



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Колледж технического и художественного образования г. Тольятти»

**ФОРМИРУЮЩАЯ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«ВРЕМЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»**

Разработчик:

Сменова Юлия Валентиновна

Тольятти, 2024 г.

АННОТАЦИЯ

Актуальность разработки формирующей программы «Время возможностей» связана с проблемой профессионального целеполагания как одной из важнейших сфер обучающихся среднего профессионального образования. Многие из абитуриентов сталкиваются с проблемой построения алгоритма своего профессионального пути, временных сроков, объективностью поставленных целей. Отсутствием ясного представления о перспективах возможного трудоустройства после окончания среднего профессионального образования и условиях организации предстоящего труда. Недостаточный уровень сформированности профессиональной рефлексии усложняет возможность для обучающихся формулирования желаемых результатов, определения цели дальнейшей работы, корректировки своего профессионального пути.

Основой психологического развития юношеского возраста является новообразование, связанное со становлением и развитием самосознания обучающихся.

Вопросом профессионального целеполагания занимались А.Н. Леонтьев, Н. Ф. Наумова, В. А. Петровский, В. Д. Шадрикова, А. К. Маркова и др.

Новизна и практическая значимость программы «Время возможностей» учитывает необходимость формирования навыков построения цели. Используется технология учебного сотрудничества, дискуссия. Методы и приемы активизации инициативности и интереса, учащихся друг к другу; игры-предположения; игры-беседы, эмоциональное переживание проблемного вопроса, сочетание разных видов деятельности.

Программа «Время возможностей» является частью наставнической площадки по треку «студент-студент», которая организуется среди обучающихся с момента поступления в колледж до завершения обучения. Реализуется на принципах интеграции с предметами профессионального модуля.

Основная цель и конкретизирующие ее задачи

Цель - формирование навыков профессионального целеполагания среди обучающихся 1-х курсов.

Общие задачи:

1. Формирование мотивации на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей;
2. Формирование навыка постановки цели (работа с жизненными и учебно-профессиональными целями);
3. Формирование мотивации достижения поставленных целей.

Программа предназначена для возраста ранней юности 15-17 лет.

Количество участников в группе – 20-25 обучающихся.

Продолжительность программы: 10 часов

Срок реализации программы: 3 месяца.

Форма работы – индивидуальная/групповая.

Рекомендовано проводить занятия 1 раз в неделю с продолжительностью одного занятия – 1 ч. 30 мин, что соответствует требованиям СанПин.

Этапы программы:

1. Мотивационно-диагностический этап: направлен на выявление видов мотивации для достижения профессиональных целей;

2. Формирующий этап: проведение тренинговых занятий с обучающимися 1-х курсов в соответствии с учебно-тематическим планом;

Контрольный этап: оценка результатов, выявление трудностей при реализации и определение эффективности и перспектив работы.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные: развитие целеустремлённости у обучающихся, повышение способности к позитивному мышлению, осознание значимости постановки цели, принятие себя, обмен положительным опытом между обучающимися, ориентированность на собеседника, повышение уровня эмпатии и рефлексии в отношениях, повышению доверия.

Итоговые: сформированность профессиональных целей, коллективного целеполагания, понимание своих мотивов выбора профессии, понимание своих возможностей и способностей, уверенность в своих действиях, изменение стереотипов эмоционального реагирования на ситуацию, понимание происходящего в отношениях, создание групповой принадлежности через коллектив единомышленников, солидарности, умение соотносить личные интересы с общественными, сформировать ответственность за свои дела.

Формирующая программа апробирована на базе муниципального государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Колледж технического и художественного образования» г.о. Тольятти с 2022 года по 2024 гг. В апробации принимало участие 654 обучающихся 1-х курсов.

Актуальность и перспективность

Актуальность разработки формирующей программы «Время возможностей» связана с проблемой профессионального целеполагания как одной из важнейших сфер обучающихся среднего профессионального образования. Многие из абитуриентов сталкиваются с проблемой построения алгоритма своего профессионального пути, временных сроков, объективностью поставленных целей. Отсутствием ясного представления о перспективах возможного трудоустройства после окончания среднего профессионального образования и условиях организации предстоящего труда. Недостаточный уровень сформированности профессиональной рефлексии усложняет возможность для обучающихся формулирования

желаемых результатов, определения цели дальнейшей работы, корректировки своего профессионального пути.

Основой психологического развития юношеского возраста является новообразование, связанное со становлением и развитием самосознания обучающихся. В него входят такие аспекты как глубокая рефлексия, самоопределение в выборе профессии и развитие профессиональной идентичности. Социальное созревание в юношеском возрасте проходит через освоение и реализацию трудовой деятельности, посредством которой он определяет свое место в жизни общества, стремится понять себя, свои возможности и способности, свое участие в жизни общества, мотивы поведения. Таким образом, целеполагание является одним из психологических механизмов, обеспечивающих становление профессионального сознания.

Автором А.Н. Леонтьевым в теории деятельности цель является одним из центральных элементов в системе деятельности, указывает, что цели не ставятся произвольно, не изобретаются, но даны в объективных обстоятельствах: «всякая цель объективно существует в некоторой предметной ситуации» [7, с. 106].

