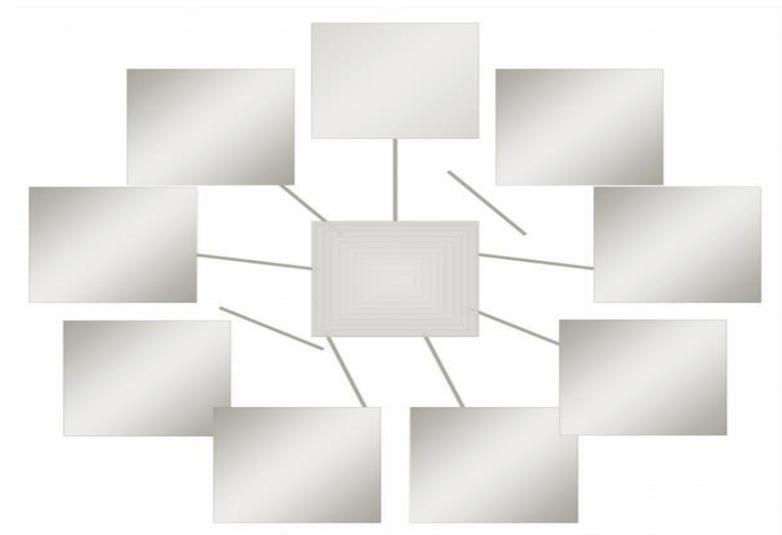
2 попытка

Какой я?

Проба Шварцландера.

УП1																				
УД1																				
УП2																				
УД2																				
УП3																				
УД3																				
УП4																				
УД4																				

Успех это...



И помни ...

Самооценка = успех/уровень притязаний!

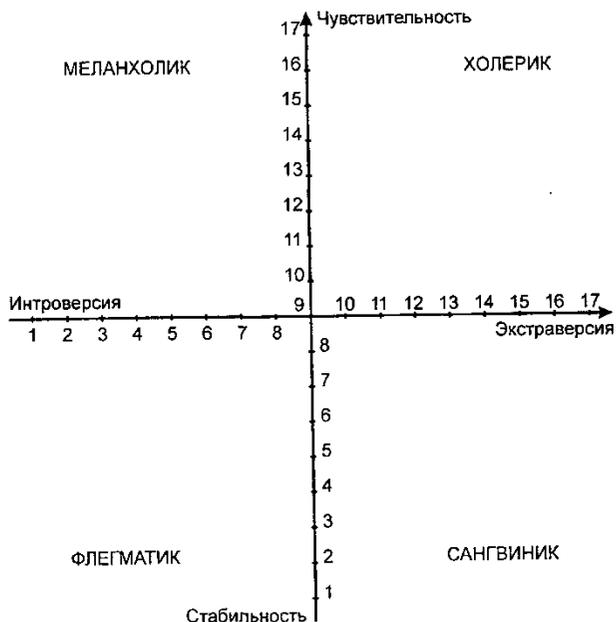
Урок 2. Темперамент и профессия.

Пройди дома самостоятельно

<https://psytests.org/eysenck/epiA.html>

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или «-».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



Запиши свой результат..

Например...

Сангвиник	Флегматик	Меланхолик	Холерик
Математик	Маляр	Делопроизводитель	Руководитель ТВ канала
Учитель	Главный зоотехник	Математик	Фотодизайнер
Экономист	Воспитатель	Счетовод	Поэт
Часовой мастер	Дирижер	Ревизор	Телеведущий
Водитель городского транспорта	Педиатр	Корректор	Заведующий отделом
МЧС	Водитель-дальнобойщик	Работник музея	Актер
Телемеханик	Логопед	Агроном	Критик
Милиционер	Директор завода	Заведующий отделом	Резидент
Закройщик	Радиоведущий	Банкир	Карикатурист
Офтальмолог	Прораб	Эксперт	Художник
Телохранитель	Режиссер	Анатомолог	Директор охранного предприятия

Запиши свой результат

Виртуальная экскурсия на GLAAS

<https://youtu.be/GcW9MnOCXM0>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 3. Уровень внутренней свободы.

Уровень внутренней свободы.

- **Уровень внутренней свободы** – это субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.



