

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

пр. № 1 от «28» 08 2020 г.

С.В. Семенов
«28» 08 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Грачева О.А.

О.А. Грачева
«28» 08 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СШ № 4

В.М. Сачков

«28» 08 2020 г.



Рабочая программа учебного курса «Конструктор карьеры» для 10-11 классов

Разработано методическим объединением

учителей эстетических дисциплин МБОУ СШ № 4

2020 год

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Конструктор карьеры»

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также на основе положительного отношения к труду;
- формирование потребности в профессиональном самоопределении;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми.

Предметные результаты:

- расширение представления подростков о себе;
- понимание смысла и значения труда в жизни человека и общества, современных тенденций на рынке труда, знание востребованных профессий, рынка труда;
- осознание путей получения профессии, представлений о различных типах образовательных учреждений;
- формирование мотивации в профессиональном самоопределении.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- навыки планирования и регуляции своей деятельности.

2. Содержание учебного курса «Конструктор карьеры»

10 класс

Профессия и личность

Введение в курс «Основы построения карьеры». Понятие о личности и ее структурных компонентах. Темперамент и характер личности. Познавательные процессы, внимание, мышление, интеллект. Склонности личности. Способности личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Эмоционально-волевая сфера личности. Ценностно-смысловая сфера личности. Самооценка личности. Лocus контроля как базовая характеристика личности.

Основы делового общения и взаимодействия

Психология делового общения. Этапы и виды общения. Средства общения. Восприятие и понимание людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия и взаимодействия. Психологические позиции и установки. Факторы успеха. Мимика и жесты (язык телодвижений). Психология конфликта. Искусство эффективной коммуникации. Правила отличного собеседника. Модель баланса сфер Н. Пезешкиана.

11 класс

Основы трудовых отношений

Введение в психологию труда. Мотивы профессиональной деятельности. Трудовое законодательство РФ. Профессиональная пригодность. Резюме. Профессиональная идентификация, адаптация, становление. Правила поведения на собеседовании.

Самоменеджмент

Самоменеджмент: составные части, функции и техники. Самомотивация и самоконтроль. Организация и реализация. Определение жизненных целей. Этапы и планирование карьеры. Системы планирования времени. Управление временем, жизненные и временные циклы. Ресурсы активности и работоспособности. Приоритеты в работе, методы расстановки приоритетов. Управление деловой карьерой. Ресурсы платежеспособности. Образовательные системы. Образовательная среда и образовательное пространство. Технологии эффективной учебной деятельности. Психотехники эффективного решения проблем. Приемы ведения переговоров. Проект индивидуального построения плана жизни и карьеры.

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Анализ составляющих подготовки к ЕГЭ. Правила психологической готовности к сдаче экзаменов.

3. Тематическое планирование курса «Конструктор карьеры»

10 класс

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Введение в курс «Основы построения карьеры».	Цели, задачи курса. Понятия профессия, специальность, должность, работа, образование, карьера. Формула выбора профессии. Ошибки выбора профессии. Видео «27 профессий будущего».	1
2	Понятие о личности и ее структурных компонентах.	Определение личности. Составляющие личности (фенотип, генотип, познавательные процессы, способности, задатки, темперамент, характер, мотивационно-потребностная сфера, воля, навыки, самооценка, локус контроля, ценностно-смысловая сфера)	1
3	Темперамент и характер личности.	Определение темперамента, характера. Основные параметры нервной системы. Типы темперамента. Типология характеров. Тест Айзенка на определение темперамента личности. Д/З Тест изучения характерологических	1

		особенностей Г. Шмишека	
4	Познавательные процессы, внимание, мышление, интеллект.	Определение познавательных процессов, основные психические функции. Внимание. Мышление. Интеллект. Примеры диагностических методик на изучение мышления и интеллекта (IQ). Методика «Карта интересов» А.Е.Голомшток	1
5	Склонности личности.	Склонности личности. Тест «Тип личностной направленности» Дж.Холланда. Схема анализа профессий.	2
6	Способности личности.	Способности личности. Опросник самоактуализации (САМОАЛ). Проективная методика «Тропинка».	2
7	Мотивационно-потребностная сфера личности.	Определение мотивации, мотивов, потребностей. Пирамида Маслоу. Анкета изучения жизненных потребностей. - Методика «Мотивы выбора профессии» С.С.Гриншпун.	2
8	Эмоционально-волевая сфера личности.	Определение понятий эмоции, воля. Основные эмоции. - Опросник тревожности Ч. Спилбергера Индекс жизненной удовлетворенности Н.В. Панина	2
9	Ценностно-смысловая сфера личности.	Определения ценностей, смыслов. Ценностные ориентации личности. Иерархия ценностей. Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова - Методика «Трудовые ценностные ориентации старшеклассников» Е.Н. Павлютенкова	2
10	Самооценка личности.	Определение самооценки. Уровень притязаний, уровень достижений. Виды самооценки. Тест Шварцландера «Исследование уровня притязаний»	1
11	Локус контроля как базовая характеристика личности.	Понятие ответственность. Распределение ответственности. Формирование локуса контроля. Методика изучения уровня внутренней свободы (УСК).	1
12	Психология делового общения.	Общение. Стороны общения. Уровни общения. Средства общения. Зоны общения.	1

