

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

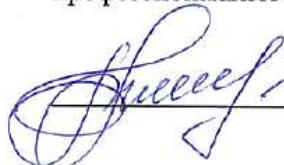
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОП. 06 «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»
для специальности
46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Добрянка, 2021 г.

Рассмотрено
на заседании П(Ц)К Дисциплин
профессионального цикла

«12» _____ 2021 г.

Председатель П(Ц)К Дисциплин
профессионального цикла


Е.И. Катаева

ОДОБРЕНО методическим
советом ГБПОУ ДГТТ им. П.И. Сюзева

Протокол № 5 от «14» _____ 2021

Заведующий структурного подразделения


М.К. Рябкова

Составитель: Ушакова Галина Геннадьевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Рецензенты:

Внешние:

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Практическая работа № 1, № 2.....	6
Практическая работа № 3, № 4, № 5.....	6
Практическая работа № 6.....	7
Практическая работа № 7, № 8, № 9, № 10.....	7
Практическая работа № 11, № 12.....	8
Практическая работа № 13, № 14, № 15, № 16.....	10
Практическая работа № 17, № 18.....	14
Практическая работа № 19, № 20, № 21.....	15
Практическая работа № 22, № 23	15
Практическая работа № 24, № 25	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение» предназначены для закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях, а также для применения этих знаний при выполнении практических работ. Общее количество часов отведенных на практические работы – 96 часов.

Перечень практических работ соответствует рабочей программе, составленной на основании примерной программы по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение»

Выполнение студентами практических работ по дисциплине проводится с целью:

- закрепления полученных теоретических знаний по дисциплине;
- углубления теоретических знаний в соответствии с заданной темой;
- формирования умений решать практические задачи;
- развития самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования активных умственных действий студентов, связанных с поисками рациональных способов выполнения заданий;
- подготовки к зачету.

Методические указания выполняют функцию управления самостоятельной работой студента, поэтому каждое занятие имеет унифицированную структуру, включающую определение целей занятия, оснащения занятия, порядок выполнения работы, а также задания и контрольные вопросы для закрепления темы.

При выполнении практических работ основными методами обучения являются самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя.

Студенты на практических занятиях в зависимости от формы и сложности заданий работают:

- индивидуально;
- в парах;
- в группах (4-6 чел.);
- всей группой.

По окончании работы студенты самостоятельно или с помощью преподавателя осуществляют взаимоконтроль, обсуждают результаты и подводят итоги работы.

Оценка преподавателем выполненной обучающимся работы осуществляется комплексно:

- по результатам выполнения заданий;
- по устной работе;
- по выполненной домашней работы;
- оформлению работы.

Критерии оценки:

Отметка «5» по практическому вопросу ставится при получении требуемого ответа на основе применения соответствующих умений и теоретических знаний.

Отметка «4» ставится, если при выполнении задания допущены незначительные ошибки.

Отметка «3» ставится, если в ответе допущены значительные ошибки, или в нем не раскрыты некоторые существенные аспекты содержания, или обучающий не смог показать необходимые умения.

Отметка «2» ставится, если обучающий совсем не справился с заданием.

Организация выполнения и контроля практических работ по дисциплине «Психология личности и профессиональное самоопределение» является подготовительным этапом к сдаче зачета по данной дисциплине.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование следующих компетенций:

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен:

уметь:

- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности;

- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;

- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;

- планировать и составлять временную перспективу своего будущего;

- успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде;

знать:

- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения; - простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;

- современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;

- основные принципы и технологии выбора профессии;

- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций: ОК 1 – 8; ПК 1.2 - 1.6, 1.8

Тема занятия	Тип задания; № задания	Кол- во часов
Тема 1.1 Профессиональная деятельность	Практическая работа № 1, № 2	8
Тема 1.2 Профессиональное самоопределение	Практическая работа № 3, № 4, № 5	12
Тема 1.3. Профессиональная структура личности	Практическая работа № 6	4
Тема 2.1 Профессиональный выбор	Практическая работа № 7, № 8, № 9, № 10	16
Тема 2.2 Профессиональные категории	Практическая работа № 11, № 12	8
Тема 3.1. Структура личности	Практическая работа № 13, № 14, № 15, № 16	12
Тема 3.2 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека. Эмоционально-волевая сфера	Практическая работа № 17, № 18	8
Тема 3.3. Характерологические особенности профессионала	Практическая работа № 19, № 20, № 21	12
Тема 3.4. Самовоспитание и самопознание	Практическая работа № 22, № 23	8
Тема 4.1 Этапы профессионального развития	Практическая работа № 24, № 25	8

Практическое занятие № 1, № 2

Тема 1.1 Профессиональная деятельность

Цель: Подготовка к профессиональной деятельности.