Пройди дома самостоятельно <http://maoy-myk.com/tests/0-3>

Поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «-», если не согласны.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Запишите свой результат

Нарисуй свой профессиональный автопортрет



Виртуальная экскурсия на Magnit factories

<https://youtu.be/A1WYHi4GdqI>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 4. **Познавательные способности и их роль в выборе профессии.**

Проверь свое внимание

<https://onlinetestpad.com/ru/test/53800-test-na-vnimatelnost>

КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА

А К С Н В Е А Е Н Е Р К В С О А Е Н В Р А К О Е С А Н Р К В Н Е О Р А К С В О Е С
 О В Р К А Н В С А Е Р П В К С О А П Е О С В Н Е Р К А О С Е Р В К О А И К С А Н
 К А Н Е О С В Р Е Н А К С О Е Н В Р К С А Р Е С В Н Е С К А О Е Н С В К Р А Е О
 В Р Е С О А К В Н Е С А К В Е Р Е Н С О А К В Р Е Н С О К В Р А Н Е О К Р В Н А С
 Н С А К Р В О С А Р Н Е А О С К В Н А Р Е Н С О К В Р Е А О К С Н В Р А К С О Е
 Р В О Е С Н А Р К В О К Р В Н В О Е С В Н Е А Р О К В Н Е С А О К Р Е С А В К И
 Е Н Р А Е Р С К В О К С Е Р В О С А Н О В Р К А С О А Р П Е О А Р Е С В О Е Р В
 О С К В Н Е Р А О С Е Н В С Н Р А Е О К С А Н Р А Е С В Р Н В К С Н А О Е Р С Н
 В К А О В С Н Е Р К О А Н Е А Н Е С В Н О К В Н Р А Е О С В Р В О А Н С К О К Р
 С Е Н А О В К С Е А В Н С К Р А О В К С Е О К С В Н Р А К О К Р Е С В К О Е Н С
 К О С Н А К В Н А Е С Е Р В Н С К О А Е Н С О В Н Р В К О С Н Е А К О В Н С А В О
 О В К Р Е Н Р Е С Н А К О К А Е Р В С А Р К В О С В Н Е Р А Н С Е О В Р А К В О
 А С В К Р А С К О В Р А К Н С О К Р В Н К Р С Е А О К С А К Р Н Р А К А Е Р С К
 Н А О С К О Е О В С К О А Е О Е Р К О С К В Н А К В О С О Е А С Н В С Р Н А К
 В Н Е О С Е А В К Р Н В С Н В К А С В К А Н А К Р Н С Р Н Е О К О В С Н В О В Р
 С Е Р В Н Р К С Р К В Н Е А Р А Н Е Р В О А Е С Е Р А Н Е Р В О А Р Н В С А Р В
 Е Р В Е А О Р Н А С Р А О В Р А О В С О В Н А С Р О В С О В Н А С Р О В С О
 Р В К О С К А О Е Н Р В О С К Р Е Н А Е А N A K B C E O B K A P E S N A O B K O
 A O B N P V N S P E A O K P E H S P R E A K V S E O K P A H S C O K R A N S A O B N P S
 K A O P E S V N A O E S V O K P R N K P K P A E P K O A S A P V N A E O S K P V K
 O K P A N A O E S K O E P N B K A P C B N P V N S E O K P A N E S H B K P A H B
 E P A K O K S O B P N A E A S B K V H O S E P V P A K P E O S O B P A O E S E A
 H E S B K P P E A K S V H O E H E O S V H E O P K A K S V H E O K P O K A N E O S
 P H E S V N P K O V K O A P E O B O K S H B K A E P V O S H E A K A S H B O E H
 S V H E O V K P A N K P E S K O A H B P K A H B S O E P A H B O S A P K V H S O
 O K A H E K P P S E N P K A E S B O K A P E O K B N A P E S K V H E O S A P N B
 K P H S A O E P K O S H B K O E P P O S K A E P H S O A H B P K B S E N P A K S
 P H B K O S H E A K B P P O B H S K B O A S H E P O E H S K B P N A O E H S O A
 H S O A K B P H S A O E P B S K O E H A P H B O S K A O K P H S E O B S E H B K
 E K P H S O A P H S O A P H S O A P H S O A P H S O A P H S O A P H S O A P H S O
 O B N P V K S E P V N A O E A S K P V N B K S O A P E O K S E P H E A P V S K V
 A H S O K P V H E O S K V H P E O K P A S V O E P H P K B N P K A S O B V N A O K
 P V A K P H S O K A K P V O A S P V O K P A H B P E S K P H A K O E S A N E O
 P R K O A S H A K O K B O S E P K V H E P A K S H E O K P E A S O K P E O B H S
 S E O B N A P K O S V H P E A H P O A S O K P E A O S B K A K P E P K O E B S V H
 O A E P V K S O E P A K P H S E A K O B O E H S A H P V O S E H B O K H B P A
 E S H A K B O E P H S A K B O A E P K S E N P A K P V S A E O V H E S P K V O
 O K P E S O A N E P V H E S K A O P P R K O S A K B S K A K P E S V N A K P E S
 S B K O A H P V S O B P H A K V S H E P A E O B P H A K V S H B O E P H A O K
 B P A S H P K O E A O B P P E S K O A N E S H B S K A E O P H A K E P H S O K B

