

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества Московского района Санкт-Петербурга

## ДНЕВНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОПОЗНАНИЯ

рабочая тетрадь к ДООП «Профитроль»

для учащихся 7-11 классов



Санкт-Петербург, 2018

**Марченко И.А., Мартынова М.В.**

Дневник профессионального самопознания: Рабочая тетрадь. – СПб., 2018.

Рабочая тетрадь является дополнительным пособием к программе «Профитроль» клубного объединения для детей и подростков, которая направлена на формирование ценностных установок, интересов подростков, связанных с профессиональным самоопределением. Рабочая тетрадь содержит задания, которые способствуют развитию мотивации подростков к активному самопознанию, исследованию собственных интересов, способностей и возможностей, умений самостоятельно определять жизненные цели и осознанно осуществлять выбор будущей профессии. Тетради могут использоваться на занятиях, а также для индивидуальной работы вне учреждения.

Рабочая тетрадь адресована учащимся 7-10-х классов, педагогам дополнительного образования, педагогам-психологам

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА



*Выбор профессии – перспективное, важное и ответственное дело, определяющее последующую жизнь человека. Чтобы сделать правильный выбор, прежде всего, необходимо:*

*1) уметь ориентироваться в разнообразии профессий, требованиях профессии к профессиональным важным качествам специалиста;*

*2) изучить себя, а именно: узнать свой темперамент, особенности мышления, интересы, склонности, способности, характер, интеллектуальный потенциал и профессионально значимые качества личности.*

*Дневник профессионального самопознания поможет тебе совершить увлекательное путешествие в мир профессий, изучить себя, сделать лучший выбор будущей профессии и наметить план достижения целей.*

## КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

На этих страницах ты можешь составить список своих достижений в различных сферах своей жизни. В каждом прямоугольнике отмечай значимые события и достижения, которые достиг за неделю, от занятия к занятию. Хорошее настроение и радостные встречи, посещение интересных мест, прогулки на природе – это тоже значимые события. ☺ Также ты можешь рисовать свое настроение в кружочках в начале и в конце занятия.



Наполни свою копилку, и пусть она вдохновляет тебя на новые успехи!

*Например:*

Прочитал (книгу).

Получил (хорошую оценку по математике).



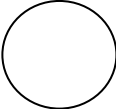
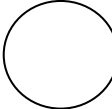
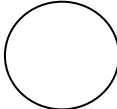
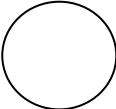
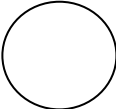
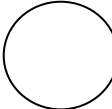
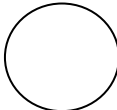
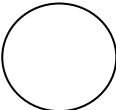
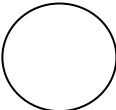
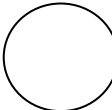
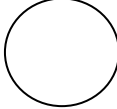
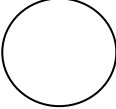
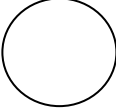
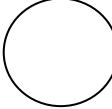
Научился (играть в новую настольную игру).

Познакомился ....

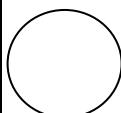
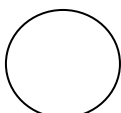
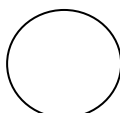
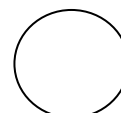
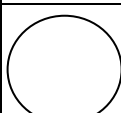
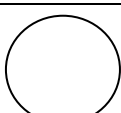
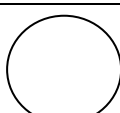
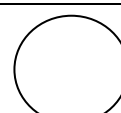
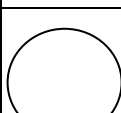
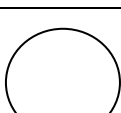
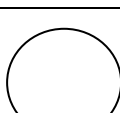
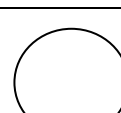
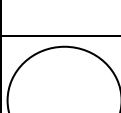
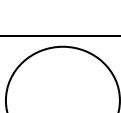
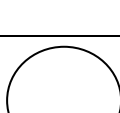
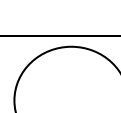
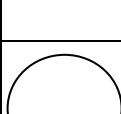
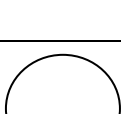
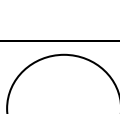
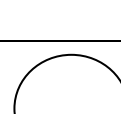
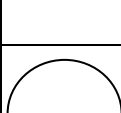
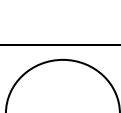
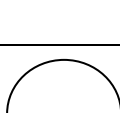

Увидел...

Посетил...

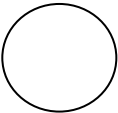
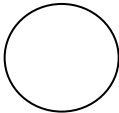
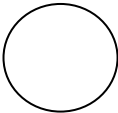
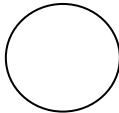
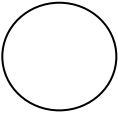
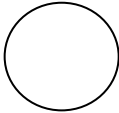
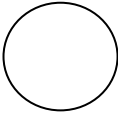
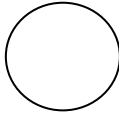
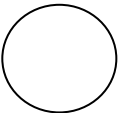
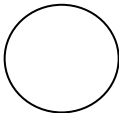
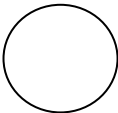
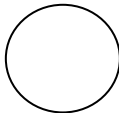
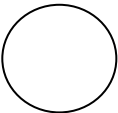
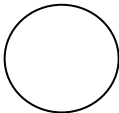
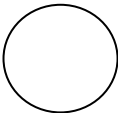
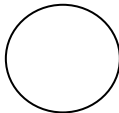
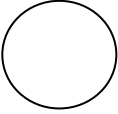
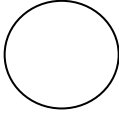
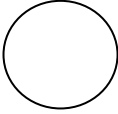
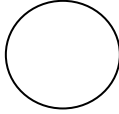
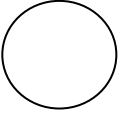
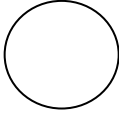
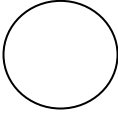
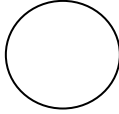
Сделал...