Как отмечает Н. Ф. Наумова, целевое поведение – это поведение, «направленное целью, а не направленное к цели» [9 с.62], т.е. цель инициирует активность, а не завершает ее.

Разрабатывая проблему социальной неадаптивности, В. А. Петровский сделал вывод о необходимости признания важнейшим признаком свободной причинности ожидаемое расхождение, вплоть до противопоставления цели и результата. «Адаптивность – в самом широком смысле – характеризуется соответствием результата деятельности индивида принятой им цели. Неадаптивность – расхождением, а точнее – противоположностью результата деятельности индивида ее цели» [10, с.91].

По мнению В. Д. Шадрикова, целеполагание выступает первым шагом в профессионализации. Ученым выделяются два аспекта цели: цель-образ и цель-задача. Цель-образ включает в себя представление о будущем результате деятельности и ее отдельных действий. Цель-задача представляет собой уровень достижений, который ставит перед собой субъект. В процессе формирования цели-задачи устанавливается личностный смысл деятельности [11, с.218].

Автор А. К. Маркова выделяет развитие способности к целеполаганию в качестве важнейшей составляющей процесса превращения человека из специалиста в субъекта деятельности, в профессионала [8, с. 201].

Изложенные положения предваряют формулирование нового определения дефиниции: «Цель есть образ возможного как прообраз действительного» [10, с.51]. Возможности, будучи переживаемыми непосредственно, превращают мысль в движение, оказываясь реальными детерминантами активности личности.

В рамках исследования профессионального сознания формирование целей профессиональной деятельности рассматривается как «показатель сформированности

профессионального сознания, как начальный и важнейший этап превращения индивида в субъекта деятельности» [4, с. 13].

Основополагающим принципом при решении проблемы профессионального целеполагания является деятельностный подход А.Н. Леонтьева. При этом освоение профессии в учебной деятельности рассматривается с позиции психологической системы деятельности, которая является центральным понятием теории системогенеза деятельности В. Д. Шадрикова. По мнению автора, деятельность является человеческой формой активности, благодаря которой становится возможным целенаправленно преобразовывать социальную действительность.

В своей теории системогенеза деятельности В. Д. Шадриков уделяет внимание мотивационной структуре обучающегося, которая является неотъемлемым компонентом целеполагания и изменяется в процессе освоения профессии, в ходе обучения и трудовой деятельности. Развитие идет в двух направлениях; во-первых, общие мотивы личности трансформируются в трудовые; во-вторых, с изменением уровня профессионализации изменяется и система профессиональных мотивов.

Центральным, системообразующим компонентом психологической системы деятельности является ее цель. Автор В. Д. Шадриков выделяет два аспекта цели: во-первых, как "идеальный или мысленно представляемый ее результат" [2, с. 22]; во-вторых, как уровень достижений, которого хочет добиться человек (как задача достичь определенных показателей).

Формирование цели является сложным процессом, который включает в себя качественные и количественные характеристики. Этот процесс определяется с одной стороны спецификой деятельности (уровнем требований к основным параметрам деятельности) с другой - личностными факторами: мотивацией, способностями, уровнем притязаний.

В структуре целеполагания выделяют 5 основных компонентов:

- Выдвижение, формулировка целей учебной деятельности;
- Планирование деятельности, направленной на достижение целей;
- Прогнозирование ожидаемых результатов;
- Оценивания полученных результатов;
- Коррекция выявленных ошибок, недочетов.

К основным факторам формирования цели относятся: нормативный результат деятельности; общественное значение деятельности; условия деятельности; стимулирование; уровень достижений; опыт и способности; мотивация (личностный смысл деятельности); уровень достижений; уровень притязаний.

Определяющим в цели являются критерии её достижения, которые определил для себя обещающийся. Критерии могут включать в себя представление о нормативной цели-результате, которая выступает в виде определенного «поля допустимых результатов». В процессе выработки цели нормативный результат преобразуется в конкретную фиксированную цель

деятельности. Фиксированной цели соответствует определенный результат, результат, соответствующий фиксированной цели.

В совокупности мотивации, целеполагания, интеллектуальных способностей, рефлексивности и волевых качеств формируется субъект учебной деятельности, который, выходя за рамки учебной деятельности, начинает выступать как субъект жизнедеятельности. Качества личности и способности субъекта деятельности обуславливают друг друга и развиваются в едином процессе системогенеза индивидуальности.

При реализации программы «Время возможностей» учитывается значение целеполагания при вхождении обучающимися в выбранную профессию, что оказывает влияние на учебную деятельность, ориентирует во времени ее достижения, предполагает внесение своевременных корректировок и позволяет определить критерии постановки цели, влияющие на итоговый результат.

Таким образом, программа «Время возможностей» разработана для формирования профессионального целеполагания посредством развития рефлексии, самоопределения этапов профессионального становления и развития профессиональной идентичности.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы. Нормативно - правовые основания программы:

1. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);

4. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 19.07.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

5. Постановление Правительства РФ от 27.08.1996 №1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2020 г № МР – 42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Методологическая и теоретическая основа программы:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов).

2. Принцип деятельностного подхода (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Я. Ляудис и др.);

3. Принцип учета возрастных особенностей и личностного подхода (Выготский Л.С., Петровский А.В., Божович Л.И., Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий, И.В. Дубровина, А.А. Реан).

