

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр для одаренных детей «Поиск»

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. директора ГАОУ ДО
«Центр для одаренных детей «Поиск»
О.А. Томилиной,
приказ № 71 от 12 марта 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности

ProfФормула

Направление:	наука
Возраст обучающихся:	14 -18 лет
Объем программы:	36 часов
Срок освоения:	1 год
Форма обучения:	очная
Авторы программы:	Коротыч Юлия Владимировна, заведующая Буденновским филиалом ГАОУ ДО «Центр для одаренных детей «Поиск»; Шкретанова Ирина Николаевна, методист Буденновского филиала ГАОУ ДО «Центр для одаренных детей «Поиск»

Ставрополь, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗДЕЛА "ПЯТЬ ШАГОВ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА"	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗДЕЛА "НАУЧИТЬСЯ ВСЕ УСПЕВАТЬ"	12
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗДЕЛА " САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ"	13
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16
СПИСОК ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время происходит изменение социально-экономической ситуации в стране и в мире. Изменяется и рынок труда. Сложившаяся на сегодняшний день экономическая и политическая обстановка предъявляет все возрастающие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения в корне изменили характер и цели труда: возрастает его интенсивность, растет напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы в образовательных учреждениях дополнительного образования.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Направленность программы

Программа имеет социально-педагогическую направленность, реализуется в традициях персонализированного обучения XXI века, позволяя ему быть более гибким, оставляющим место для выбора образовательных событий, соответствующих индивидуальному образовательному маршруту конкретного ученика. Она нацелена на социальную адаптацию, формирование общественно значимых мотивов выбора профессии и профессиональных интересов, формировании ценностных ориентиров молодежи в профессиональном самоопределении, создание условий для развития социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся от 14 до 18 лет и предназначена для школьников 8-11 классов, заинтересованных в осознанном выборе профессионального обучения и дальнейшей профессиональной деятельности, желающих развить навыки XXI века.

Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена ростом требований к уровню профессиональной подготовленности кадров. На современном этапе развития общества одна из важнейших задач — подготовка специалистов, соответствующих требованиям рыночной экономики. Люди, правильно сделавшие свой выбор и работающие с удовольствием в той или иной сфере экономики, показывающие высокую производительность труда — важный

стратегический ресурс для государства и общества, гарантирующий стабильность и рост. Подготовка таких специалистов — одна из главных задач всей образовательной системы.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что профессиональная ориентация имеет важное значение для будущей социальной адаптации старшеклассников.

Новизна программы

Программой предусмотрены новые образовательные технологии, в том числе – смешанное или гибридное обучение (Blended learning), образовательная технология, совмещающая обучение с участием учителя (лицом к лицу) с дистанционным или онлайн-обучением, предполагающая элементы самостоятельного контроля учеником пути, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с учителем и онлайн. Дистанционное или онлайн-обучение осуществляется с применением облачных технологий, веб-платформы для совместной работы в режиме реального времени, в которой участники образовательного процесса могут загружать, упорядочивать и обмениваться контентом на виртуальных досках объявлений, называемых "padlets".

Отличительные особенности программы

Реализация программы предусматривает применение веб-платформы для совместной работы в режиме реального времени, в которой участники образовательного процесса могут загружать, упорядочивать и обмениваться контентом на виртуальных досках, называемых "padlets".

Обучение ведётся по трем блокам:

1. Пять шагов осознанного выбора.
2. Научись все успевать.
3. Самопрезентация.

Содержание программы предполагает:

- повышенный уровень индивидуализации обучения;
- использование элементов смешанного (гибридного) обучения;
- систематическую групповую и командную работу;
- систематическое использование электронных источников информации.

Объем и срок освоения программы

Объем программы – 48 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Цели программы

- 1) Оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- 2) Выработка у школьников сознательного отношения к труду. Профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы
- 3) деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи программы

1. Обучающие:

- формирование навыков целеполагания, принятия решений;
- изучение правил и принципов построения карьерных стратегий;
- формирование понимания того, с какой целью и каким образом можно
- использовать свободно распространяемое программное обеспечение в
- предпринимательской деятельности;
- формирование навыков самопрезентации, тайм-менеджмента.