Запиши результат _____

Проверь свою память

<https://quizterra.com/ru/kakoj-u-vas-tip-pamati>

В течении 10 секунд прочитайте и запомните слова

- а) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ЧАЙНИК.
 БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА. ТАЧКА.
 ЖУРНАЛ. МАЛИНА.

Закрой рукой лова и запиши результат

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Запиши свой результат _____

1	2	3	4
• «Самые модные профессии»	• «Самые забытые профессии»	• «Профессии, которые всегда нужны»	• «Самые отважные профессии»

--	--	--	--

Виртуальная экскурсия на Водоканал г. Краснодар

<https://youtu.be/XhNBii7FKWw>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 5. Чувства и эмоции. Друзья или враги.

Проверь онлайн <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/03.html>

I. «Спокойствие - тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуясь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуясь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

II. «Энергичность - усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрим.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

III. «Приподнятость - подавленность»

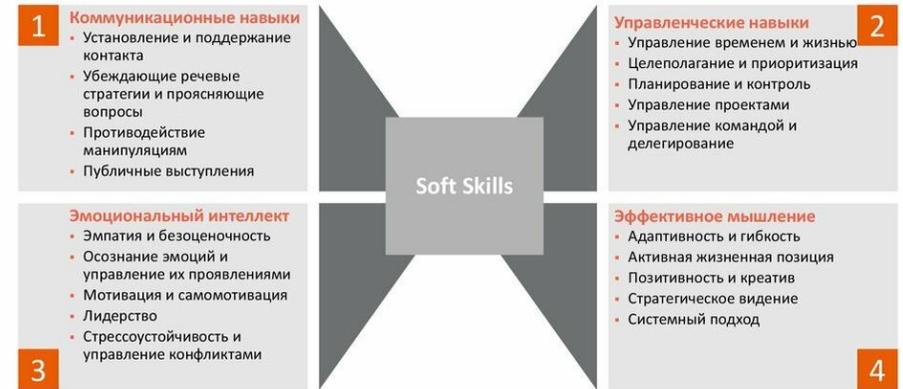
10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе.
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

IV. «Чувство уверенности в себе - чувство беспомощности»

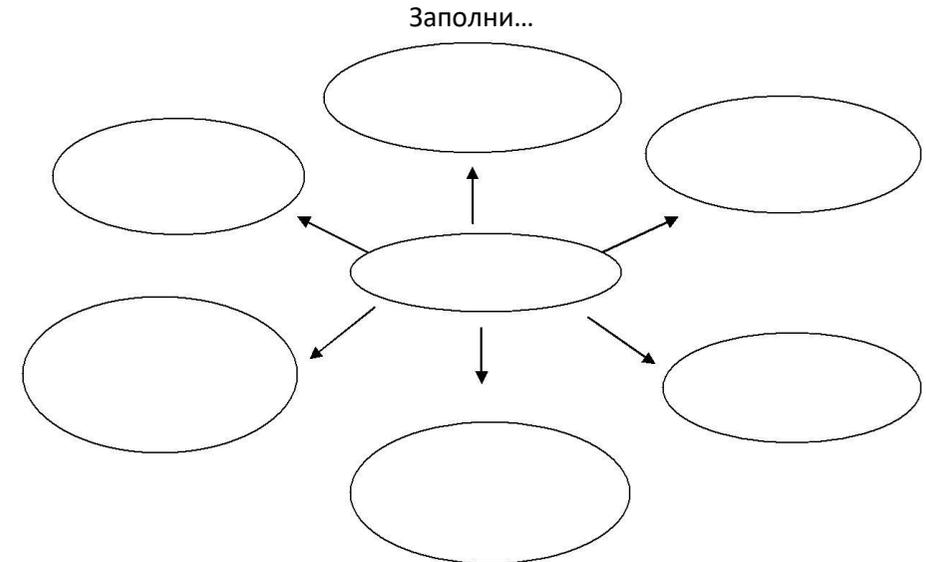
10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

Запиши результат _____

Что такое Soft Skills?