4. Принцип целеполагания (А.Н. Леонтьев., В.Д.Шадриков., А. К. Маркова., Н. Ф. Наумова);

5. Закономерности формирования установок (Узнадзе Д.Н.) на позитивное отношение к жизни.

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия представляет собой совокупность технических приемов.

Новизна и практическая значимость программы

На занятиях по программе «Время возможностей» формируются навыки: постановки цели; умение различать мечты от целей; умения определять этапы достижения цели; профессиональная рефлексия.

Программа рассчитана на возраст ранней юности (15 – 17 лет) связанный с периодом отрочества, подростковым возрастом. (Д.Б.Эльконин). В период ранней юности обучающиеся занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым. Делают свой первый выбор в мире профессий для дальнейшего её освоения. Уровень самоуважения формируется под влиянием оценок окружающих людей и собственной оценки своих внешних данных, психических сил и способностей. закладываются основы мировоззрения: происходит формирование ценностных ориентаций, углубление нравственного сознания, рост социального и познавательного интереса к наиболее общим принципам мироздания, универсальным законам развития природы и общества. Предлагаемая программа ориентирована на возраст ранней юности (1-2-й курс, 15-17 лет) так же может проводиться среди обучающихся средних курсов для корректировки профессиональных целей и осуществлении пересмотра этапов их достижения. Одним из преимущественных критериев программы является возможность проводить упражнения на формирование профессионального целеполагания в рамках учебного кабинета.

Программа, учитывает необходимость формирования навыков построения цели. Используется технология учебного сотрудничества, дискуссия. Методы и приемы активизации инициативности и интереса, учащихся друг к другу; игры-предположения; игры-беседы, эмоциональное переживание проблемного вопроса, сочетание разных видов деятельности.

Программа «Время возможностей» является частью наставнической площадки по треку «студент-студент», которая организуется среди обучающихся с момента поступления в колледж до завершения обучения. Реализуется на принципах интеграции с предметами профессионального модуля.

Таким образом, включенность обучающихся в деятельность профессионального целеполагания, дает возможным формирование ясных и понятных целей, создать вектор профессионального пути, наметить основные пункты в решении промежуточных профессиональных задач, что позволяет определить стратегическую профессиональную цель на ближайшие несколько лет.

Основная цель и конкретизирующие ее задачи

Цель - формирование навыков профессионального целеполагания среди обучающихся 1-х курсов.

Общие задачи:

4. Формирование мотивации на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей;
5. Формирование навыка постановки цели (работа с жизненными и учебно-профессиональными целями);
6. Формирование мотивации достижения поставленных целей.

Частные задачи:

1. Освоение видов и способов постановки целей.
2. Освоение технологий и принципов целеполаганию.
3. Освоение принципов разбиения мечты на цели и цели на шаги-действия.

Характеристики развивающей программы

Адресат: программа предназначена для возраста ранней юности 15-17 лет.

Количество участников в группе – 20-25 обучающихся.

Продолжительность программы: 10 часов

Срок реализации программы: 3 месяца.

Форма работы – индивидуальная/групповая.

Рекомендовано проводить занятия 1 раз в неделю с продолжительностью одного занятия – 1 ч. 30 мин, что соответствует требованиям СанПин.

Содержание разделов программы

Программа включает:

- программу «Время возможностей» с методическими рекомендациями для её реализации, требованиями к участникам программы и её ведущему, с указанием основных понятий и содержания изучаемого материала;
- содержание тренинговых занятий, с указанием темы, цели, задач, формы проведения, теоретического материала;
- дополнительный материал, размещенный в «Приложении», включающий теоретическую и диагностическую информацию;
- список литературы.

Этапы программы:

3. Мотивационно-диагностический этап: направлен на выявление видов мотивации для достижения профессиональных целей;
4. Формирующий этап: проведение тренинговых занятий с обучающимися 1-х курсов в соответствии с учебно-тематическим планом;
5. Контрольный этап: оценка результатов, выявление трудностей при реализации и

определение эффективности и перспектив работы.

Описание используемых методик, технологий

В ходе реализации программы используются следующие методы техники:

- Мини- лекции
- Дискуссия
- Обсуждения
- Рисуночные методики
- Анализ конкретных случаев
- Техника само поддержки
- Рефлексия

Для эффективного решения поставленной цели и задач программа основана на современных образовательных **принципах**:

1. Принцип постепенного усложнения и насыщения материала;
2. Принцип интегрирования знаний в других предметах;
3. Принцип конфиденциальности информации;
4. Принцип мотивации и поощрения личностной активности учащегося;
5. Принцип опоры на предыдущий социальный опыт межличностных отношений;
6. Принцип активности;
7. Принцип доверия и доброжелательности;
8. Принцип сочетания индивидуальной и коллективной работы;
9. Принцип осознание полезности каждого занятия для решения проблем отношений обучающихся;
10. Принцип использования экспрессивных методов. Для достижения цели задействованы методы экспрессивного самовыражения, игр.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

1. Личный отказ обучающегося от участия в программе.
2. В программе принимают участие обучающиеся 15-17 лет.
3. К участию в программе не рекомендуются обучающиеся, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

Обеспечение гарантии прав участников программы основано на положениях и пунктах нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);

4. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 19.07.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

5. Постановление Правительства РФ от 27.08.1996 №1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2020 г № МР – 42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Описание сфер ответственности участников программы

Реализация программы проводилась на базе ГАПОУ КТиХО г.о. Тольятти по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Администрация колледжа несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы.