2. Воспитывающие:

– формирование определённого мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;

– формирование активной жизненной позиции, ответственности за принятые решения.

3. Развивающие:

– развитие надпрофессиональных навыков и компетенций: коммуникативных навыков, навыков сотрудничества, конкуренции, самопрезентации;

– развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

– расширение опыта творческой и проектной деятельности;

– формирование положительной самооценки, уверенности в своих силах;

– создание положительного эмоционального фона и развитие интереса к познавательной деятельности;

– актуализация экономического мышления;

– развитие у учащихся критического мышления;

– формирование потребности к самостоятельной познавательной деятельности и рефлексии.

Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом обучения является готовность ученика к выбору сферы профессиональной деятельности. Обязательные результаты изучения программы приведены в разделе «Содержание курса».

Раздел «Знать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится учащимися. Выпускники должны понимать смысл изучаемых понятий, принципов и закономерностей.

Раздел «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: создавать объекты, оперировать ими, оценивать числовые параметры процессов, приводить примеры практического использования полученных знаний, осуществлять самостоятельный поиск учебной информации.

Способы определения результативности – педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов активности, разработка проектов по трем разделам.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации курса подводятся в форме защиты проекта и групповой рефлексии.

Документальной формой подтверждения итогов усвоения каждого раздела программы "ProfФормула" является документ об обучении «Сертификат» установленного Центром «Поиск» образца.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ProfФормула» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке).

Особенности реализации программы. Программа реализуется по модульному принципу.

Условия набора групп

На обучение зачисляются учащиеся 8-11 классов общеобразовательной школы при наличии свободных мест.

Условия формирования групп:

Допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения.

Наполняемость группы: 12 – 15 человек.

Формы организации и проведение занятий

Формы организации занятий: аудиторные (под непосредственным руководством преподавателя).

Формы проведения занятий: комбинированные, практические, репетиционные, тренинговые.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно;
- групповая/командная: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми по решению более сложных кейсов; для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков для учеников, пропустивших занятия.

Режим занятий

Очная форма: один - два раза в месяц по два учебных часа.

Основные методы реализации содержания программы

Работа в рамках программы предполагает интеграцию следующих методик:

- деловые и экономические игры,
- лекции и практические занятия,
- моделирование и анализ ситуаций,
- учебные дискуссии,
- практикумы, направленные на выработку практических навыков.

Деловые и экономические игры

Деловая игра - это своеобразное моделирование процессов и механизмов принятия решений с использованием математической и организационной моделей.

Применение деловых игр в процессе обучения способствует развитию профессиональных компетенций обучаемых, формирует умение аргументировано защищать свою точку зрения, анализировать и интерпретировать получаемую информацию, работать коллективно.

Лекции и практические занятия

Лекции дают возможность получить фундаментальные знания по дисциплине, понять её основные концепции и теории.

Практические занятия предназначены для углубленного изучения той или иной дисциплины. На них выполняют упражнения, решают задачи, анализируют ситуации, моделируют профессиональную деятельность, развивают практические навыки и умения. Практические занятия тесно связаны с лекционным курсом и помогают студентам применить полученные теоретические знания.

Моделирование и анализ ситуаций

Моделирование ситуаций вызывает у обучаемого потребность поиска необходимой информации, открытия нового знания, овладения новыми умениями и учебными действиями, позволяющими разрешить имеющуюся проблему.

Учебные дискуссии

Цель технологии проведения учебных дискуссий: развитие критического мышления школьников, формирование их коммуникативной и дискуссионной культуры.