В начале занятия	В конце занятия		
			
			
			
			

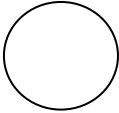
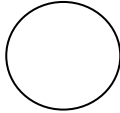
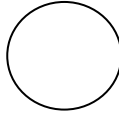
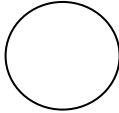
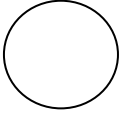
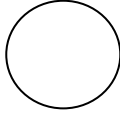
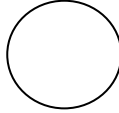
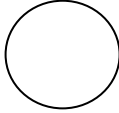
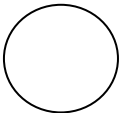
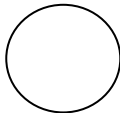
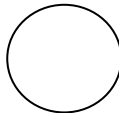
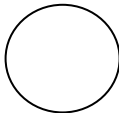
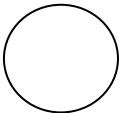
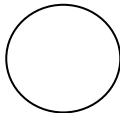
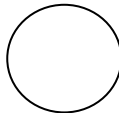
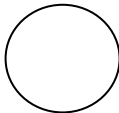
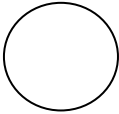
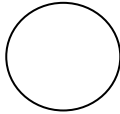
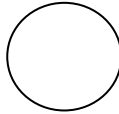
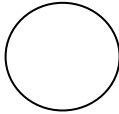
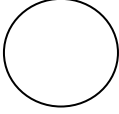
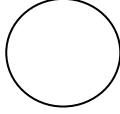
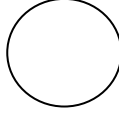
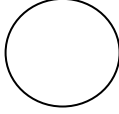
## КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

## КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

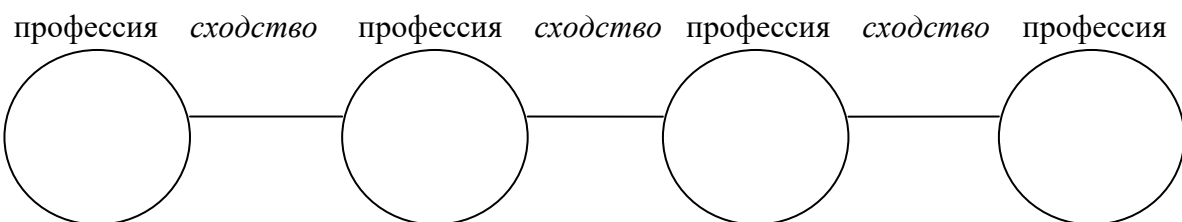
## КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

## ЗАНЯТИЕ «ТВОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ»

### ЦЕПОЧКА ПРОФЕССИЙ

Построй цепочку профессий и определи сходство между разными профессиями твоей цепочки. Можешь продолжить цепочку.



Назови предмет, на который похожа твоя будущая профессия. Почему?  
**Моя будущая работа похожа на ...**





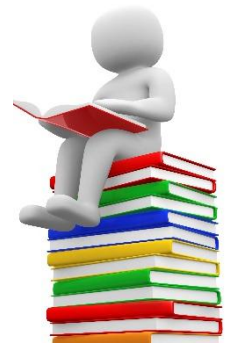
## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ



Профессия – это...

Специальность – это...

Должность – это...

Род деятельности – это...

Отрасль – это.....

Впиши термин на свое усмотрение:

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ

### «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Пройди тест профессионального самоопределения и узнай степень выраженности осознанной склонности к одному из пяти типов профессий!



#### Дифференциально-диагностический опросник

Е. Климова [2]

**Инструкция.** Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнять любую работу из перечисленных ниже. Однако если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, то какой вид деятельности Вы бы предпочли? Ниже предложено 20 пар утверждений, обозначенных индексами «а» и «б», раскрывающих в краткой форме различные виды деятельности. Внимательно прочитав оба утверждения, знаком «+» отметьте то из них, которое привлекательно для Вас. Можно поставить два знака «+», что отражает еще большую привлекательность данного вида деятельности. Если же оцениваемая работа очень нравится Вам – поставьте три знака «+». Знаком «-» отметьте занятие, которое Вам не нравится. И в этом случае можно ставить два знака «-», а если вид деятельности очень не нравится – то три знака «-».

#### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины
2а. Помогать больным людям, лечить их		2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Участвовать в оформлении книг, плакатов, журналов		3б. Следить за состоянием и развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (древесину, ткань, металл, пластмассу и др.)		4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать)
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи		5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Содержать животных		6б. Тренировать товарищей (или младших школьников) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)		7б. Управлять подъемным краном, трактором, тепловозом и т. п.
8а. Сообщать (разъяснять) людям какие-либо сведения (в справочном бюро, на экскурсии)		8б. Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи (одежду, технику), жилище		9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных		10б. Выполнять вычисления, расчеты

11а. Выводить новые сорта растений		11б. Конструировать, проектировать новые виды изделий (машины, одежду, дома и т. п.)
12а. Разрешать споры, предупреждать ссоры, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать		12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности		13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Налаживать медицинские приборы, аппараты		14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах и т. п.
15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и		15б. Художественно описывать, отображать события (наблюдаемые или представляемые)
16а. Выполнять лабораторные анализы в больнице		16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены или помещения, поверхность		17б. Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов
18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших товарищей (в театры, музеи), экскурсии, туристические походы и		18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания		19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада		20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе и др.)

### ЛИСТ ОТВЕТОВ

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7б	6б	9б	7а
10а	9а	8а	10б	8б
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а	17б	16б	19б	17а
20а	19а	18а	20б	18б

### Обработка и интерпретация результатов

После заполнения «Листа ответов» подсчитывается число знаков «+» в каждом вертикальном ряду (таких рядов пять, в соответствии с типами профессий). Полученное число плюсов записывается в первую из трех пустых строчек внизу листа ответов.

Затем аналогичным образом подсчитывается число знаков «-» и их количество записывается во вторую пустую строку листа ответов.

После этого по каждому из пяти вертикальных рядов необходимо проделать следующую операцию: из числа плюсов вычесть число минусов и полученный результат записать в последнюю пустую строку внизу листа ответов. Таким образом, в этой последней строке может появиться как положительное, так и

отрицательное число. Полученный результат является показателем степени выраженности осознанной склонности к одному из пяти типов профессий, которые и закодированы в опросном листе под буквами **Ч, Т, П, З, Х**.

**Ч** – профессии типа «человек – человек»; основной объект труда – человек.

**Т** – профессии типа «человек – техника»; основной объект труда – техника, технические системы.

**П** – профессии типа «человек – природа»; основной объект труда – природа.

**З** – профессии типа «человек – знаковая система» (например, операторы ЭВМ, наборщики в типографии и т.п.).

**Х** – профессии типа «человек – художественный образ».

При интерпретации результатов рекомендуется использовать не только показатели последней строки листа ответов, но и показатели двух других строк: число плюсов и число минусов.

<b>Ч</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>Х</b>
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б
+				
-				
Сумма				

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ

### «ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА»

Общие профессионально важные качества (ПВК) – это качества, необходимые для всех профессий.

Составь список ПВК:



Специфические профессионально важные качества – *необходимые только для конкретной профессии.*

*Приведи пример:*

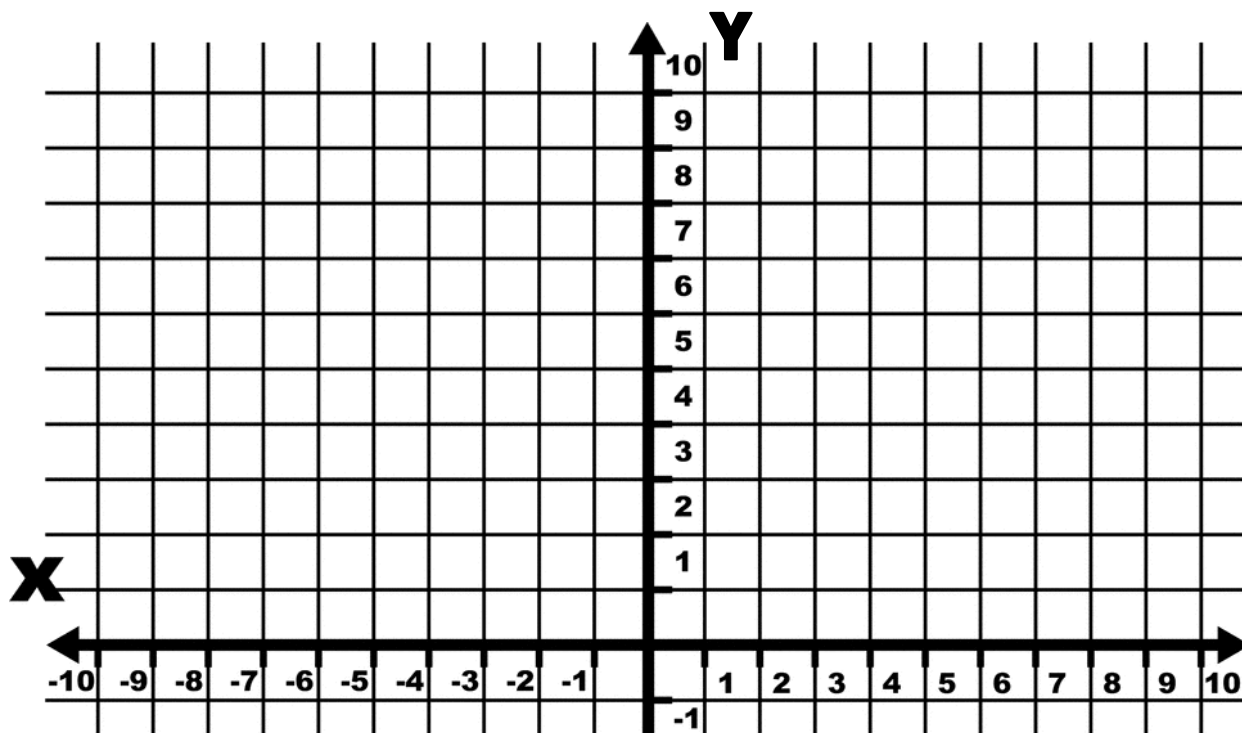


## МОИ ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

1. По оси X справа от 0 напиши 10 личных качеств, которые ты считаешь сильными, которые помогают тебе в достижении целей. Слева от 0 оси X напиши слабые личные качества, которые мешают тебе реализовать цели.