13	Этапы и виды общения.	Потребность. Выбор цели. Ориентировка. Выбор слов. Восприятие. Оценка. Корректировка. Виды общения (контакт масок, примитивное общение, формально-ролевое, деловое, духовное, манипулятивное, светское). Кодекс делового общения.	1
14	Средства общения.	Вербальные и невербальные. Речь. Виды слушания. Такесика. Проксемика. Упражнения на развитие невербальных навыков общения (тренинговые упражнения: «Угадай мультипликационного героя», «Через стекло», «Зеркало»).	1
15	Восприятие и понимание людьми друг друга.	Восприятие. Источники понимания друг друга (эффекты восприятия). Типичные формы восприятия и понимания. Факторы, мешающие пониманию. - Практикум (тренинговые упражнения: «1/3 наследства», «Заработок в диалоге», «воздушный шар» - сокращенный вариант). - Исследование коммуникативных установок личности А.Н.Ивашова и Е.В.Заика - Коммуникативные и организаторские способности В.В. Синявского и Б.А. Федоришина	4
16	Эффекты межличностного восприятия и взаимодействия.	Социальный стереотип. Стереотипы восприятия. Предрассудки и предубеждения. Фактор превосходства. Эффект фоваритизма. Механизмы взаимопонимания в общении (идентификация, эмпатия, рефлексия, аттракция).	1
17	Психологические позиции и установки.	Позиция. Позиции теории Э.Берна. Этикет общения. Пространственное расположение в общении.	1
18	Факторы успеха.	Имидж. Самопрезентация. Формирование имиджа. Первое впечатление. Сдерживающие факторы успеха (зачем, страх действия, бездействие, неверие, отсутствие намерений, не знание специфической информации о деньгах). Философия отношения к деньгам /классификация (голодранец, негодяй, богач). Видео «мотивация к достижению».	1
19	Мимика и жесты (язык телодвижений).	- Врождённые и приобретённые жесты. Территории и зоны. Жесты ладоней. Стили рукопожатия. Жесты рук. Ноги.	2

		Положение тела. Сигналы глаз. Жесты территориальности и собственности. Социальный статус. Жесты указатели. - Правила ведения беседы, учитывая положение тела. Закрытые и открытые позиции. Расположение за столом. Совокупность жестов и обстоятельств, используемых в повседневной жизни. (презентация с примерами).	
20	Психология конфликта.	- Конфликт. Участники конфликта. Виды объектов. Стадии развития конфликта. Виды разрешения конфликта. - Стратегии выхода из конфликта (тест Томаса).	2
21	Искусство эффективной коммуникации.	Чувство собственной значимости для других. Принципы человеческой природы (потребности общения). Правила общения. Compliments. Благодарность. Тренинговое упражнение «Примени в диалоге».	1
22	Правила отличного собеседника.	Интерес. «Правильные» вопросы. Начало разговора. Как поддерживать разговор. Позитивное отношение. Проявление симпатии. Выражение согласия.	1
23	Модель баланса сфер Н. Пезешкиана.	Сферы (тело, деятельность, контакты, смыслы). Переработка. Способы переработки. Конфликт. Баланс сфер. Актуальные способности (первичные, вторичные). Способы развития способностей.	1
24	Обобщение.	Обобщение материала по 1 и 2 блокам. Подведение итогов.	1
Итого			34

11 класс

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Введение в психологию труда.	Психология труда. Сфера применения. Цели психологии труда. Работа. Плюсы и минусы работы. Безработица. Принципы отбора персонала.	1
2	Мотивы профессиональной деятельности.	Мотивация. Мотивы. Потребности. Мотивы профессиональной деятельности. Теория А. Маслоу. Методика Элерса «Мотивация достижения успеха».	1
3	Трудовое законодательство РФ.	- Трудовое законодательство РФ.	2