Как развивать эмоциональный интеллект..



Виртуальная экскурсия на ЗИП Научприбор г. Краснодар

<https://youtu.be/-G40sw4Q9UQ>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 7. Профессионально важные качества.

ЭССЭ: «Мой один день из профессиональной жизни».

Упражнение ресурсы

5 ситуаций, с которыми я справился(лась) успешно..

5 целей которые я достиг(ла)...

5 проблем, которые мне удалось успешно решить...

5 дел, которые у меня хорошо получается делать...

Слагаемые профессионального успеха

Хочу - интересы и склонности личности

Могу – способности и состояние здоровья личности.

Надо – потребности общества в конкретных специальностях, в людях определенных профессий



Заполни таблицу

Я _____ (укажите выбранную профессию)

Чем я буду заниматься на работе (проф. задачи)	Какие предметы нужны при поступлении	Мои профессионально важные качества	Почему я выбрал эту профессию	Чего я хочу максимально достичь

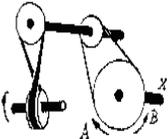
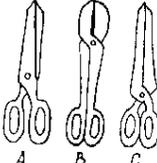
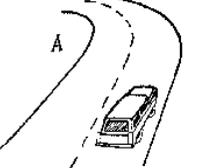
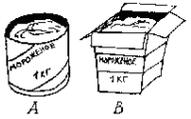
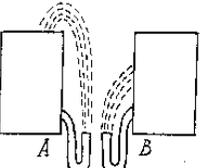
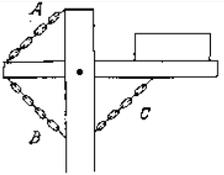
Виртуальная экскурсия на завод НЕФТЕМАШ

https://youtu.be/j8OYBsF5_Uk

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 8. Способности общие и специальные.

Вам предлагается ряд задач, в которых поставлены технические проблемы. Внимательно рассмотрите рисунок, прочитайте вопрос к нему и отметьте один из трех вариантов решений.

	<p>1. Если нижнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении будет вращаться ось X?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В направлении стрелки А. 2. В направлении стрелки В. 3. Вперед-назад.
	<p>2. Какими ножницами легче резать лист железа?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ножницами А. 2. Ножницами В. 3. Ножницами С.
	<p>3. В какую сторону занесет машину на повороте?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В любую сторону. 2. В сторону А. 3. В сторону В.
	<p>4. В каком пакете мороженое быстрее растает?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В пакете А. 2. В пакете В. 3. Тает одинаково.
	<p>5. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как показано на рис. А. 2. Как показано на рис. В. 3. Как показано на обоих рис.
	<p>6. Какая цепь нужна для поддержки груза?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цепь А. 2. Цепь В. 3. Цепь С.

Если вы легко справились с этими задачами, значит, у вас есть способности к практической работе с техникой.

Однако для того, чтобы стать хорошим инженером, конструктором, исследователем, важно иметь конструкторские способности, творческое воображение, интуицию.

Запиши результат

ЭССЭ: «Профессия моей мечты»

Упражнение изобретательная лень

Напиши, какие полезные изобретения появились благодаря лени

Придумай свое полезное изобретение

Виртуальная экскурсия на завод Компрессорный завод

<https://youtu.be/BdSWcmUVpCo>

Солнечные батареи Сатурн

<https://youtu.be/Qym314wtqAY>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 9. Определение типа будущей профессии.

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин	1				
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой.		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество/				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.					1
РЕЗУЛЬТАТЫ	П	Т	З	Х	Ч

Мое профессиональное родословное древо



Запиши, какого типа профессий больше в вашей семье

Виртуальная экскурсия на завод Д-ЮГ

<https://youtu.be/lrz4i9SKYHA>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 10. Классификация профессий, их признаки.