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог- психолог, администрация колледжа) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности. Педагог-психолог является ответственным за обучающихся в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку участникам при необходимости.

Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Формирующую программу может проводить специалист, имеющий высшее психологическое и педагогическое образование, владеющий знаниями в области возрастной психологии, навыками организации групповой работы, консультативной деятельности. Также специалисту необходимо актуализировать знания по теме профессионального целеполагания. Актуализация знаний необходима для помощи психологу, преподавателю в сопровождении обучающихся, позитивному мышлению и эффективному способствованию развития профессиональной идентичности.

Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого занятия. В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе.

Педагог-психолог, преподаватель реализующий программу, должен владеть психологическими методами и техниками в работе, обладать навыками рефлексии, творческими, организаторскими и коммуникативными способностями.

Материально-техническое оснащение:

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: светлое и тёплое помещение, парты, стулья, мультимедийной оборудование (ноутбук или компьютер, музыкальные колонки), доска, куски мела (если доска железная - магниты, маркеры, губка); альбомные листы, ручки, карандаши; кнопки или магниты для крепления продуктов деятельности на доске, заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные: развитие целеустремлённости у обучающихся, повышение способности к позитивному мышлению, осознание значимости постановки цели, принятие себя, обмен положительным опытом между обучающимися, ориентированность на собеседника, повышение уровня эмпатии и рефлексии в отношениях, повышению доверия.

Итоговые: сформированность профессиональных целей, коллективного целеполагания, понимание своих мотивов выбора профессии, понимание своих возможностей и способностей, уверенность в своих действиях, изменение стереотипов эмоционального реагирования на ситуацию, понимание происходящего в отношениях, создание групповой принадлежности через коллектив единомышленников, солидарности, умение соотносить личные интересы с общественными, сформировать ответственность за свои дела.

Ожидаемые количественные результаты:

- Повышение не менее чем у 75% у обучающихся осведомленности о значимости формирования профессиональных целей и их продуктивности;
- Повышение не менее чем у 70% участников профессиональной мотивации основанной на творческой самореализации;

Повышение не менее чем у 75% участников потребности достигать поставленных профессиональных целей и задач.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- *качественные критерии:* анализ промежуточных результатов рефлексивных высказываний участников программы; отзывы участников, отзыв администрации колледжа.

- *количественные критерии:* до и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики:

1. Методика: Методика изучения профессиональной идентичности
Л. Б. Шнейдер.
2. Методика: Методика изучения социальной идентичности
Л. Б. Шнейдер.
3. Тест – опросник «Мотивы выбора профессии» С. С. Гриншпун.

Сведения о практической апробации программы

Формирующая программа апробирована на базе муниципального государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Колледж технического и художественного образования» г.о. Тольятти с 2022 года по 2024 гг. В апробации принимало участие 654 обучающихся 1-х курсов.

Таким образом, сравнительный анализ результатов диагностических исследований за 2022-2024 гг., получены положительные отзывы со стороны обучающихся, педагогов, позволяют сделать вывод о том, что формирующая психолого-педагогическая программа «Время возможностей», направленная на формирование профессионального целеполагания среди обучающихся раннего юношеского возраста 15-17 лет через является эффективной и может реализовываться в условиях общеобразовательных учреждений среднего профессионального образования.

Тематическое планирование программы

№ п/п	Наименование блоков (разделов)	Всего	Форма контроля
1	«Мотивация — простые способы»	3,5 ч	Диагностика, формирование мотивации, рефлексия
2	«Искусство постановки целей»	4,5	Анализ рефлексивных высказываний и действий участников
3	Завершение	2 ч	Диагностика, рефлексия

Содержание программы

1 раздел «Мотивация — простые способы»

1 занятие

Упражнение «Значимо и приятно»

На доске написать названия двух категорий: «Значимо» и «Приятно». Участники перечисляют варианты ответов того, что, по их мнению, в выбранной специальности является значимым и приятным. Обсуждение.

Ход занятия.

Ведущий делится своим опытом выбора профессии. О том, что ему в ней нравится. Задает вопрос участникам: «Что их заинтересовало в выборе данной профессии?»

Ведущий рассказывает теоретическую часть о том, что любое достижение поставленных целей требует мотивации (приложение 1 Схема мотивации)

Ведущий: «Что же такое мотивация? Отечественная психология дает такое определение мотиву. Мотив – это опредмеченная потребность. То есть, есть потребность и есть что-то, что может удовлетворить эту потребность. Визуально можно представить это, как будто у человека есть потребность, и он использует определенный мотив, чтобы найти цель, удовлетворяющую эту потребность. То есть мотивация это опредмечивание потребности, процесс создания (нахождения в мире) и поддержания цели в процессе ее достижения. Она предшествует любой деятельности.

Говоря более простым языком потребности человека это сила. Сила движения человека вперед и вверх к чему-то более лучшему, к тому чего он желает. Потребности — это движение. Мы можем остановиться и тогда наши потребности будут просто спать, мы будем существовать, а не действовать.