		Трудовой кодекс РФ. Основные разделы трудового кодекса. Должностные инструкции, время работы и отдыха. Охрана труда. - Пакет социальных гарантий. Частные и государственные организации. Поправки и комментарии статей. Юридические консультации. Трудовая инспекция.	
4	Профессиональная пригодность.	Профессиональная пригодность. Профессиональная мобильность. Удовлетворенность работой. Факторы удовлетворенности работой.	1
5	Резюме.	- Алгоритм составления резюме (название, цель, персональные данные, образование, опыт работы, дополнительная информация). - Практикум (составление своего резюме).	2
6	Профессиональная идентификация, адаптация, становление.	Идентификация. Элементы профессиональной самоидентификации. Адаптация, профессиональная адаптация, неадаптивное поведение. Становление профессионала.	1
7	Правила поведения на собеседовании.	- Правила поведения на собеседовании (внешний вид, вопросы, ответы, что нужно работодателю, основные моменты собеседования, предварительная подготовка, уверенность, причины отказа, правила поведения). - Практикум (игра «Собеседование»).	2
8	Самоменеджмент: составные части, функции и техники.	Самоменеджмент. Модель человека как объекта самоменеджмента. Составные части. Функции менеджмента. Техники менеджмента.	1
9	Самотивация и самоконтроль.	Функция мотивации. Предприимчивость как качество личности. Компоненты воли. Компоненты дела. Самоконтроль, его составляющие. Принципы самоменеджмента. Значение самотивации и самоконтроля в профессиональной деятельности.	1
10	Организация и реализация.	Принятие решений. Организация. Личностная организация. Способы личной организации. Развитие личностных качеств. Реализация. Влияние организованности и реализованности на карьеру и жизнь. Самосовершенствование. Иррациональные установки (мифы) мешающие самоорганизации и самоконтролю.	1
11	Определение жизненных целей.	- Классификация целей. Дифференциация жизненных целей. Инвентаризация целей. Процесс постановки целей. Методика определения целей (тест). - «Цель-средство», анализ своих личностных качеств, баланс успехов и	2

		неудач. Жизненный план.	
12	Этапы и планирование карьеры.	Карьера. Этапы построения карьеры. Фазы развития профессионала. Планирование карьеры. Специфика мероприятий по планированию карьеры. Характеристики продвижения по службе.	1
13	Системы планирования времени.	Сущность времени. Ресурс времени. Анализ расхода времени. Ежедневный учет личного времени. Журналы учета времени.	1
14	Управление временем, жизненные и временные циклы.	- Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Жизненные и временные циклы. - Составление графика своего личного недельного времени. Анализ. Рефлексия.	2
15	Ресурсы активности и работоспособности.	Активность личности. Классификация активности человека. Работоспособность личности. Методы управления ресурсами активности и работоспособности. Алгоритм определения потенциала ресурсов активности и работоспособности.	1
16	Приоритеты в работе, методы расстановки приоритетов.	Приоритеты. Важность их расстановки. Принцип Парето, анализ ABC, матрица значимости задач, правило Эйзенхауэра, директ-принцип.	1
17	Управление деловой карьерой.	Разновидности деловой карьерой в зависимости от статуса и времени. Виды карьеры. Классификация признаков, определяющих карьеру. Стратегии самомаркетинга.	1
18	Образовательные системы.	Образование. Грамотность. Образованность. Культура. Образованность как стратегическое преимущество личности. Образовательные системы.	1
19	Образовательная среда и образовательное пространство.	Образовательная парадигма. Среда и пространство. Социальное и индивидуальное образовательное пространство. Открытое образование. Формы образования. Уровни образования.	1
20	Технологии эффективной учебной деятельности.	Правила стратегии обучения. Инструменты профессионального саморазвития. Внимание. Концентрация внимания. Память. Упорядочение знаний. Качества творческой личности. Познавательная деятельность и ее совершенствование. - Практикум (тест «Умеете ли вы управлять временем?») Практическая работа: «Сколько у меня времени»	2
21	Психотехники эффективного решения проблем.	Системный подход. Подбор методов. Люди и ресурсы для решения. Этапы (настройка, цель, критерии успеха, информация, планирование, действие, анализ действий, корректировка). Методы решения.	1

22	Ресурсы платежеспособности	Доходы. Расходы. Финансы. Платежеспособность. Финансовый отчет. Планирование финансов. Бюджет. Способы управления денежными средствами. Экономия. Накопления. Вклады. Инвестирование. Страхование.	1
23	Приемы ведения переговоров.	Переговоры. Функции переговоров. Стадии переговоров. Практикум (отработка навыков). Видео ролик «20 приемов психологии помогут улучшить жизнь»	1
24	Проект индивидуального построения плана жизни и карьеры.	Практическая работа: План индивидуальной траектории построения жизни и карьеры. Алгоритм построения плана. Защита проектов.	2
25	Анализ составляющих подготовки к ЕГЭ.	Питание. Режим дня. Рациональное распределение времени. Витамины. Свежий воздух. Анализ процедуры экзамена, этапы подготовки.	1
26	Правила психологической готовности к сдаче экзаменов.	Психологический настрой. Установки. Техники совладения с волнением. Дыхательная гимнастика. Техники расслабления. Памятки.	1
27	Обобщение.	Обобщение материала по курсу. Подведение итогов	1
Итого			34