Время выполнения – 8 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие «деятельность» и «профессия».
2. Человек в сфере трудовой деятельности.

3. Подготовка к профессиональной деятельности.

Задание.

1. Подготовьте презентацию на тему: «История развития службы ДОУ и архива организации»

Практическое занятие № 3, № 4, № 5

Тема 1.2 Профессиональное самоопределение

Цель: Подготовка к профессиональной деятельности.

Время выполнения – 12 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими

Вопросы к обсуждению:

1. Значение профессионального самоопределения.
2. Понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором специальности.
3. Значение творческого потенциала человека, карьеры

Задание.

1. Подготовьте презентацию на тему: «Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности», «Конфликты профессионального самоопределения».

2. Пройдите тест «Профессиональная направленность». Определите тип своей профессиональной направленности.

Практическое занятие № 6

Тема 1.3 Профессиональная структура личности

Цель: Подготовка к профессиональной деятельности.

Время выполнения – 4 часа

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими

Вопросы к обсуждению:

1. Детерминация профессионального становления личности.
2. Взаимодействие индивидуального, личностного в профессиональном развитии.
3. Стадии профессионального становления личности. Профессиональные деформации личности.
4. Профессиональная непригодность.
- 5.

Задание.

1. Изучите Методы оценки профессиональной пригодности соискателей на должность.

2. Подготовьте презентацию на тему: Профессиональная структура личности

3. Пройдите тест Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова.

Практическое занятие № 7, № 8, № 9, № 10

Тема 2.1. Профессиональный выбор

Цель: Выявление психофизиологических и психологических ресурсов личности в связи с выбором специальности. Выявить человеческие возможности.

Время выполнения – 16 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором специальности.

2. Значение творческого потенциала человека, карьеры.

Задание 1:

1. Разделить представленный список на профессии, специальности, должности

Токарь, секретарь-референт, швея, начальник цеха, адвокат, пианист, главный инженер, менеджер, водитель, слесарь-механик, министр, бульдозерист, повар, заведующий библиотекой, портретист, маляр, экономист, депутат, прачка

и дополнить своими профессиями, специальностями и должностями во все три столбца не менее 5 штук.

2. Определить, к какому типу относятся профессии, специальности:

Эколог, экскурсовод, токарь, программист, режиссёр, агроном, стюардесса, вышивальщица, повар, корректор издательства, менеджер по персоналу, дрессировщик, механик, воспитатель, реставратор, контролёр, пианист, экономист, швея, фотограф, ветеринар, наладчик оборудования, почтальон, пчеловод, следователь,

и добавить свои варианты во все три столбца не менее 5 штук.

3. Заполнить таблицы в соответствии с выбранной Вами специальностью.

Специальность _____

Распространенность выбранной специальности _____

Отрасль экономики _____

Санитарно-гигиенические условия труда

Микроклиматические условия

Режим и ритм труда

Основные виды проф. вредности

Травматизм

Профзаболевания

Мероприятия по охране труда

Медицинские противопоказания

Квалификационный профиль

Задание 2.

По завершению практического занятия студент должен уметь: на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований специальности осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения

Вопросы к обсуждению

1. Дать определение понятию о способностях и охарактеризовать уровни развития способностей.

2. Дать определение взаимосвязи «способность» и «личность»

3. Охарактеризуйте структуру способностей.

4. Укажите на проблемы происхождения и механизмов развития способностей.

5. Опишите факторы формирования способностей.

Задание

1. Выбрать правильный ответ и привести пример, из своего собственного опыта описав свои возможности и способности или знакомого человека.