2. По десятибалльной шкале (ось Y) оцени степень выраженности у тебя сильных и слабых качеств (1-минимум, 10 – максимум). Соедини точки, в результате у тебя получится график под названием «Я-реальное».



Какие сильные личные качества ты хочешь развивать? На сколько баллов?

Над какими слабыми качествами ты готов работать прямо сейчас, чтобы совершенствоваться?

## ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Типа «ЧЕЛОВЕК – ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ»



Профессия \_\_\_\_\_

ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	НАВЫКИ

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

---

Мои качества, которые могут быть реализованы в этой профессии:

- 
-

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Типа «ЧЕЛОВЕК – ТЕХНИКА»



Профессия

---

ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	НАВЫКИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА

- - 
  - 
  - 
  - 
  -
- 

Мои качества, которые могут быть реализованы в этой профессии:

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Типа «ЧЕЛОВЕК – ПРИРОДА»



Профессия \_\_\_\_\_

ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	НАВЫКИ

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

---

### Мои качества, которые могут быть реализованы в этой профессии:

- 
-

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Типа «ЧЕЛОВЕК – ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА»



Профессия \_\_\_\_\_

ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	НАВЫКИ

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Мои качества, которые могут быть реализованы в этой профессии:

-



## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ПОРТРЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Типа «ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК»

Профессия

---

ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	НАВЫКИ

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА

- - 
  - 
  - 
  - 
  -
- 

**Мои качества, которые могут быть реализованы в этой профессии:**

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*

Что нового ты узнал(а) об этой профессии и, каким образом, полученный на занятии опыт поможет тебе в жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*

Что нового ты узнал(а) об этой профессии и, каким образом, полученный на занятии опыт поможет тебе в жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*



Что нового ты узнал(а) об этой профессии и каким образом полученный на занятии опыт поможет тебе в жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания



## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

---

Мои вопросы Мастеру:

Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

**Составь портрет профессионала**

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*

Что нового ты узнал(а) об этой профессии и каким образом, полученный на занятии опыт поможет тебе в жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*

Что нового ты узнал(а) об этой профессии  
и каким образом, полученный на занятии опыт  
поможет тебе в твоей жизни?

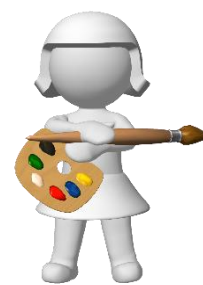


Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «МОИ СПОСОБНОСТИ»

### Тест «Оценка способностей школьника» [7].

Инструкция: Ниже представлены вопросы, которые помогут тебе лучше узнать самого. Прочитай их внимательно и в бланке, прилагаемому к этому тесту, напротив каждого номера вопроса поставь «+» или «-».



<b>А. Верно ли, что в детстве ты очень любил:</b>	
1.	Подолгу играть в подвижные игры;
2.	Продумывать игры и быть в них главным;
3.	Решать разные головоломки;
4.	Ломать игрушки, чтобы посмотреть что внутри;
5.	Читать стихи или петь песни;
6.	Разговаривать с незнакомыми людьми и задавать вопросы;
7.	Слушать музыку;
8.	Рисовать сам или наблюдать, как это делают другие;
9.	Слушать и сочинять сказки или истории.
<b>Б. Нравится ли тебе сейчас:</b>	
10.	Заниматься на уроках физкультуры или в спортшколе, секции;
11.	Добровольно брать на себя обязанности организатора дела;
12.	Помогать друзьям решать математические задачи;
13.	Читать об известных открытиях и изобретениях;
14.	Участвовать в художественной самодеятельности;
15.	Помогать другим людям разбираться в их проблемах;
16.	Читать или узнавать что-то новое об искусстве;
17.	Заниматься в изостудии, изокружке;
18.	Писать сочинение на свободную тему.
<b>В. Получаешь ли ты особое удовольствие:</b>	
19.	От участия и борьбы в соревновании;
20.	От своего умения расставить людей, распределить работу;
21.	От решения трудных логических, математических задач;
22.	От исправления проблем с компьютером, смартфоном, планшетом;
23.	От игры на сцене;
24.	От общения с людьми;
25.	От знакомств с новыми музыкальными инструментами, с новыми песнями;
26.	От посещения художественной выставки;
27.	Рассказывая о каком-то событии, прочитанном или увиденном.