Игра «Назови профессию»

1. Это специалист в области прав человека. Он консультирует по различным вопросам, помогает совершать сделки, помогает правильно составлять договора.

2. Этот человек занимается оформлением витрин, выставок, оборудует витрины, разрабатывает их дизайн.

3. Этот человек должен уметь быстро и грамотно печатать, правильно оформлять документы, должен владеть компьютером и другой оргтехникой.

4. Человек данной профессии наиболее рационально составляет бюджет предприятия, планирует расходы предприятия.

5. Основная задача этих специалистов – исследование спроса на производимую продукцию и организация её сбыта, то есть поиск клиентов.

6. Его профессия может показаться легкой, но от неё зависит работа целого коллектива. Эта профессия требует постоянного движения рук и крепких нервов. Не всегда его знают в лицо, так как чаще видят со спины.

7. К его профессии предъявляются большие требования. Главный ее минус-негативное влияние на здоровье. Профессиональное заболевание – гипертония, то есть пониженное артериальное давление. Ему сложно планировать личную жизнь, так как люди этой профессии часто отсутствуют дома.

Придумай свою загадку к выбранной тобой профессии

ТЕХНИКА (Т). _____

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). _____

3. ПРИРОДА (П). _____

4. ЗНАК (З). _____

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). _____

Пирамида Климова

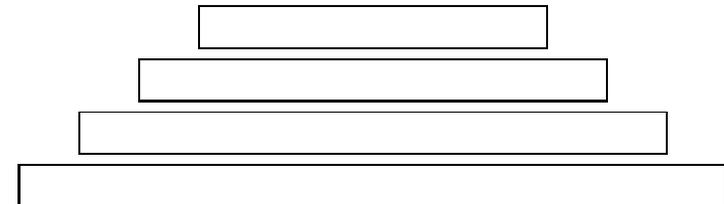
УСЛОВИЯ ТРУДА (БОНМ)

СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Распиши выбранную тобой профессию по пирамиде Климова



Виртуальная экскурсия на завод ЛЕТТО

https://youtu.be/82_9nbyCfCM

Виртуальная экскурсия на завод АТЭК

<https://youtu.be/KX4ewZNUQuw>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 11. Профессия, должность, специальность.

Виртуальная экскурсия на завод Лукойл

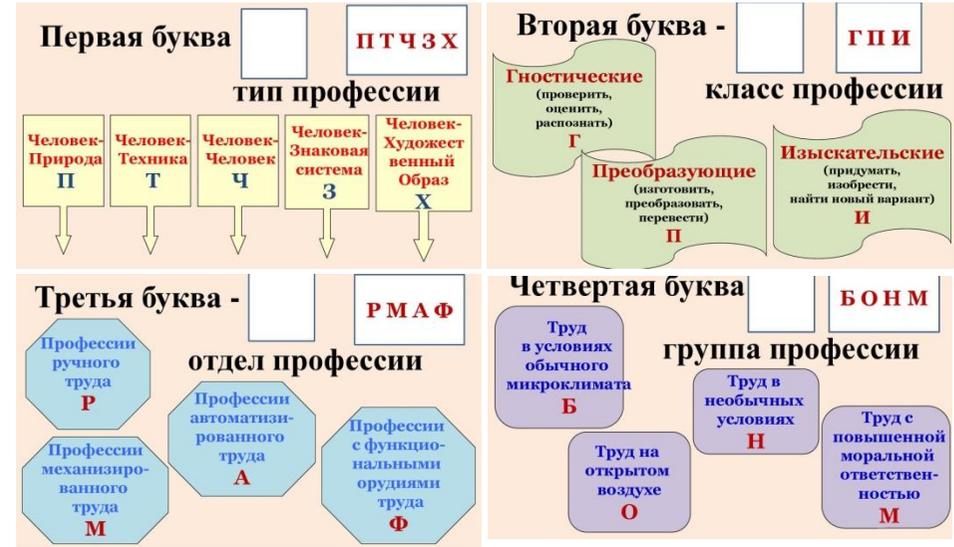
<https://youtu.be/sS3qQw9JUxQ>

Назови профессии, которые ты увидел

Назови должности, которые ты увидел

Назови специальности, которые ты увидел

Угадай профессию:



Напиши формулу выбранной тобой профессии

Напиши название профессии, должности и специальности, которую ты выбрал

Виртуальная экскурсия на КЗКЭО Энерго-Стандарт

https://youtu.be/Firc8i_rSCs

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 12. Пути получения профессии. Ошибки в выборе.