Но все начинается не с этого, все начинается с того, КТО ВЫ. Кем вы себя видите, слышите и чувствуете. Почему у вас есть потребности, а все потребности могут быть оценены по двум критериям «удовольствие» и «страдание». Ваши потребности приводят вас к чему? К удовольствию или страданию?»

Вывод. Мы пришли с вами обучаться, чтобы удовлетворить свои потребности в знании и профессиональной опыте. И одной из основной задачей для студентов является удовлетворение потребности в знаниях для своего профессионального становления.

Упражнение «Взаперти»

«Представьте, что ваша команда оказалась в запертом офисе. Все двери заблокированы, ломать их или выбивать окна нельзя. Возьми любой предмет, который у вас сейчас есть с собой. Положите все предметы на парту. За 20 минут вам нужно выбрать 10 (5,4,12 и т.д. в

зависимости от количества участников) необходимых предметов, которые вам понадобятся для выживания, и расположить их по степени значимости. Обсуждение.

Рефлексия

Что понравилось/не понравилось за занятия?

Что хотели бы дополнить или рассказать?

Какой вывод сделали для себя?

2 занятие

Упражнение «Возьми салфеток»

Ведущий участникам предлагает взять салфетки столько, сколько желают, передавая упаковку по кругу. Когда все разберут салфетки (обычно отбирают около десяти, редко - всего одну), обращается к группе «Представьтесь, пожалуйста, и расскажите столько фактов о себе, сколько салфеток вы взяли».

Ход занятия.

Мы на предыдущем занятии говорили о потребностях, которых мотивируют. Если человек не будет мотивировать себя сам это будет делать кто-то другой. И никто не знает, какие потребности испытывает этот человек и кто он такой.

Прошу ответить на следующие вопросы: Что я делаю в учебном процессе? Для чего я учусь?

После написания предложений участникам раздается пирамида потребностей, с помощью которой участники исследуют свой ведущий уровень потребностей на данный момент времени (приложение 2)

Обратите внимание, что 3-5 потребности это потребности, которые будут долго мотивировать и являются устойчивыми.

Для того чтобы разобраться как именно происходит мотивация нам необходимо выделить некоторые параметры этой мотивации:

Мотивация «Позитивом-негативом»

Негативная мотивация - это мотивация запугиванием, отниманием или отлучением, наказанием и прочими гадостями. Этот тип мотивации отлично подходит для кризисных ситуаций и в них отлично себя чувствуют люди, которые предпочитают такой тип мотивации. Кроме того, ярким примером этой мотивации является то, что мы называем СИЛА ВОЛИ – способность делать то, что не хочется или не очень хочется. Она требует упорной тренировки и верно служит человеку, который ею обладает.

Мотивация позитивом, это мотивация через сильные стороны человека о которых человек знает. Это хороший тип мотивации в стратегическом плане, когда, нужно долго и упорно чего-то хотеть, даже тогда, когда все уже бросили.

Мотивация «Долговременная - кратковременная»

Долговременная мотивация учитывает ваши потребности и полностью им соответствует.

Долговременная мотивация — это мотивация, как медленный огонь. И если человек может регулировать этот огонь, то на дольше его хватит. Чем меньшее количество потребностей учитывает мотивация, тем она кратковременнее. Кратковременная мотивация — это мотивация по принципу взрыва. Идеальный вариант – это взрыв, переходящий в медленный огонь, который можно регулировать.

Мотивация «Исходит от человека – исходит от мира, другого человека»

Многие из нас могут мотивировать себя сами, но есть и такие, которые делают это неохотно, а некоторые пошли еще дальше, и они занимаются демотивацией. Они великолепны в том, чтобы обесценить что-то, разрушить мечту, отрицать и прочее. Структурно — они делают то же самое, что и человек, который мотивирует, но направленность совершенно полярная.

Вернемся к главному. Хорошо, если человек умеет мотивировать себя сам, хорошо, если он умеет мотивировать не только себя, но и других. Принцип работы мотивации другого человека прост. То, что вы делаете с собой, чтобы себя замотивировать вам нужно сделать с другим человеком. Если вы себя убеждаете — убедите другого, если вы рисуете мысленно картины будущего — нарисуйте их другому, если вы делаете все это — сделайте все это с другим человеком.

Большой вопрос заключается в том, что делать, если вы и есть тот другой, которого надо мотивировать. Ответ прост, вы зависимы от другого человека или от мира. Вы не хотите или не умеете мотивировать. Скорее всего, вы или не делаете ничего, или демотивируете мир и других людей. Мотивировать себя и других – этому можно научиться, это легко и это каждый умеет делать. Научиться демотивировать – это сложно, но возможно. Понять это изнутри нам, как обычно, поможет практика.

Мотивация «Естественная – приобретенная»

Естественная мотивация строится на удовольствии и на любимом деле. Ни одно живое существо не желает страдать добровольно. Мы встречаем людей, стремящихся страдать, только если они приобрели эту мотивацию, и она заменила собой их естественную. Много условий может этому способствовать: жестокое обращение, эмоциональное давление, моральное увещание и прочие.