<b>Г. Часто ли тебя тянет:</b>		
28.	К длительным физическим упражнениям;	
29.	К делам в классе, требующим твоей инициативы или настойчивости;	
30.	К разгадыванию логических, математических ребусов и задач;	
31.	К изготовлению каких-либо моделей;	
32.	Участвовать в постановке спектаклей;	
33.	Помочь людям, посочувствовать им;	
34.	Попробовать поиграть на музыкальном инструменте;	
35.	Порисовать красками или карандашами;	
36.	Писать стихи или просто вести дневник.	
<b>Д. Любишь ли ты долгое время:</b>		
37.	Заниматься спортом и физическим трудом;	
38.	Энергично работать вместе с другими;	
39.	Заниматься созданием моделей, играть в шашки, шахматами или лего;	
40.	Копаться в механизмах и приборах;	
41.	Заботиться о младших, слабых или больных людях;	
42.	Думать над судьбами людей;	
43.	Петь самому песни, а может и исполнять музыкальные пьесы;	
44.	Рисовать, лепить, фантазируя при этом;	
45.	Готовиться к сочинению, докладу, сообщению.	

### **Обработка результатов:**

Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений способностей развития личности:

I – физические (спортивные) (1, 10, 19, 28, 37)

II – организаторские (2, 11, 20, 29, 38)

III – математические (3, 12, 21, 30, 39)

IV - конструкторско-технические (4, 13, 22, 31, 40)

V - эмоционально-изобразительные (артистические) (5, 14, 23, 32, 41)

VI – коммуникативные (6, 15, 24, 33, 42)

VII – музыкальные (7, 16, 25, 34, 43)

VIII – художественно-изобразительные (8, 17, 26, 35, 44)

IX – филологические (9, 18, 27, 36, 45)

При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов по каждому столбцу.

## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*



Что нового ты узнал(а) об этой профессии и каким образом, полученный на занятии опыт поможет тебе в жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «МОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ»

### Тест-опросник на определение типа темперамента Г. Айзенка [3].



Инструкция: «Предлагаем Вам ответить на ряд вопросов. Отвечайте только «да» или «нет» знаком плюс в соответствующей графе, не раздумывая, сразу же, так как важна ваша первая реакция. Имейте в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности, так что правильных или неправильных ответов здесь нет».

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
11. Возникают ли у вас чувство робости и ощущение стыда, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь ли?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли вы от бессонницы?

### Ответный лист

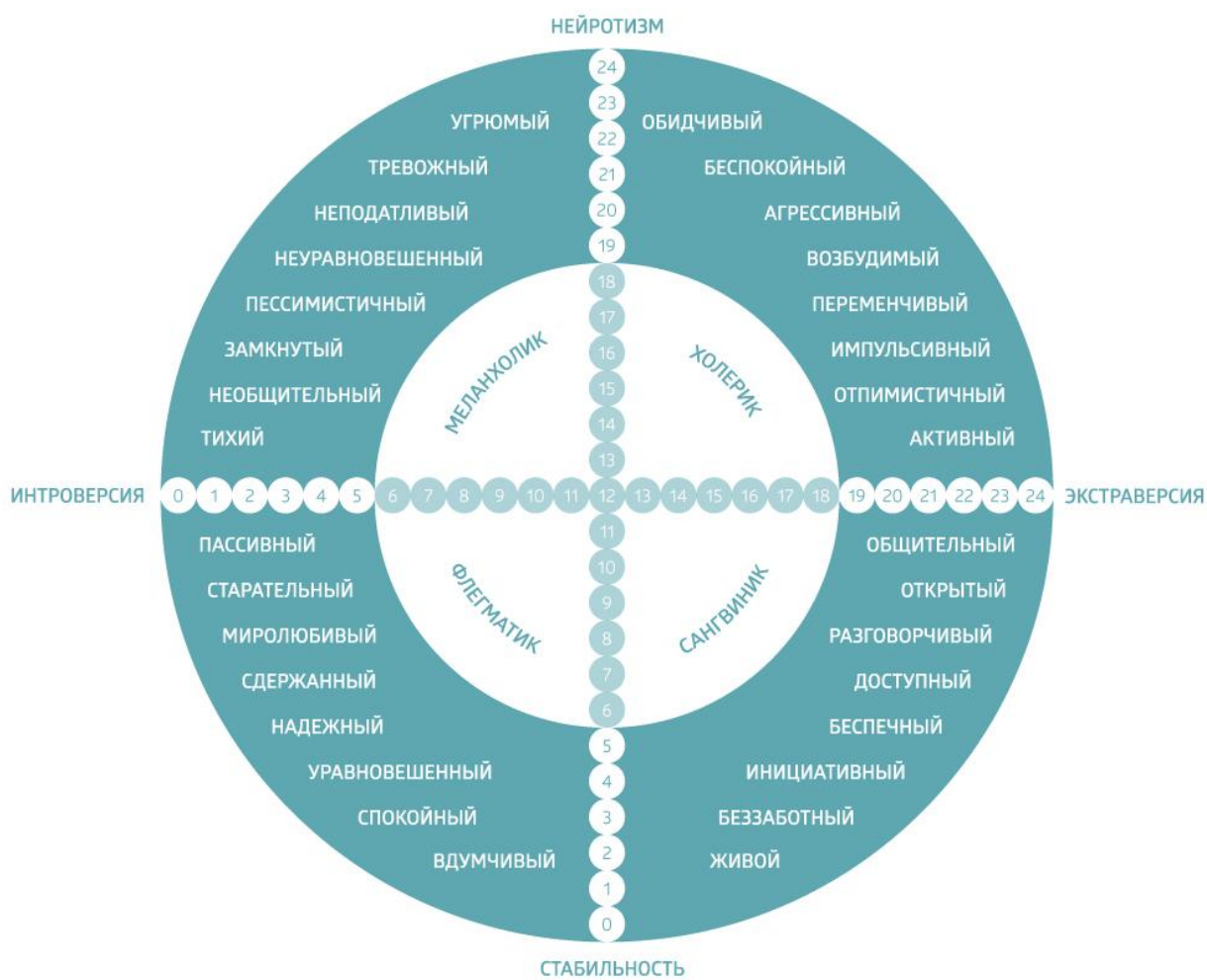
Номер		Ответы		Номер		Ответы		Номер		Ответы	
№ п/п	да	нет	№ п/п	да	нет	№ п/п	да	нет	№ п/п	да	нет
1			20			39					
2			21			40					
3			22			41					
4			23			42					
5			24			43					
6			25			44					
7			26			45					
8			27			46					
9			28			47					
10			29			48					
11			30			49					
12			31			50					
13			32			51					
14			33			52					
15			34			53					
16			35			54					
17			36			55					
18			37			56					
19			38			57					
?:		Э=			Н=						Л=