Практикумы

Практикумы проводятся с обучающимися и представляют собой лабораторные или практические занятия, в ходе которых обучающиеся выполняют определенный цикл работ в соответствии с программой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Раздел 1. Пять шагов осознанного выбора.	10	14	24
1.1	Образовательно-профессиональная траектория.	2	2	4
1.2	Шаг первый. Освободи пространство для нового.	2	2	4
1.3	Шаг второй. Определи сильные стороны внутри и снаружи.	2	2	4
1.4	Шаг третий. Определи вектор и цель.	2	2	4
1.5	Шаг четвертый. Сделай свой первый шаг.	2	2	4
1.6	Шаг пятый. Расскажи другим. Защита проекта.	0	4	4
2	Раздел 2. Научись все успевать.	6	6	12
2.1	Личная эффективность. Занятой или продуктивный?	2	2	4
2.2	Эффективное использование временного ресурса.	2	2	4
2.3	Правильные приоритеты. Матрица приоритетов Эйзенхауэра.	2	2	4
3	Раздел 3. Самопрезентация.	6	6	12
3.1	Научись представлять себя достойно.	2	2	4
3.2	Резюме, сопроводительное письмо и профессиональное	2	2	4

	портфолио.			
3.3	Собеседование при приеме на работу.	2	2	4
Итого:		20	28	48

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование раздела	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных месяцев	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Пять шагов осознанного выбора	1-й	03.10.2024	06.03.2024	6	6	24	Один раз в месяц по четыре урока
Научись все успевать	1-й	10.10.2024	13.03.2025	6	6	12	Один раз в месяц по два урока
Самопрезентация	1-й	17.10.2024	20.03.2025	6	6	12	Один раз в месяц по два урока

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «ПРОФФОРМУЛА»

Курс направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Учащиеся должны знать:

– формулу выбора профессии;

- основы психологии общения;
- факторы, влияющие на успешность в разных видах профессиональной деятельности;
- правила и принципы построения карьерной стратегии;
- психологические технологии, направленные на развитие оптимизма, вдохновения, стремления к победе.

Учащиеся должны уметь:

- ставить цели и обозначать шаги на пути к их достижению;
- эффективно планировать свое время;
- составлять резюме с целью возможного трудоустройства.

Форма занятий, используемая при изучении данного курса: групповая.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

РАЗДЕЛ 1. ПЯТЬ ШАГОВ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА.

Тема 1.1. Образовательно-профессиональная траектория.

Теория. Проблемы профессионального самоопределения. Анализ типичных ошибок при выборе профессии. Факторы «Хочу», «Могу», «Надо». Алгоритм принятия решения.

Практика. Осознание своих личных ресурсов (возможностей). Установление связи своих профессиональных желаний с предполагаемыми местами работы или учебы. Исследование влияния окружения и разных обстоятельств на выбор профессии. Подбор рода деятельности и профессий для своего доминирующего стиля мышления. Анализ и перевод алгоритмов принятия решения в графическую форму.

Форма подведения итогов: групповая рефлексия.

Тема 1.2. Шаг первый. Освободи пространство для нового.

Теория. Осознанный выбор. Повседневный выбор. Текущие планы. Ключевые решения.

Практика. Отработка инструмента осознанного выбора в парной работе на виртуальных досках Padlets.

Форма подведения итогов: групповая рефлексия.

Тема 1.3. Шаг второй. Определи сильные стороны внутри и снаружи.

Теория. Понятия «профессия», «специальность», «квалификация».

Классификация профессий. Знакомство с профессиограммами. Изучение Атласа профессий будущего.

Практика. Самооценка сформированности надпрофессиональных навыков

участниками группы с использованием техники «Колесо баланса». Изучение схемы личной профессиональной перспективы.

Форма подведения итогов: групповая рефлексия.

Тема 1.4. Шаг третий. Определи вектор и цель.

Теория. Цели, их виды. Методы и принципы постановки целей.

Методы

планирования времени.

Практика. Формулировка целей. Создание жизненного плана.

Отработка

технологии превращения мечты в цель. Выбор варианта эффективного планирования времени.

Форма подведения итогов: контрольная работа.