Здесь, на этом этапе мы должны честно признаться себе в том, какая мотивация на сегодняшний день является для нас естественной: позитивом или негативом, кратковременная или долговременная, исходящая от нас самих или исходящая от других. Ответив на эти вопросы, вы точно поймете, какую мотивацию вам стоит развивать. Какой мотивации стоит больше уделять внимание.

Отсюда вытекают способы мотивации. Каждый из них можно разложить на определенные составляющие и понять, собственно говоря, сам способ мотивирования.

– Первый способ он же является природным натуральным присущим любому живому организму. Это просто чего-то хотеть. Чувствовать это желание. Это желание неотрывно и неразделимо с человеком. Раз человек существует, значит, он чего-то хочет. Чем сильнее у человека чувство самого себя, тем сильнее он будет пользоваться именно этим типом мотивации. Его будет интересовать только то, что он хочет и ничего более.

– Второй способ, это когда человек мотивирует себя устно и этот способ мотивации тоже работает. Здесь все зависит от того, как этот человек был мотивирован в прошлом. Если он постоянно подвергался критике, брани и подобным вещам, то и мотивировать его будет такая же речь. Тут стоит обратить внимание на то, как человек разговаривает, какие эмоции при этом испытывает. Как он говорит в диалоге таким же голосом (тоном) и надо его мотивировать.

– Третий способ, визуально представить себе что-либо. Увидеть. От того, что человек может себе представить, зависит то, насколько он мотивирован. «Представительная» способность хорошо развитая, является инструментом мотивации и с ее помощью можно замотивировать человека на все, что угодно.

Ведущий участникам раздает табличку с методами мотивации (приложение 3)

Ведущий: В течение 5-7 мин напишите слова, фразы, которые вас будет мотивировать, чтобы перейти на следующий уровень потребности. Мотивация должна включать в себя критерии: позитивная, долговременная, исходить от человека, естественной.

Возле выявленного уровня потребности участники пишут слово или предложение, которое для них является мотивирующим и вдохновляющим на реализацию задуманного.

Обсуждение.

Упражнение «Пирамида мотивации»

На ватмане А3 нарисована пирамида потребностей, и напротив потребностей, каждый пишет свои варианты мотивационных фраз. Фото на память.

Рефлексия

Что понравилось/не понравилось за занятия?

Что хотели бы дополнить или рассказать?

Какой вывод сделали для себя?

3 занятие «Искусство постановки целей»

Упражнение «Одно слово»

Участники сидят в кругу. Ведущий просит к слову «Цель» подобрать ассоциацию и озвучить её.

Упражнение «Немного лучше»

Ведущий приглашает одного из добровольцев.

Инструкция: «Просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Отмечаем место, до которого он дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше)».

Ведущий задает вопросы участникам:

– Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей?

– Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

Ведущий подводит вывод: «Когда есть очевидная планка — мы всегда способны на большее. Цели — это планки. Они позволяют вам добиться в жизни большего!»

Упражнение «Почему важно ставить цели»

Участники садятся в круг, и ведущий говорит по одному утверждению. Участники говорят свои мысли по данному утверждению. Ведущий подводит итог сказанному.

Утверждение 1. Постановка цели разрушает зону комфорта. Ответы участников.

Ведущий: Идя к своей цели, вы будете волноваться, делать то, что непривычно, например разговаривать с незнакомыми людьми, проходить собеседования на работу, просить совета у взрослых. Выходите из зоны комфорта — это лучший способ расти над собой. И, кстати, вы не так уж сильно рискуете, а небольшой риск не приведет к тяжелым последствиям.

Утверждение 2. Цели повышают уверенность в себе. Ответы участников.

Ведущий: Достигнув цели, вы доказываете себе и другим, что можете многое. Вы вдохновлены и готовы браться за новые задачи. Исследования показывают: люди, ставящие перед собой цели и достигающие их, работают лучше и в большей степени довольны собой. Понаблюдайте за целеустремленным человеком — другом, членом семьи, учителем, бизнесменом, спортсменом или знаменитостью — и вы увидите, что он доволен своим успехом и стремится добиться большего.

Утверждение 3. Цели придают жизни смысл. Ответы участников.

Ведущий: Они задают направление. Стремясь к цели, вы меньше времени тратите впустую, реже скучаете и тревожитесь.

Утверждение 4. Цели приучают полагаться на себя. Ответы участников.

Твердо, решая добиться результатов, вы берете ответственность на себя.

Утверждение 5. Цели помогают принимать правильные решения. Ответы участников.

Ведущий: Иногда проще идти вместе с толпой, поддаваться чужому влиянию и делать то, чего от тебя хотят другие. Но когда вы держите в голове собственную цель, вам ясно, что нужно делать.

Утверждение 6. Достигая целей, вы меняете мир. Ответы участников.

Ведущий: Плоды ваших трудов делают лучше вашу жизнь и жизни окружающих людей.

Утверждение 7. Цели помогают преодолеть дурные привычки. Ответы участников.

Ведущий: Если у вас есть привычки, с которыми хотелось бы расстаться, то цель будет вдохновлять вас на конструктивные поступки.

Утверждение 8. Цели помогут стать тем, кем вы хотите быть. Ответы участников.

Ведущий: Вы можете мечтать о чем угодно, но если не начнете действовать, как окажитесь в нужной точке?