### Ключ

**Экстраверсия** – вопросы: 1,3,8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – ответы «Да»; вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 – ответы «Нет».

**Нейротизм** – вопросы: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33,35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – ответы «Да».

**Ложь** – вопросы: 6, 24, 36 – ответы «Да»; вопросы: 12, 18, 30, 42, 48 – ответы «Нет».



Интерпретацию результатов см. Приложение 1.

## ЗАНЯТИЕ «Я – КТО, Я КАКОЙ?»

### Тест ролевых определений «Я – кто, я какой?»



Инструкция: за 12 минут нужно написать 20 определений, ответов на вопрос: «Я – кто, я какой?». Ответы должны быть положительно направлены (не иметь частицы «не»).

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.







## ДЛЯ ЗАМЕТОК



*Вопросы для самоанализа:*

1. Легко ли быть героем своей жизни?
2. Какие ПК во мне хорошо развиты?
3. Какие качества личности я хочу в себе развить?
4. Что я хочу изменить в своей жизни?
5. Какие новые цели саморазвития я ставлю перед собой сейчас? (Составь список целей). Что поможет мне их достичь?

## ЗАНЯТИЕ

### «ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЕ»



Заполни таблицу

Эмоции		Настроение
<b>Отрицательные</b>	<b>Положительные</b>	<p><b>Каким бывает настроение?</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(-) <span style="float: right;">(+)</span></p> <p>шкала настроения, показывает интенсивность</p> <p style="text-align: center;"><b>ВЫБОР!!! есть</b></p> <p><b>Как настроение влияет на успех дела?</b></p>
<b>пессимисты</b>	<b>оптимисты</b>	

Чем эмоции отличаются от настроения?

Где у нас есть ВЫБОР?

Что помогает тебе поддерживать хорошее настроение?

Нарисуй солнце, лучи которого отражают то, что ты любишь делать, что дарит хорошее настроение.



*Если ты будешь каждый день уделять внимание какому-нибудь пункту из этого списка – хорошее настроение гарантировано!*



## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

-----

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*

Что нового ты узнал(а) об этой профессии  
и каким образом, полученный на занятии опыт  
поможет тебе в твоей жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «МОИ ЦЕННОСТИ»

Напиши список ценностей и раскрась степень реализации каждой ценности по десятибалльной шкале.



Мои ценности	Степень реализации ценностей*									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*\*Используй разные цвета*

Какие ценности из списка связаны с моей будущей профессией?

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:

## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

-----

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе: *1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*

*2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*



Что нового ты узнал(а) об этой профессии  
и каким образом, полученный на занятии опыт  
поможет тебе в твоей жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ «МОТИВАЦИЯ»

### Тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан [5]).

**Инструкция:** отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

#### Бланк ответов

<i>№</i>		<i>№</i>		<i>№</i>		<i>№</i>		<i>№</i>	
<i>1.</i>		<i>5</i>		<i>9</i>		<i>13</i>		<i>17</i>	
<i>2.</i>		<i>6</i>		<i>10</i>		<i>14</i>		<i>18</i>	
<i>3.</i>		<i>7</i>		<i>11</i>		<i>15</i>		<i>19</i>	
<i>4.</i>		<i>8</i>		<i>12</i>		<i>16</i>		<i>20</i>	

**Обработка результатов:** согласие («да») с утверждениями 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 – по 1 баллу за каждое совпадение; несогласие («нет») с утверждениями 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 – по 1 баллу за каждый ответ «нет» по этим пунктам.

**Результаты:**

- от 1 до 7 баллов включительно – более выражен страх неудачи;
- от 14 до 20 баллов включительно – более выражено стремление к достижению успеха;
- от 8 до 13 баллов включительно – определенной тенденции не выявлено, но 8-9 баллов говорят о том, что вы скорее (хотя и не всегда) склонны к избеганию неудач, а 12-13 – о том, что вам ближе мотивация успеха.



Впиши свой результат теста:

## ДРЕВО ЦЕЛЕЙ



Нарисуй древо целей, корни которого – долгосрочные цели, ветви – среднесрочные (5-7лет), веточки и листья – краткосрочные цели, на год, месяц, день.



# S

Specific  
КОНКРЕТНЫЕ



Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.



# M

Measurable  
ИЗМЕРИМЫЕ



Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.



# A

Attainable  
ДОСТИЖИМЫЕ



Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.



# R

Relevant  
ЗНАЧИМЫЕ



Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.