Просмотр видеоролика: «Твой выбор»

<https://www.youtube.com/watch?v=1-GifAgFLPc>

Укажи профессию _____

Оптимисты	Скептики

Укажи профессию _____

Оптимисты	Скептики

Укажи профессию _____

Оптимисты	Скептики

Представь, что ты готов двигаться в свой профессиональный путь, что ты положишь с собой в дорогу (знания, орудия труда, личностные качества и т.д.)



Виртуальная экскурсия на Печатный дом Кубани

<https://youtu.be/Y3SrlYTQGCU>

Запиши, какая из профессий представленных в экскурсии подошла бы тебе

Урок 15. Современные профессии сферы сервиса и туризма, возможности их получения и перспективы карьерного роста.

Просмотр видеоролика

<https://www.youtube.com/watch?v=6XU3iN75ccU>

Изучение уровня доброжелательности (выбери и обведи один вариант ответа)

1.

А Человек чаще всего может быть уверен в других людях.

В Доверять другому небезопасно, так как он может использовать это в своих целях.

2.

А Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.

В В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.

3.

А Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.

В Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.

4.

А Вера в других является основой выживания в наше время.

В Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.

5.

А Если знакомый просит в займы, лучше найти способ отказать ему.

В Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.

6.

А «Договор дороже денег» - все еще лучшее правило в наше время.

В В наше время необходимо стремиться угрожать всем независимо от собственных принципов.

7.

А Невозможно перепрыгнуть через себя.

В Там, где есть воля, есть и результат.

8.

А В деловых отношениях не место дружбе.

В Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

Запиши полученный результат

Методика Д.М. Рамендик «Определение уровня конфликтности индивида»

Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

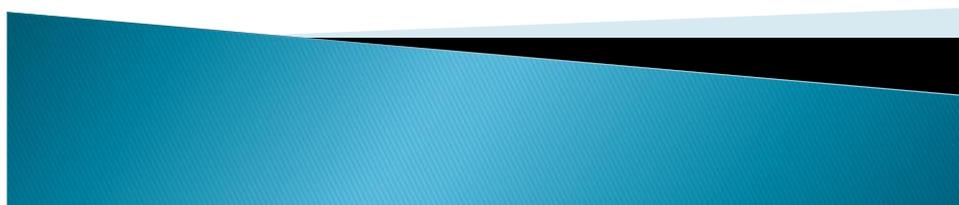
Запиши полученный результат

Проверь свою пунктуальность онлайн

<https://onlinetestpad.com/ru/test/381-punktualnyj-li-vy-chelovek>

Запиши полученный результат

Виртуальная экскурсия по природным памятникам Краснодарского края



Куда пойти учиться:

Например.....

Колледж Кубанский институт профессионального образования

<https://college.edunetwork.ru/23/20/c3778/>

Колледж Академия маркетинга и социально-информационных технологий

<https://college.edunetwork.ru/23/20/c3768/>

КубГУ – Кубанский государственный университет

<https://vuzoteka.ru/вузы/КубГУ>

Урок 17. Тестирование обучающихся на соответствие личностных качеств требованиям к специалистам сферы сервиса и туризма.

Инструкция к тесту:

Методика включает 10 вопросов.

При выполнении теста студентам было необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
Никогда - 0; почти никогда - 1; иногда - 2; довольно часто - 3; очень часто - 4.
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
Никогда - 0; почти никогда - 1; иногда - 2; довольно часто - 3; очень часто - 4.
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?
Никогда - 0; почти никогда - 1; иногда - 2; довольно часто - 3; очень часто - 4.
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?
Никогда - 4; почти никогда - 3; иногда - 2; довольно часто - 1; очень часто - 0.
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?
Никогда - 4; почти никогда - 3; иногда - 2; довольно часто - 1; очень часто - 0.
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?
Никогда - 4; почти никогда - 3; иногда - 2; довольно часто - 1; очень часто - 0.
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?
Никогда - 0; почти никогда - 1; иногда - 2; довольно часто - 3; очень часто - 4.
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?
Никогда - 4; почти никогда - 3; иногда - 2; довольно часто - 1; очень часто - 0.
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?
Никогда - 0; почти никогда - 1; иногда - 2; довольно часто - 3; очень часто - 4.
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?
Никогда - 0; почти никогда - 1; иногда - 2; довольно часто - 3; очень часто - 4.