Утверждение 9. Поставленная цель — эта карта с заранее продуманными шагами и намеченным результатом. Ответы участников.

Ведущий: Формулируя цель, вы разбиваете невыполнимую на первый взгляд миссию на маленькие задачки, а с ними легче справиться. Вы превратите туманные мечты в реальные достижения.

Упражнение «Золотая рыбка»

Ведущий приглашает добровольца (либо вызывает сам ведущий).

Инструкция: «Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания» Ведущий в слух читает до 15 и в это время доброволец загадывает три желания.

Пример для ведущего

— *Дом, кучу денег, машину...*

Тренер рисует дом.

— *Это что?*

— Дом. Получи!

Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

— *Кучу денег.*

Скиньтесь по рублю! Получи.

— *Хочу быть счастливым!*

— Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.

— *Любимая женщина?*

— Через 150 лет она у тебя появится.

— *Я не доживу!*

— А это твои проблемы.

Можно вызвать ещё участников...

Ведущий: «Я могу поспорить на любую сумму денег, что даже сейчас никто из вас с этим не справится!»

Ведущий подводит участников к постановке целей по методу «SMART» и знакомит с критериями, которые необходимо учитывать при постановки цели:

- Specific — конкретные;
- Measurable — измеримые;
- Agreed — согласованные (с целями более высокого уровня);
- Realistic — реалистичные;
- Timed — определенные во времени.

Упражнение 3. «SMART-цели»

Ведущий.

Измеримость цели определяется тем, чего именно вы хотите достичь. Конечный результат должен измеряться в цифрах, сроках, навыках или других показателях. К примеру, «прочитать 20 книг к концу учебного года» или «пробежать 40 километров за месяц».

Если цель достижима, значит она вам по силам.

Актуальные цели важны именно для вас (соотносятся с вашими жизненными ценностями) и не вызывают негативных эмоций (стараясь их достичь, вы испытываете положительные ощущения).

Цель должна иметь конкретные сроки (к семи вечера, к среде, до начала учебы, до дня рождения).

Ограничение по времени поможет не расслабляться.

Упражнение «Шаг за шагом».

Ведущий просит участников написать свою цель в жизни в соответствии с SMART-критериями. Разбить выбранную цель на небольшие задачки и составить поэтапный план действий. Каждый шаг должен приближать к желаемому результату, как лестница.

Подведение итогов.

Ведущий: «Постановка целей – это выражение в виде четких намерений и в точных формулировках наших интересов, потребностей или задач, что помогает сориентировать действия и поступки на эти цели и на их выполнение. Для этого цель должна описывает конечный результат, а не те действия, которые необходимо выполнить. Постановка цели - безусловная предпосылка планирования, а следовательно, и успеха - заключается в точном знании того, что, когда, в каких масштабах надо достичь. Осознание своих целей очень часто означает значительную самомотивацию для работы, т.к. цель даёт ясное представление о том, в каком направлении необходимо двигаться»

«Затотушки»

Каждый участник подписывает свой лист и пишет на нём свой недостаток. Затем участник передаёт свой лист участнику слева. Участник, получивший лист, пишет на нём «Зато ты...» и какое-либо положительное качество. Далее каждый участник вновь передаёт лист участнику слева до тех пор, пока к каждому не вернётся его лист.

Рефлексия

Что понравилось/не понравилось за занятия?

Что хотели бы дополнить или рассказать?

Какой вывод сделали для себя?

4 занятие «Искусство постановки целей»

Упражнение «Построение диапазона»

Ведущий пишет доске (или говорит устно) фразу: «По пути профессионального призвания...». Просит участников написать на доске (или сказать устно) ассоциацию на эту фразу.

Ведущий вместе с группой зачитывает все ассоциации. Обращает внимание на непохожие ассоциации и интересные.

Подводит итог игре, подчеркивая различные точки зрения на фразу.

Упражнение «Шкала долгосрочных планов».

1 часть.

Выписать 4 имени: бабушки и дедушки со стороны мамы и папы. Напротив каждого имени написать возраст жизни (например, дедушка Саша умер, когда ему было 82 года, бабушка Клава жива и ей сейчас 74 г. и т.д)

Напротив каждого имени, где указан возраст, нужно ответить на вопрос:

Чему, например, дедушка Саша посвятил свою жизнь?

Что он за жизнь сделал? (например: на фабрике работал, бабушка портнихой была и т.п.)

Что они после себя оставили для следующего поколения?

Ведущий говорит о важности не обесценивать труд дедушек и бабушек. Они нашли стратегию своей жизни.

2 часть.

Ведущий: «На листе бумаги прочертить горизонтальную прямую линию. Вначале этой линии с левой стороны напишите дату своего рождения и под ним поставьте цифру «0». Ноль лет. Проведите длинную линию и в конце поставьте дату жизни бабушки или дедушки того, у кого максимальное значение лет жизни. Далее к своему году рождения прибавьте количество лет, которую вы выбрали. Напишите получившийся год в конце горизонтальной линии, где вы написали приблизительное максимальное количество лет. Таким образом, у вас есть 4 примера в вашей семейной истории. Сейчас предлагаем вам написать как выглядит жизнь, которую вы прожили в базовом сценарии до того возраста, сколько вам сейчас лет. Отметьте на линии важные события, которые с вами уже произошли. Далее расположите до конца линии жизни свои цели, которые вы желаете реализовать в жизни. Укажите свой возраст и что вы достигните. (например: Когда семью создавать? Когда у вас будет домик в Швейцарии где вы будете сидеть в кресле качалке? Когда вы создали свой бизнес и заработали миллионов долларов? Когда вы на яхте путешествовали? и т.п.) Всё картины, которые вы наметили сделать за жизнь вы на этой линии разместите.