А). Человеческие возможности и способности

1) зависят только от личных усилий человека

2) всецело обусловлены биологически

3) определяются как наследственными признаками, соц. средой, так и волей человека

4) полностью обусловлены социальной средой

2. Выбрать правильный ответ.

Б). Деятельность человека это-

1) форма активности человека, направленная на преобразование окружающего мира и самосовершенствование

2) процесс обмена информацией между людьми как равноправными субъектами познавательной и преобразовательной деятельности

3) система поступков и действий человека по обеспечиванию им своего существования, по взаимодействию с другими людьми

4) форма активности человека, основное содержание которой - отражение объективной реальности в его сознании, а результат - получение нового знания о себе

3. Вставить пропущенные показатели, потом человека поставившего рекорд и привести примеры других чудес силы и выносливости. А какими чудесами силы и выносливости обладаете Вы.

Человек может без отдыха пробежать _____ километров за _____ часов (_____), плавать в воде при температуре воздуха _____ градуса (_____), обходиться без пищи _____ суток (_____), задерживать дыхание на _____ минут (_____) и показывать другие чудеса силы и выносливости.

4. Написать десять всемирно известных людей с ограниченными возможностями.

Практическое занятие № 11, № 12 Тема 2.2 Профессиональные категории

Цель: успешное построение плана профессиональной карьеры

Время выполнения – 8 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде. Знать профессиональные категории.

Вопросы к обсуждению.

1. Раскройте значение планирования карьеры для ее успешного построения.

2. Проведите сопоставительный анализ понятий “адаптация”, “адаптированность”, “адаптивность”.

3. Перечислите основные признаки полной и неполной профессиональной адаптации.

4. Опишите основные критерии профессиональной адаптированности личности.

5. Раскройте понятие синдрома адаптированности личности к профессии

6. Требования к составлению профессионального личного плана.

Задание

Ответить на вопросы анкеты профессионального личного плана

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?

4. Выбрал ли ты специальность осознанно, если нет, то почему?

5. Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после техникума)?

6. Что ты знаешь о своей специальности?

- предмет, содержание и условия труда _____
- профессионально важные качества _____
- востребованность специальности на рынке труда

7. Что повлияло на твой выбор (обведи нужное):

- самостоятельно принял(а) решение;
- посоветовали родители;
- посоветовали друзья;
- влияние оказали занятия;
- что-то другое _____

8. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели?

Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.

9. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к работе по специальности?

10. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?

11. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?

12. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?

2. Составить план профессиональной карьеры: специальность _____ (на выбор)

Карточка № 1 (задание выдается по списку журнала с 1 по 6)

1. Составить план профессиональной карьеры: профессия «Логопед»

Примерный план профессиональной карьеры:

- Смысл и цель жизни;
- Планируемая специальность (основной и запасной варианты);
- Предлагаемое дальнейшее образование (содержание и уровень);
- Профессиональное мастерство (разряд, класс, категория);
- Предполагаемая должность, пост;
- Желаемый размер оплаты;
- Место проживания, жилищные условия.

2. Допisać определение: Карьера – это...

Карточка № 2 (задание выдается по списку журнала с 7 по 12)

2. Составить план профессиональной карьеры: профессия «Воспитатель ДОУ»

Примерный план профессиональной карьеры:

- Смысл и цель жизни;
- Планируемая специальность (основной и запасной варианты);
- Предлагаемое дальнейшее образование (содержание и уровень);
- Профессиональное мастерство (разряд, класс, категория);
- Предполагаемая должность, пост;
- Желаемый размер оплаты;
- Место проживания, жилищные условия.

2. Допisać определение: Карьерный рост – это ...

Карточка № 3 (задание выдается по списку журнала с 13 по 19)

1. Составить план профессиональной карьеры: профессия «Инструктор по физическому воспитанию»

Примерный план профессиональной карьеры:

- Смысл и цель жизни;
- Планируемая специальность (основной и запасной варианты);
- Предлагаемое дальнейшее образование (содержание и уровень);
- Профессиональное мастерство (разряд, класс, категория);
- Предполагаемая должность, пост;
- Желаемый размер оплаты;
- Место проживания, жилищные условия.

2. Допisać определение: Вертикальная карьера – это ...