Интерпретация результатов теста: Оценка стрессоустойчивости

Оценка стрессоустойчивости	Возраст испытуемого			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

- в случае полного согласия «да, всегда» - 5 баллов;
- в случае «почти всегда» - 4 балла;
- «часто» - 3 балла;
- «иногда» - 2 балла;
- «нет, никогда» - 1 балл.

При ответе «не знаю» ставится 0 баллов.

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжают годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покаленного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Список литературы.

1. Г.В. Резапкина «Психология выбора профессии»
<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2> ;
2. https://proforientacia123.blogspot.com/p/blog-page_74.html Профкомпас;
3. Профориентационные игры
<https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/01/23/proforientatsionnye-igry> ;
4. <https://infourok.ru/proforientacionnaya-igra-mashina-vremeni-2765538.html> профориентационная игра «Машина времени;
5. <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/161-diagnostika-raznaya/3805-test-samooczenki-stressoustojchivosti-s-kouxena-i-g-villiansona> тест стрессоустойчивости Коухена;
6. <https://psycabi.net/testy/566-test-na-dobrozhelatelnost-diagnostika-po-shkale-d-kempbella> тест на доброжелательность Кемпбелла;
7. Ролики ЦЗН г. Краснодара.

Программа профориентационного элективного курса «Познай себя».

Количество часов: 17

Уровень образования: основное, общее образование, 9 классы.

Профориентационная работа – это система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся, включающая мероприятия по профессиональной ориентации психологической диагностики, консультирование, изучение возможностей, организацию «пробы сил» и т.д. Призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и создание условий для повышения готовности подростка к социально – профессиональному самоопределению.

На уроках обучающиеся в ходе психологической диагностики изучают свои индивидуальные особенности, в ходе проведения деловых игр, «примеряют» их эффективность, получают практики по развитию в себе профессионально – важных качеств. В результате программы происходит формирование психологической готовности обучающихся к выбору своей профессиональной дороги на основе накопленных знаний о своем профессиональном и личностном потенциале, умение принимать решение грамотно и эффективно, смотреть на любую ситуацию и мнения с разных сторон. А уроки в разделе «Сервиса и туризма» позволяют обучающимся узнать, где и как происходит подготовка профессиональных

кадров для обеспечения работы всей многогранной сферы туризма, сервиса, культурно – массовых и других мероприятий, что является особенно актуальным направлением для Юга России, славящегося своими туристическими отраслями.

Задачи курса.

Формирование адекватного представления обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики.

Развитие профессионально – важных качеств личности, с учетом выбранного профессионального направления.

Знакомство со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Оценивание деятельности учащихся происходит за работу на уроке по зачетной системе, так как специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы обучающихся.

Программа рассчитана на 17 уроков с периодичностью встреч 1 раз в неделю.

Тематическое планирование.

Раздел 1. Мои возможности и уровень притязаний:

«Самооценка и уровень притязаний» - 1 час;

«Темперамент и профессия» - 1 час;

«Уровень внутренней свободы» - 1 час;

«Познавательные способности и их роль в выборе профессии» - 1 час;

«Чувства и эмоции друзья или враги» - 1 час;

«Мотивы и потребности» - 1 час.

Раздел 2. Огромный мир профессий. Как найти дорогу?

«Классификация профессий, их признаки» - 1 час;

«Определение типа будущей профессии» - 1 час;

«Профессия, специальность, должность» - 1 час;

«Профессионально важные качества личности» - 1 час;

«Способности общие и специальные» - 1 час;

Раздел 3. Планирование профессиональной карьеры.

«Пути получения профессии, ошибки в выборе» 1 час;

«Стратегии выбора профессии. Современный рынок труда» - 1 час;

«Навыки самопрезентации» - 1 час;

Раздел 4. Сервис и туризм.

«Возможности получения образования» - 1 час;

«Профессии сервиса и туризма» - 1 час;

«Есть ли для Вас место в сфере обслуживания» - 1 час.