Тема 1.5. Шаг четвертый. Сделай свой первый шаг.

Теория. Декомпозиция цели. Подзадачи. Критерии оценки важности и срочности дел. Дела «лягушки, слоны и мамонты». Делегирование как способ экономии времени.

Практика. Работа со списком дел. Организация, рейтинг и корректировка. Важность ответственного отношения к делу и результату.

Делегирование и

распределение функций в команде. Оценка результатов деятельности.

Конструктивное конкурирование. Запрос о помощи и умение сказать «нет».

Форма подведения итогов: групповая рефлексия.

Тема 1.6. Шаг пятый. Расскажи другим.

Практика. Защита проекта.

РАЗДЕЛ 2. НАУЧИСЬ ВСЕ УСПЕВАТЬ.

Тема 2.1 Личная эффективность. Занятой или продуктивный?

Теория. Факторы личной эффективности. Способы повышения личной эффективности. Принцип Парето 80/20.

Практика. Решение кейса «Властелин времени».

Форма подведения итогов: разбор кейса.

Тема 2.2. Эффективное использование временного ресурса.

Теория. Поглотители времени. Прокрастинация.

Практика. Решение кейса «Правильные приоритеты».

Форма подведения итогов: разбор кейса.

Тема 2.3. Правильные приоритеты.

Теория. Матрица приоритетов Эйзенхауэра.

Практика. Решение кейса «Начни день правильно».

Форма подведения итогов: разбор кейса.

РАЗДЕЛ 3. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ.

Тема 3.1. Научись представлять себя достойно.

Теория. Формы и виды самопрезентации. Основные правила делового этикета. Формирование имиджа.

Практика. Отработка навыков самопрезентации в парной работе на виртуальных досках Padlets.

Форма подведения итогов: групповая рефлексия.

Тема 3.2. Резюме.

Теория. Резюме, сопроводительное письмо и профессиональное портфолио.

Практика. Онлайн-конструктор резюме. Отработка навыков составления резюме в парной работе на виртуальных досках Padlets.

Форма подведения итогов: групповая рефлексия.

Тема 3.3. Собеседование при приеме на работу.

Теория. Оценочный диалог. Фокусирование сильных сторон. Стандартные вопросы интервьюера.

Практика. Деловая игра «Кадровый вопрос».

Деловая игра для тех, кто хочет научиться представлять себя достойно при прохождении собеседований разного уровня. В ходе игры участники смогут примерить на себя или роль работника, претендующего на интересную вакантную должность, или роль специалиста кадрового агентства, помогающего профессионально подготовиться к собеседованию при приеме на работу и подготовить необходимый пакет документов: от резюме до портфолио.

Деловая игра «Кадровый вопрос» проводится в формате «CaseStudy», т.е. разбора практических ситуаций (кейсов).

Форма подведения итогов: Групповая рефлексия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, тема	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
РАЗДЕЛ 1. ПЯТЬ ШАГОВ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА.	Комбинированная	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично эвристический.	https://atlas100.ru/catalog/ https://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO_SEDeC_Atlas.pdf	Презентационное оборудование (интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор), звуковое или видеовоспроизводящее устройство.	Защита проекта
РАЗДЕЛ 2. НАУЧИСЬ ВСЕ УСПЕВАТЬ.	Комбинированная	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично эвристический.	https://rockman256.files.wordpress.com/2015/05/arhangeliskii_g-taim-draiv_ipod.pdf https://sok.marketing/time-management-techniques/	Презентационное оборудование (интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор), звуковое или видеовоспроизводящее устройство.	Разбор кейсов
РАЗДЕЛ 3.	Комбинированная	Информационно-	https://4brain.ru/bl	Презентационное	Деловая игра