Карточка 4 (задание выдается по списку журнала с 20 по 25)

1. Составить план профессиональной карьеры: профессия «Педагог-дефектолог»

Примерный план профессиональной карьеры:

- Смысл и цель жизни;
- Планируемая специальность (основной и запасной варианты);
- Предлагаемое дальнейшее образование (содержание и уровень);
- Профессиональное мастерство (разряд, класс, категория);
- Предполагаемая должность, пост;
- Желаемый размер оплаты;
- Место проживания, жилищные условия.

2. Допisać определение: Горизонтальная карьера – это...

Карточка № 5

1. Составить план профессиональной карьеры: профессия «Учитель»

2. Примерный план профессиональной карьеры:

- Смысл и цель жизни;
- Планируемая специальность (основной и запасной варианты);
- Предлагаемое дальнейшее образование (содержание и уровень);
- Профессиональное мастерство (разряд, класс, категория);
- Предполагаемая должность, пост;
- Желаемый размер оплаты;
- Место проживания, жилищные условия.

2. Допisać определение: Карьеризм – это...

Практическое занятие № 13, № 14, № 15, № 16

Тема 3.1. Структура личности

Цель: использование эффективных средств поиска работы.

Время выполнения – 12 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде

Вопросы для обсуждения:

1. Назовите основные правила составления резюме.
2. Охарактеризуйте пункты, входящие в раздел “опыт работы”.
3. Что способствует установлению позитивного контакта с работодателем?
4. Охарактеризуйте эффективные паттерны невербальной самопрезентации.
5. Опишите правила использования, достоинства и недостатки стратегии позиционного торга при ведении переговоров об условиях работы.
6. Охарактеризуйте общие особенности переговоров о трудоустройстве по телефону, задачи и возможности звонка по объявлению о вакансиях.
7. Опишите возможности, достоинства и ограничения использования Интернет при трудоустройстве.
8. Дайте характеристику функциональному резюме (определение, достоинства и недостатки).
9. Опишите правила использования, достоинства и недостатки стратегии альтернативных переговоров при обсуждении условий работы.
10. Назовите правила завершения беседы.
11. Охарактеризуйте задачи и алгоритм поискового телефонного звонка.

Задание

1. Заполнить резюме, по образцу соблюдая пошаговую инструкцию.
 - Шаг 1. Название резюме
 - Здесь Вы должны написать само слово «Резюме» и указать, на кого оно составлено.
 - Все это пишется в одну строку.
 - Например: Резюме Иванова Ивана Ивановича
 - Тогда Ваш потенциальный работодатель сразу поймет, кому принадлежит резюме. К примеру, Вы до этого позвонили в интересную Вам компанию с целью узнать, открыта ли еще у них данная вакансия. Вам дали положительный ответ и предложили прислать резюме.
 - Шаг 2. Цель резюме
 - Необходимо помнить, что у Вашего резюме обязательно должна быть цель. Правильно сформулировать ее следующим образом (фразой):
 - Цель резюме — соискание должности _____
 - Так как в этот момент Вы так и называетесь — соискатель, то есть человек, ищущий работу, потенциально претендующий на нее.
 - Шаг 3. Соискатель и его данные
 - В этом пункте Вы обязательно должны написать следующее:

- дату рождения;
- адрес;
- контактный телефон, e-mail;
- семейное положение.

- Шаг 4. Образование

Если у Вас несколько образований, то пишете их по порядку.

Например:

1. ГБПОУ ВО «Лискинский промышленно- транспортный техникум имени А.К. Лысенко»,
2016—2020 г.г.,

Специальность: Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация – техник

2.....

- Шаг 5. Опыт работы

Обратите внимание на то, что графа «опыт работы» пишется в резюме начиная с самого последнего места Вашей работы, если оно не является единственным, и начинается с периода, проведенного на данной должности.

- Шаг 6. Должностные обязанности

- Этот пункт в резюме не всегда обязателен, если вакансия, на которую Вы претендуете, является довольно распространенной, а Вы занимали аналогичную должность на предыдущем месте работы.

- Иногда этот пункт можно включить в предыдущий, написав свои должностные обязанности сразу после должности.

- Шаг 7. Достижения на предыдущих местах работы

Пункт «Достижения» — один из самых главных в резюме! Он гораздо важнее, чем образование и даже опыт работы.