Далее посмотрите на свои цели, на линии жизни и напишите ответ на вопрос: Что я оставлю после себя? (например: оставлю технологию по разведению растений. Или технологию обучения и т.п.)

Обсуждение.

Можно не планировать своё будущее и не раскрывать свои таланты. Это тоже ваш выбор. Но людей, которые способны строить своё будущее и создавать его это единицы и они работают над собой постоянно.

Упражнение «Картинки настроения»

Ведущий раскладывает картинки на столе и просит подойти участников взять по одной картинке, которая соответствует их настроению. Когда все сделают свой выбор, предложите участникам рассказать, что они видят на изображении, какие чувства оно вызывает, и почему они его выбрали (приложение 4)

Рефлексия

Что понравилось/не понравилось за занятия?

Что хотели бы дополнить или рассказать?

Какой вывод сделали для себя?

5 занятие. Этап «Завершение»

Упражнение «Две правды и одна ложь»

Правила игры. Участники сидят в кругу. Попросите всех в группе рассказать о себе два факта правды и одну ложь.

Упражнение «Расскажи о своей профессии»

Ведущий просит каждого участника достать случайный предмет, который характеризует его профессию. Затем каждый участник создает слоган, рекламу и составляет аргумент по значимости своей профессии среди других профессий. Через 40 минут участники по очереди презентуют свой новый продукт остальным.

Если большая команда участников, то можно разделить на группы по 2–4 человека для совместной работы над презентацией продукта.

Упражнение «Я рад, что ты ...»

Участники, передавая мяч, говорят фразу «Я рад, что ты был в моей команде, потому что ты...»

Обсуждение.

Рефлексия

Что понравилось/не понравилось за занятия?

Что хотели бы дополнить или рассказать?

Какой вывод сделали для себя?

Список литературы

1. Баринов В. А. Бизнес – планирование. Москва: Издательство Форум, 2017. 80 с.
2. Береговой Г.Т., Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике. Академия наук СССР. Институт психологии г. Москва: Издательство Наука, 1978. 304 с.
3. Брайан Т. Тайм-менеджмент. Москва: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2016. 140 с.
4. Григорьев, Д. А. Динамика целеполагания в процессе профессионализации: автореф. дис. ...канд. психол.наук. Москва. 1998. 24 с.
5. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. Москва: Издательство Альпина Паблшерз, 2011. 374 с.
6. Левитин Д. Организованный ум. Как мыслить и принимать решения в эпоху информационной перегрузки. Москва: Издательство Манн, Иванов, Фербер, 2019. 321 с.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Издательство Смысл, 2004. 304 с.
8. Маркова, А. К. Психология профессионализма. Москва: Издательство Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 308 с.
9. Наумова Н. Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения. Москва: Издательство Наука, 1988. – 200 с.
10. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Издательство Феникс, 1996. 512 с.
11. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Издательство Феникс, 1996. 512 с.
12. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека. Москва: Издательство Логос, 1996. 320 с.
13. Хейден Д. Миф о мотивации. Как успешные люди настраиваются на победу. Москва: Издательство МИФ. 2018. 240 с.

Интернет источники:

<https://www.labyrinth.ru/books/685206/>

<http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

<http://base.garant.ru/136694/>

Схема мотивации

1. Схема мотивационного процесса



Теория мотивации Маслоу



Методы мотивации

Эмоциональные

- 1 - поощрение,
- 2 - порицание,
- 3 - учебно-познавательная игра,
- 4 - создание ярких наглядно-образных представлений,
- 5 - создание ситуаций успеха,
- 6 - стимулирующее оценивание,
- 7 - свободный выбор задания,
- 8 - удовлетворение желания быть значимой личностью.

Познавательные

- 1 - опора на жизненный опыт,
- 2 - познавательный интерес,
- 3 - создание проблемной ситуации,
- 4 - побуждение к поиску альтернативных решений,
- 5 - выполнение творческих заданий,
- 6 - «мозговая атака»,
- 7 - развивающая кооперация (парная и групповая работа, проектный метод).

Волевые

- 1 - предъявление учебных требований,
- 2 - информирование об обязательных результатах обучения,
- 3 - формирование ответственного отношения к учению,
- 4 - познавательные затруднения,
- 5 - самооценка деятельности и коррекции,
- 6 - рефлексия поведения,
- 7 - прогнозирование будущей деятельности

Социальные

- 1 - развитие желания быть полезным обществу,
- 2 - побуждение подражать сильной личности,
- 3 - создание ситуации взаимопомощи,
- 4 - поиск контактов и сотрудничества,
- 5 - заинтересованность в результатах коллективной работы,
- 6 - взаимопроверка,
- 7 - рецензирование

Картинки настроения