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ.		рецептивный; репродуктивный; частично эвристический, метод проблемного изложения	og/самопрезентация/ https://simpledoc.ru/?utm_source=direct.main&yclid=17446689765954420735 https://new-world-rpg.ru/business/kak-projti-sobesedovanie-pri-prieme-na-rabotu-otvety-na-voprosy.html	оборудование (интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор), звуковое или видеовоспроизводящее устройство.	«Кадровый вопрос»
------------------	--	---	---	---	-------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, использованной при написании программы

1. Бобровская Л. Н., Сапрыкина Е. А., Просихина О. Ю. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной направленности - М: Профильная школа, 2011
2. Резапкина, Г.В. Обзор интернет-ресурсов по вопросам профессионального самоопределения // Научно - методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе . - 2011. - № 7. - С. 98-116.
3. Соловцова Е. Профессиональная ориентация, деятельность и личностная одаренность. Что такое одаренность, способность и зачем их надо учитывать при профориентации // Народное образование. - 2006.-№ 8. - С.189-193.
4. Пряжников Н.С. Активные методы профессионального самоопределения
Издательство: М.: МГППУ , АНО «Центр «Развивающее образование»»,
2001. - 86 с.
5. Волков Г.М., Мешков Н.А. Культура предпринимательства: Конспект лекций
и тестовые задания. – М.: Издательство МГОУ, 2014. – 166 с.
6. Герасименко В.В. Маркетинг: Учебник. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 416 с.
7. Кастельс М. Галактика Интернет: Размышления об Интернете, бизнесе и обществе. – Екатеринбург: У-Фактория, 2014. – 328 с.
8. Уорнер М., Витцель М. Виртуальные организации. – М.: Хорошая книга, 2015.
– 296 с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Варламова, Михайлова, Судаков “Атлас новых профессий 3.0”
2. Гид по выбору карьеры: иллюстрированное руководство по поиску профессии
3. Алексей Ильин “Жизнь после школы”
4. Агата Орешкина “Адаптивность 2.0”
5. Валерия Волкова “Как найти дело по душе. Практическое руководство по профориентации”
6. Нелли Литвак “Формула призвания. Семь правил выбора вуза”
7. Т. Хоули, К. Грант “Вы приняты! Как получить работу мечты, если у вас нет опыта”
8. Наталия Викулина “Призвание. Как найти себя во взрослой жизни”
9. Александр Соловьев “Выбор профессии”
10. Джон Сонмез “Путь программиста. Человек эпохи IT”
11. Книги о том, как найти себя и свое предназначение
12. Ричард Боллс “Какого цвета ваш парашют? Легендарное руководство для тех, кто экстренно ищет работу”
13. Максим Васильченко “Современная профориентация: как искать дело жизни”
14. А. Птуха, С. Степанов “Определись! Мыслительные карты для определения призвания и предназначения”
15. Тодд Роуз “Долой среднее! Новый манифест индивидуальности”
16. Кен Робинсон, Лу Ароника “Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии”
17. Б. МакАлистер, М. Марринер, Н. Гебхарт “Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни”
18. Александр Носов “Самореализация: как найти свое призвание”
19. Г. Бугулиев, О. Чернаус “Стратегии выбора: ПРОФЕССИЯ”

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Коллектив авторов, Дети нового сознания. Материалы Международной научно-общественной конференции / MyBook — Электронная библиотека, 2018. – 404с.
2. Елена Николаева, Воспитать одаренного ребенка. Как? / MyBook — Электронная библиотека, 2013. – 185с.
3. Евгений Козлов, Найти призвание. Влияние наследственности. / MyBook — Электронная библиотека, 2020. – 90с.