# T

Timebound  
С ЧЕТКИМИ  
СРОКАМИ



Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»

С каким временем года, музыкальным инструментом, сказочным предметом, цветком/растением ты себя ассоциируешь? Нарисуй. дополнительную информацию по самопрезентации см. в Приложении 3.



<p><b>ВРЕМЯ ГОДА</b></p>	<p><b>МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ</b></p>
<p><b>СКАЗОЧНЫЙ ПРЕДМЕТ</b></p>	<p><b>ЦВЕТОК / РАСТЕНИЕ</b></p>

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ «ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ»

### МЕТОДИКА «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Данная методика разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ [6].



Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

1. Утром мне трудно встать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Бланк ответов

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1.		4.		7.		10.		13.	
2.		5.		8.		11.		14.	
3.		6.		9.		12.		15.	
Результат									

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал о неблагополучии. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.



## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ «КАРЬЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА»



Цели карьеры:

- 1.
- 2.

- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Построй карьерную лестницу для своей будущей профессии



## ЗАНЯТИЕ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Рассмотри принципы планирования и отметь наиболее важные для тебя [1]:

### Методы планирования

#### МЕТОД ABC

- Составляете список дел
- Распределяете дела по трем листкам:
  - самые важные
  - важные
  - не очень важные
- Ранжируете дела по степени приоритетности в каждом списке

#### МЕТОД ABC

Через некоторое время пересматриваете результаты:

- все ли дела из списка А очень важные? Переносите что-то в список В
- все ли дела из списка В важные? Переносите что-то в список С
- пересматриваете список С и откладываете совсем неважные дела «на потом» или принимаете решение не делать их вообще

#### ПРАВИЛО ПАРЕТО

- Эта универсальная закономерность 80/20 была открыта экономистом В. Парето.

Примеры ее проявления:

- 20% усилий обеспечивают 80% результата
- 20% клиентов дают 80% дохода
- 20% ошибок обуславливают 80% потерь

#### ПРАВИЛО ПАРЕТО

Планировать рабочий день необходимо исходя из соотношения 60/40:

- 60% - на запланированные дела
- 20% - на коллективную работу, спонтанную творческую деятельность и пр.
- 20% - на непредвиденные обстоятельства



**Составление плана дня с помощью комбинированного метода**

### КОМБИНИРОВАННЫЙ МЕТОД

- Стадия №1: составление списка задач  
Запишите все дела, которые Вы хотите выполнить за день
- Стадия №2: оценка длительности выполнения задач
- Стадия №3: создание резервов времени

Помните о правиле 60/40 – планом должно быть охвачено не более 60% вашего времени.

Исходя из 8-часового рабочего дня запланированное время должно составлять примерно 5 часов.

### КОМБИНИРОВАННЫЙ МЕТОД

- Стадия №4: принятие решений по приоритетам, сокращениям и перепоручению

В установлении приоритетов пользуйтесь наиболее удобным для Вас методом, например методом «АВС» или методом Эйзенхауэра.

- Стадия №5: контроль и перенос несделанного

Если одно и то же дело Вы переносите многократно, то оно становится для Вас обузой, и тогда существуют две возможности:

- Вы наконец-то беретесь за него и доводите до конца
- Вы отказываетесь от этого дела вообще или делегируете

*На основе предложенной схемы, а также усвоенных принципов планирования составь план дня.*

## ЗАНЯТИЕ «ВСТРЕЧА С МАСТЕРОМ»

Профессия Мастера \_\_\_\_\_

Мои вопросы Мастеру:



Что помогло Мастеру выбрать эту профессию?

Опиши впечатления от встречи (мысли, чувства, эмоции, опыт, идеи)

Составь портрет профессионала

Эти вопросы помогут тебе:

- 1. Какие личностные и профессиональные качества нужны Мастеру для успешного выполнения профессиональной деятельности?*
- 2. Какие знания, умения, навыки нужны Мастеру для этого?*

Что нового ты узнал(а) об этой профессии и, каким образом, полученный на занятии опыт поможет тебе в жизни?



Рисунок встречи

Эта встреча научила меня, прежде всего...

Пожелания

## ЗАНЯТИЕ

### «ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ МОЕГО ТРУДОУСТРОЙСТВА ЛЕТОМ»



1.

2.

3.

4.

5.



## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Главный вывод сегодняшнего дня:



## ЗАНЯТИЕ ИТОГОВОЕ

Создай планинг в технике скетчинг\* по реализации стратегии профессионального выбора.



*\*Скетчинг – это техника скоростного рисунка. Она позволяет выполнять быстрые рисунки, отражая композицию и основные идеи, передавать эмоции и атмосферу.*



## РЕФЛЕКСИЯ

**Напиши 7 главных достижений по программе «Профитроль»**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

## **МОИ ПЕРСПЕКТИВЫ**

Составь список целей своего дальнейшего профессионального саморазвития:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКСТРАВЕРСИИ-ИНТРОВЕРСИИ И НЕЙРОТИЗМА (ОПРОСНИК АЙЗЕНКА)**

Вводные замечания. В общем смысле экстраверсия - это направленность личности на окружающих людей и события, интроверсия - направленность личности на ее внутренний мир, а нейротизм - понятие, синонимичное тревожности, - проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

**Так, экстраверт, по сравнению с интровертом,** труднее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы и т. п. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, и недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, не сдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен.

