**Дикова В. В., канд. психол. наук, доцент,**

**Директор ЦТиП НТГСПИ (ф) РГППУ**

**Мастер-класс**

**Тема:** «Активизирующий профориентационный тренинг»

**Форма**: элементы тренинга

**Цель:** актуализация процесса профессионального самоопределения, личностной рефлексии, самопознания, формирование активной жизненной позиции.

**Ход занятия:**

Мы намеренно опускаем этап знакомства в группе, принятие правил работы в группе, так как это задача целостной программы, а не ее отдельного элемента, который и будет представлен.

***Упражнение 1.*** «Рукопожатие + приветствие». По кругу по часовой стрелке пожмите руку, сидящему слева от вас и поприветствуйте его любым приятным способом.

*Психологический комментарий:* создает комфортный настрой на работу, актуализирует внимание членов группы друг к другу, настраивает на совместную деятельность, располагает к общению.

***Упражнение 2. «***Бег ассоциаций». По часовой стрелке каждый высказывает свою ассоциацию 1. Какое я животное? 2. Какое я явление природы? 3. Какое я блюдо национальной кухни? 4. Какой я герой сказки, мультфильма, литературного произведения?

*Психологический комментарий:* упражнение дает возможность сместить свою привычную психологическую роль, посмотреть на себя с новой неожиданной стороны, увидеть себя в новом качестве, то есть принять возможность изменений.

***Упражнение 3.*** «Слушать и слышать». Один из участников встает в центре круга, остальные по очереди высказывают одно слово- характеристику участника. В конце, когда все высказались, участник, который стоял в центре, выбирает одну характеристику, которая была наиболее точной, благодарит всех за высказывания.

*Психологический комментарий:* упражнение актуализирует социальную перцепцию, позволяет почувствовать искажения восприятия собственного образа другими людьми либо наоборот почувствовать, что тебя воспринимают правильно, в соответствии с твоим представлением о себе, что очень важно в профессиональной деятельности, когда тебя постоянно оценивают.

***\* Упражнение 4.*** «Я и другие». Каждый участник по очереди высказывает сидящему слева, что у него получается лучше него, а что хуже. Задача сидящего слева – согласиться или не согласиться, перейти к следующему участнику.

*Психологический комментарий:* упражнение позволяет провести грань между желаемым и реальным, развивает умение выслушивать критику и корректно к ней относится, рефлексировать мнение другого человека.

***Упражнение 5. «***Кто ты?». Каждый участник выбирает профессию, для сидящего слева, которая, по его мнению, ему подходит, коротко объяснить почему. Участник, которому предлагается профессиональная роль, должен принять ее или отвергнуть, поблагодарить за предложение, продолжить упражнение.

*Психологический комментарий:* таким же образом выполняется упражнение на «анти-роль», позволяет «примерить» на себя ту профессиональную роль, которая возможно никогда не обдумывалась, не планировалась, и ощутить ее привлекательность для себя или напротив, тем самым конкретизировать свой собственный выбор.

***Упражнение 6.*** «Мое профессиональное кредо». Участникам необходимо придумать девиз, который отражал бы сущность выбранной профессии. Каждый комментирует свою работу. Дополнить упражнение можно работой с красками, маркерами, фломастерами – нарисовать «Мой профессиональный герб + девиз».

*Психологический комментарий:* упражнение направлено на актуализацию ценностной составляющей профессиональной деятельности, позволяет выразить основные принципы выбираемой профессии, привязать эти принципы к собственной личности через проекцию в рисунке.

***Упражнение 7.*** «Ключ жизни». Участникам предлагается связка ключей, разных по назначению и стилю, каждый выбирает по очереди понравившейся ключ и отвечает *какую дверь в своей жизни он бы хотел закрыть, а какую открыть*, указывать причины не обязательно, но участникам должна быть понятна суть изменений, к которым приведет дверь.

*Психологический комментарий:* дверь символизирует конец и начало нового этапа в жизни, психологическую готовность к существенным изменениям в ней, готовность к принятию решения, к выбору. Участники не обязательно должны связывать упражнение с выбором профессии. Если участник говорит о проблемах другого рода, это значит, что они более значимы и требуют незамедлительного решения.

***Рефлексия.*** По окончании работы, участников просят высказаться «Что понравилось в работе сегодня? Что нового, полезного о себе узнал? Было ли интересно? Какое настроение сейчас преобладает?». Благодарим друг друга за работу аплодисментами.

**Ведущие принципы работы тренинговой группы**

1. Общение по принципу «здесь и сейчас». Данный принцип ограничивает работу группы событиями, происходящими «здесь и теперь», т.е. в данной группе, в данный момент.
2. Принцип персонификации высказываний означает право высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается здесь и сейчас.
3. Принцип активности участников. Активность как норма поведения в тренинге подразумевает реальную «включенность» в интенсивное групповое взаимодействие каждого члена группы.
4. Принцип доверительного и открытого общения. Суть этого соглашения – говорить о том, что думает, чувствует каждый участник на самом деле, а не о том, что может понравиться окружающим.
5. Принцип конфиденциальности. Суть принципа сводится к рекомендации не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

*Основные фазы тренинга*

1. Вводная фаза / Фаза разминки. Знакомство участников друг с другом, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе.
2. Фаза активизации. Установление благоприятного психологического климата в группе, активизация психических ресурсов.
3. Фаза лабилизации. Формирование активного рабочего настроя, диагностика психологической атмосферы в группе.
4. Фаза обучения. Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками.
5. Фаза завершения. Подведение итогов, снятие напряжения.