Ваш потенциальный работодатель хочет знать, за что именно он будет платить Вам заработную плату. Поэтому, очень важно упомянуть при написании резюме о всех значимых достижениях на предыдущих местах работы. При этом, обратите внимание, что правильно писать словами, которые являются так называемыми «маркерами» для сотрудников кадровых служб, рассматривающих Ваше резюме.

Например, правильно писать:

- увеличил объемы продаж на 30 процентов за 6 месяцев;
- разработал и внедрил новую технологию в производство;
- сократил затраты на содержание оборудования на 40%.

Неправильно писать:

- работал над увеличением продаж;
- принимал участие в проекте создания новой технологии;
- сокращал затраты на оборудование.

Как видите, важно также писать конкретные цифры, так как они очень наглядно отражают суть Ваших достижений.

- Шаг 8. Дополнительная информация

Пункт «Достижения» — один из самых главных в резюме! Он гораздо важнее, чем образование и даже опыт работы.

Ваш потенциальный работодатель хочет знать, за что именно он будет платить Вам заработную плату. Поэтому, очень важно упомянуть при написании резюме о всех значимых достижениях на предыдущих местах работы. При этом, обратите внимание, что правильно писать словами, которые являются так называемыми «маркерами» для сотрудников кадровых служб, рассматривающих Ваше резюме.

Например, правильно писать:

- увеличил объемы продаж на 30 процентов за 6 месяцев;
- разработал и внедрил новую технологию в производство;
- сократил затраты на содержание оборудования на 40%.

Неправильно писать:

- работал над увеличением продаж;
- принимал участие в проекте создания новой технологии;
- сокращал затраты на оборудование.

Как видите, важно также писать конкретные цифры, так как они очень наглядно отражают суть Ваших достижений.

• Шаг 9. Личные качества

Здесь нужно описать Ваши сильные стороны, профессиональные знания и навыки, которые непосредственно помогут лучше и качественнее выполнять поставленные перед Вами задачи на новом месте работы.

Обычно здесь пишут следующее:

1. Владение компьютером и специальными программами. Это актуально для офисных работников и сотрудников, чья непосредственная работа связана с ПК. Например, для бухгалтеров, программистов, менеджеров.

2. Владение иностранными языками. Если Ваша будущая работа предполагает чтение, перевод или общение на иностранном языке и Вы им владеете в определенной степени, обязательно напишите об этом. Например: английский разговорный.

3. Наличие автомобиля и навыков вождения. Если же Ваша работа предполагает командировки и Вам часто придется водить автомобиль, например, работая торговым представителем, то стоит указать наличие своего автомобиля, а также категорию водительских прав и стаж.

Таким образом, в дополнительной информации наряду с владением компьютером и иностранным языком напишите: есть личный автомобиль, категория В, стаж 5 лет.

• Шаг 10. Рекомендации с предыдущего места работы

1. Здесь не нужно описывать слишком много качеств, особенно, если они не относятся к вашей будущей работе. Вы можете быть добрым и отзывчивым человеком, любящим детей и уважающим своих друзей, но потенциальному работодателю не интересно будет читать про Вашу «сердечность» и богатый внутренний мир.

2. Например, если Вы претендуете на должность бухгалтера, то хорошо здесь будет написать: собранность, внимательность, пунктуальность, эффективность, математический склад ума, умение анализировать.

3. Если же Вы претендуете на более творческую профессию, скажем дизайнера или креатора, то здесь следует указать: развитое творческое воображение, чувство стиля, нестандартный взгляд на проблему, здоровый перфекционизм.

РЕЗЮМЕ

1. Ф.И.О. _____

2. Год, месяц, дата рождения _____

3. Контактная информация (телефон, адрес электронной почты и т.п.) _____

4. Предпочтительный способ связи: _____

5. Город: _____

6. Пожелания к будущей работе:

6.1. Должность: _____

6.2. Отрасль: _____

6.3. Заработная плата (минимум): _____

6.4. График работы: _____

6.5. Сведения об образовании, повышении квалификации, переподготовке

(когда и какое учебное заведение окончил(а), специальность и квалификация по образованию, документы о повышении квалификации, переподготовке, ученая степень, ученое звание, дата их присвоения)

6.6. Общий трудовой стаж _____

6.7. Сведения о предыдущих местах работы (указать последние _____ места работы, начиная с последнего и/или настоящего места работы):

6.7.1. Наименование организации: _____

6.7.2. Период работы: с " ____ " _____ г. по " ____ " _____ г.