**У интроверта преобладают следующие особенности поведения:** он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, любит планировать будущее, задумывается над тем, что и как будет делать, не поддается моментальным побуждениям, пессимистичен. Интроверт не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он строго контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

На одном полюсе нейротизма (высокие оценки) находятся так называемые нейротики, которые отличаются нестабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легко возбудимы, для них характерны изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность. Другой полюс нейротизма (низкие оценки) - это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2

#### **ПРИМЕР ПРЕЗЕНТАЦИИ ИЗВЕСТНОЙ ЛИЧНОСТИ**

Иван Иванович Шишкин — это величайший отечественный художник позапрошлого столетия. Не нужно быть знатоком изобразительного искусства, чтобы понять, что работы Шишкина являются настоящими шедеврами! Все его картины дышат реальной жизнью, жизнью природы... Художник настолько точно переносил на холсты каждый образ, каждый элемент ландшафта, каждый листочек и камешек, что его пейзажи начинали «оживать» на глазах, словно смотришь не на полотно, а на настоящие раскидистые деревья и широкие поля, олицетворяющие всю глубину и красоту русской природы.

**ВАЖНЕЙШИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СПОСОБНОСТИ  
НРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ**

(Суховершина, Тихомирова, 2006) [1]:

1. Умение продемонстрировать свое уважительное, доброжелательное отношение;
2. Умение проявить добрые чувства по отношению к собеседнику;
3. Способность изменить в лучшую сторону предварительный настрой вашего собеседника;
4. Умение создать у него благоприятное первое впечатление.

**ОБСУЖДЕНИЕ ФАКТОРОВ, ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ И ТЕХНИК  
ФОРМИРОВАНИЯ ПЕРВОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

(Бороздина, 2006; Дружинин, Замулин, 2004) [1]

Первое впечатление (начальная ступень в самопрезентации) – это образ другого человека, складывающийся после первого контакта с ним. Успешность первого впечатления, с одной стороны, зависит от того, насколько хорошо человек владеет вербальными и невербальными средствами самопрезентации. С другой стороны, необходимо также использовать знания о факторах и закономерностях формирования первого впечатления.

**ФАКТОРЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕРВОГО  
ВПЕЧАТЛЕНИЯ:**

1. Вести себя естественно. Лучший способ испортить первое впечатление о себе – вести себя напряженно или слишком раскованно.
2. Уметь быстро ориентироваться в обстановке и разбираться в людях.
3. Активно использовать свои сильные стороны и стараться не проявлять слабые, то есть выстраивать свое поведение, опираясь на лучшие человеческие и профессиональные качества.

**ТЕХНИКА СОЗДАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ:**

1. Постоянно высказывать искренний интерес к другим людям. Главное – не переходить границы дозволенного.
2. Поддерживать моменты общности. Отношения лучше строить на тех интересах и привязанностях, которые являются общими, то есть объединяют.
3. Выразить искреннее одобрение. Все люди любят, когда их хвалят. Говорить об их достоинствах.
4. Говорить больше комплиментов, то есть фраз, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека; при их произнесении срабатывает психологический феномен внушения, вследствие чего человек старается «дорастить» до тех качеств, которые подчеркнуты в комплименте.
5. Вести разговор в русле личных интересов собеседника.
6. «Отражать» друг друга – ситуация раппорта: это отношения, для которых характерны взаимное согласие, уважение, глубокая взаимная привязанность; это своего рода единение, настроенность на одну волну, взаимная симпатия, другими словами, создание с партнером общего языка, в том числе языка тела. Эффективное средство достижения раппорта – отражение.

## **ПЕРВОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ СОЗДАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЕМОВ**

(Дружинин, Замулин, 2004) [1]:

- Приход точно в назначенное время, дружелюбное приветствие.
- Доброжелательное выражение лица, общение с улыбкой, вежливое и уважительное.
- Взгляд, направленный в глаза собеседнику, твердое рукопожатие, уверенная поза, четкая дикция.
- Безукоризненный внешний вид.
- Наличие визитки.
- Соблюдение этикета.
- Проявление энтузиазма в беседе (если его не будете проявлять вы, что ожидать от собеседника/собеседников?).
- Демонстрация интереса к собеседнику/собеседникам

## **НА СОЗДАНИЕ ПЕРВОГО ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВЛИЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:**

- неухоженный вид;
- скучающее, уставшее выражение лица;
- неискренняя улыбка;
- отсутствие визуального контакта;
- слабое рукопожатие;
- слишком громкий или слишком тихий голос;
- нечеткое начало разговора;
- неуместные шутки;
- неуверенность в первых словах;
- невежливость, перебивание собеседника.



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках / Л. Зайверт. – М.: Экономика, 1990. – 231с.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
3. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов – М., 1995. – С.217-224.
4. Михайлова Е.В. Самопрезентация. Теории, исследования, тренинг. – СПб: Речь, 2007 – 224 с.
5. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с. (С. 138, 146-147).
6. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. – М., 2006.
7. Петрушин В.И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 160 с.



ГБУ ДО ДД(Ю)Т  
Московского района Санкт-Петербурга

## КЛУБНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «МАЯК»

### Рабочая тетрадь «Дневник профессионального самопознания»

Составители тетради:  
Марченко Инна Анатольевна,  
Мартынова Марина Владимировна



Адрес: ул. Алтайская, д. 24  
+7(812)409-87-17, +7(812)409-87-19  
E-mail: ddut-mosk@mail.ru  
Сайт: ddut-mosk.spb.ru  
Клуб «Маяк» ВКонтакте: [vk.com/clubmayak24](https://vk.com/clubmayak24)