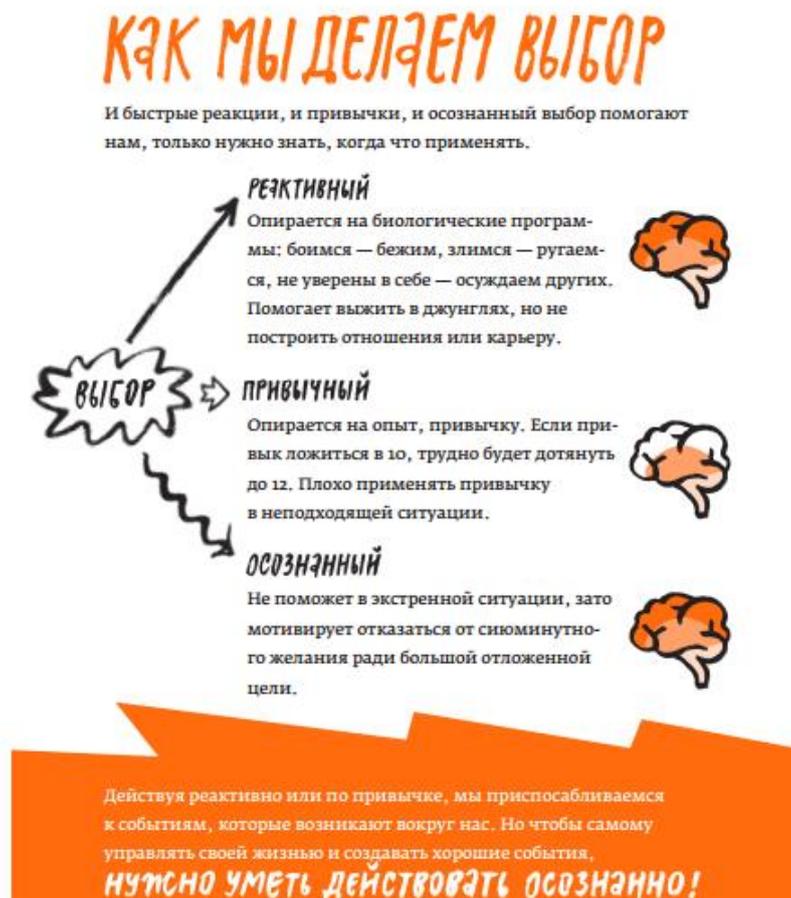
4. Франц Монкс, Одаренные дети / MyBook — Электронная библиотека, 2015. – 125с.
5. Владимир Эфроимсон, Педагогическая генетика. Родословная альтруизма / MyBook — Электронная библиотека, 2017. – 275с.
6. Щебланова, Е. И. Неуспешные одарённые школьники / Е. И. Щебланова. – Москва: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 245 с.
7. Зеленина, Е. Б. (кандидат педагогических наук; зам. директора; Краевая школа-интернат для одарённых детей, г. Владивосток). Одарённый ребёнок: как его воспитывать и обучать? / Елена Борисовна Зеленина//Народное образование. – 2010. – № 8. – С. 201–206.
8. Эльмира Давыдова “Характер ребенка – приговор? Книга о том, как помочь ребенку выбрать профессию”. – АСТ. – 2017. -
9. Альмира Имамбекова “Как помочь ребенку выбрать профессию. Пособие для родителей”. – Москва: БИНОМ. Лаборатория знаний. – 2022.

Список электронных источников информации

1. <https://atlas100.ru/catalog/>
2. https://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKO_VO_SEDeC_Atlas.pdf
3. https://rockman256.files.wordpress.com/2015/05/arhangel'skii_g-taim-draiv_ipod.pdf
4. <https://sok.marketing/time-management-techniques/>
5. <https://4brain.ru/blog/самопрезентация/>
6. https://simpledoc.ru/?utm_source=direct.main&yclid=17446689765954420735
7. <https://new-world-rpg.ru/business/kak-projti-sobesedovanie-pri-prieme-na-rabotu-otvety-na-voprosy.html>