6.7.3. Занимаемая должность: _____

6.7.4. Должностные обязанности: _____

6.7.5. Рекомендации с места работы (Ф.И.О., должность, контактный тел.)

6.7.6. Наименование организации: _____

6.7.7. Период работы: с " ____ " _____ г. по " ____ " _____ г.

6.7.8. Занимаемая должность: _____

6.7.9. Должностные обязанности: _____

6.7.10. Рекомендации с места работы (Ф.И.О., должность, контактный тел.)

И т.д. по другим занимаемым должностям в организациях.

7. Профессиональные навыки _____

8. Владение иностранными языками: _____

9. Уровень владения компьютером и программами: _____

10. Дополнительные сведения:

10.1. Семейное положение: _____

10.2. Дети: _____

10.3. Возможность командировок: _____

10.4. Дополнительные сведения о себе: _____

Практическое занятие № № 17, № 18

Тема 3.2 Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека. Эмоционально-волевая сфера

Цель: сформированность представлений о механизмах регуляции эмоциональных состояний.

Время выполнения – 8 часов

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие эмоций, их функции и свойства. Отличия между эмоциями и чувствами.
2. Основные элементы эмоциональной сферы личности.
3. Психологические характеристики стресса.
4. Механизмы регуляции эмоциональных состояний.
5. Психологические особенности воли на разных возрастных этапах развития личности.

Задание:

Работа с коллажами на тему:

1. Такой я / реклама себе.
2. Таким меня видят другие люди.
3. Таким я хочу быть.
4. Такой я в группе.

Практическое занятие № 19, № 20, № 21**Тема 3.3. Характерологические особенности профессионала**

Цель: успешное построение плана профессиональной карьеры

Время выполнения – 12 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.

Задание

1. Ответить на вопросы анкеты профессионального личного плана
1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?
4. Выбрал ли ты специальность осознанно, если нет, то почему?
5. Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после техникума)?
6. Что ты знаешь о своей специальности?
 - предмет, содержание и условия труда _____
 - профессионально важные качества _____
 - востребованность специальности на рынке труда
7. Что повлияло на твой выбор (обведи нужное):
 - самостоятельно принял(а) решение;
 - посоветовали родители;
 - посоветовали друзья;
 - влияние оказали занятия;
 - что-то другое _____
8. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.
9. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к работе по специальности?
10. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?
11. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?
12. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?

Практическое занятие № 22, № 23**Тема 3.4. Самовоспитание и самопознание**

Цель: сформированность представлений личности о себе.

Время выполнения – 8 часов

По завершению изучения темы студент должен знать: современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью

Задание. Ответить на вопросы.

1. Должность - это:
 - а) профессия;
 - б) специальность;

- в) призвание;
 - г) служебная обязанность.
2. Учитель начальных классов — это:
- а) профессия; б) специальность;
 - в) должность;
 - г) призвание.
3. Студент, который любит заниматься конкретными вещами, требующими ручных умений, ловкости, настойчивости, относится к:
- а) интеллектуальному типу;
 - б) практическому типу;
 - в) социальному типу;
 - г) предприимчивому типу.
4. Студенту с интеллектуальным типом личности более подходит профессия:
- а) программиста;
 - б) бухгалтера;
 - в) коммерсанта;
 - г) брокера.
5. Для усидчивого, исполнительного, дисциплинированного человека, отдающего предпочтение четко сформулированным действиям, наиболее подходящей будет профессия:
- а) художника;
 - б) журналиста;
 - в) парикмахера;
 - г) корректора (специалиста, исправляющего ошибки в текстах).
6. Студенту, относящемуся к социальному типу личности, лучше заниматься:
- а) научной деятельностью;
 - б) конкретным практическим трудом;
 - в) воспитательной работой;
 - г) работой, связанной с обработкой знаковой информации.
7. Для успешной работы у юриста более всего должны быть выражены:
- а) словесные способности;
 - б) организаторские способности;
 - в) счетные способности;
 - г) способности к пространственному мышлению.
8. Пространственное мышление более необходимо в профессии:
- а) экскурсовода;
 - б) музыканта;
 - в) врача;
 - г) конструктора.
9. Руководить людьми легче человеку, имеющему темперамент:
- а) сангвиника;
 - б) холерика;
 - в) флегматика;
 - г) меланхолика.
10. Работу, требующую высокой чувствительности, легче выполнять:
- а) холерику;
 - б) флегматику;
 - в) сангвинику;
 - г) меланхолику.
11. Работа, требующая подвижности, частой смены обстановки, меньше всего подходит:
- а) холерику;
 - б) флегматику;
 - в) сангвинику;

г) меланхолику.

12. Для меланхоликов в профессии врача неудачной будет специализация:

- а) терапевта;
- б) хирурга;
- в) окулиста (лечащего болезни глаз);
- г) фтизиатра (специалиста по туберкулезу).

13. Для студента, предпочитающего профессию типа «человек — техника», наиболее пригодна работа

- а) кассира;
- б) оператора ПК;
- в) механика;
- г) секретаря-машинистки.

14. Профессия «бухгалтер» относится к типу:

- а) «человек-человек»;
- б) «человек-художественный образ»;
- в) «человек-техника»;
- г) «человек-знаковая система».

15. К типу «человек-художественный образ» относится профессия:

- а) экскурсовода;
- б) цветовода;
- в) медсестры;
- г) дизайнера.

16. Специального профессионального отбора требует профессия:

- а) геолога;
- б) летчика;
- в) следователя;
- г) журналиста.

17. Для успешного выбора профессии необходимо:

- а) принять решение по совету родственников;
- б) получить ту же профессию, что и лучший друг;
- в) принять решение, зная требования профессии и учитывая свои особенности и возможности;
- г) ориентироваться на популярность профессии в обществе.

18. Для успеха в деятельности наиболее существенной причиной выбора профессии является:

- а) романтичность;
- б) высокая зарплата;
- в) хорошие условия труда;
- г) заинтересованность в деле.

Практическое занятие № 24, № 25

Тема 4.1 Этапы профессионального развития

Цель: Подготовка к профессиональной деятельности.

Время выполнения – 8 часов

Условия выполнения – работа на уроке.

По завершению практического занятия студент должен уметь: применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие «деятельность» и «профессия». Человек в сфере трудовой деятельности.
2. Подготовка к труду. Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности.
3. Требования к внешним условиям и внешним средствам деятельности. Адаптация.
4. Напряженность: понятие, характеристика и проявление напряженности.

Задание:

1. Дать характеристику трудовой деятельности. (специальность на выбор: 3 профессии)
2. Заполнить таблицу.

Специальность	Характеристика	Требования к квалификации	Условия труда	Риски

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 463 с. — (Профессиональное образование).

2. Леонов, Н. И. Психология общения: учеб. пособие для СПО / Н. И. Леонов. — 5-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 193 с. — (Серия: Профессиональное образование)

3. Кузнецова М.А. Психология общения: Учебное пособие для СПО. — М.: РГУП, 2019. — 167 с.

4. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 350 с. —

5. Психология общения / О.Н. Якуничева, А.П. Прокофьева. – Москва: Лань, 2021.

Дополнительные источники:

1. Нуркова, В. В. Общая психология: учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 524 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс).

2. Психология общения: Учебное пособие для СПО. — М.: РГУП, 2019. — 167 с.

3. Чашин, А. Н. Введение в специальность: юрист: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Н. Чашин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование).

4. Чернышова, Л. И. Психология общения: этика, культура и этикет делового общения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Чернышова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 161 с. — (Профессиональное образование).

5. Чернышова, Л. И. Этика, культура и этикет делового общения: учебное пособие для вузов / Л. И. Чернышова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 161 с. — (Высшее образование).

6. Баксанский О. Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания: Аффективная сфера личности и психология общения / О.Е. Баксанский, В.М. Самойлова. — М.: КД Либроком, 2018. — 368 с.

7. Столяренко, Л.Д. Психология личности: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. — РнД: Феникс, 2016. — 575 с.

8. Столяренко, Л.Д. Психология личности: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. — РнД: Феникс, 2017. — 5 с.