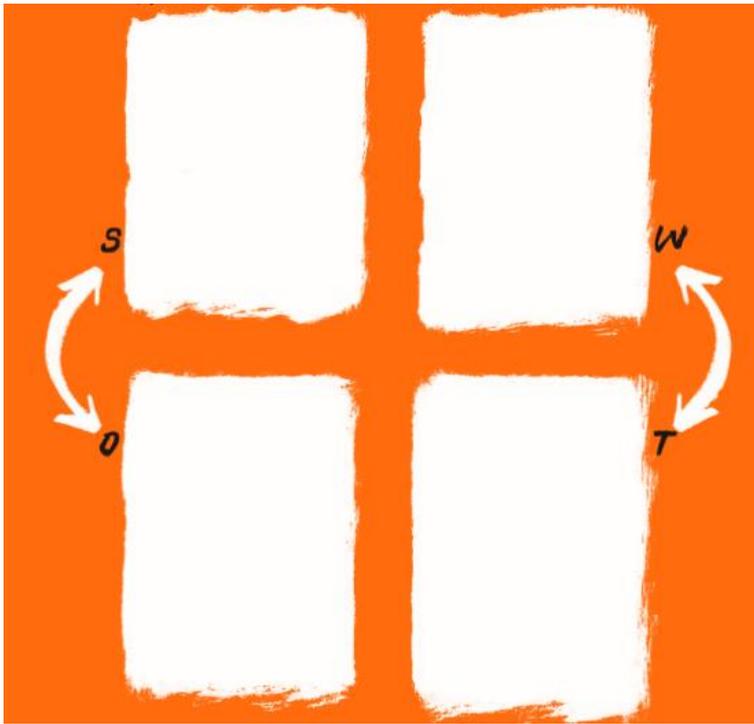
Примеры заданий

1.



Вспомни какое-нибудь свое осознанное решение, которое далось тебе с трудом. Перед каким выбором ты стоял? Какие были плюсы и минусы? Как ты размышлял, как действовал? Доволен ли ты своим выбором? Сделал бы сейчас что-то по-другому? Какой тип выбора (реактивный, привычный или осознанный) это был? Какие инструменты по развитию внимательности и осознанности ты использовал?

2. Попробуй разработать собственный SWOT-анализ. Это поможет тебе увидеть собственные сильные и слабые стороны (и начать работать над ними), понять, как они помогут или помешают тебе реализоваться.



Какие выводы ты можешь сделать? Что будешь использовать, на что обратишь особое внимание?

3. Образование – первая ступенька на пути к карьере. Выбери одну из специальностей которые оказались в твоём топ-листе по итогам предыдущего занятия. Найди, где можно обучиться по этой специальности:

- * вузы,
- * колледжи,
- * онлайн-платформы,
- * краткосрочные курсы.

В чем ты видишь плюсы и минусы разных видов образования?

4. **Метод Д.Эйзенхауэра.** В зависимости от степени важности и срочности дела группируются в четыре основные блока: А, В, С, D.

Задачи А — срочные/важные

Задачи В — срочные/не важные

Задачи С — не срочные/важные

Задачи D — не срочные/не важные.

Помоги Лизе (17 лет, студентка СПбГУ, строит планы на успешную карьеру, скучает по дому, борется с комплексами и старается хорошо сдать первую сессию) распределить дела.

До зачета – 2 дня, мамин ДР – через неделю, подруга рассталась с парнем вчера, зуб начал качаться неделю назад, вечеринка на факультете – завтра.

Есть 15 дел, используя цифровую кодировку Матрицы Эйзенхауэра, обозначьте каждое из запланированных дел как важное-срочное или неважное-срочное и т.д.

Обозначьте соответствующими цифрами каждое из запланированных дел:

Подготовиться к зачету по английскому

Похудеть на 3 кг

Правильно и регулярно питаться

Вынести мусор

Купить подарок маме на ДР

Позвонить подруге

Сделать стрижку

Закончить проект по стилистике

Купить новое платье

Посмотреть новый сезон любимого сериала

Получить права на вождение автомобилем

Найти новую квартиру ближе к университету

Сменить аватарку

Сходить к стоматологу

Помочь с домашним заданием соседу-пятикласснику

	Срочно	Не срочно
Важно	1 Важное и срочное	2 Важное, но не срочное
Не важно	3 Срочное, но не важное	4 Не срочное, и не важное