

## Тренинговое занятие «Я и мое будущее»

**Цель:** активизировать серьезное отношение у участников к жизненному выбору и к взрослой жизни.

**Задачи:**

- познакомить с наилучшим способом определения для себя жизненного пути;
- помочь участникам осознать важность выбора профессии и рода деятельности как любимого занятия;
- помочь узнать участникам склонность к определённой виду деятельности;
- показать важность ответственности в жизни как профессиональной черты личности.

**Участники:** подростки, молодежь.

**Оборудование и материалы:**

- мяч;
- листки для записи;
- ручки;
- тест «Опросник профессиональных склонностей Л.Йовавши в модификации Г.В.Резапкиной»;
- оборудование для видеосъёмки: телефон с камерой, или фотоаппарат, или видеокамера;
- видео «Генрих Шлиман и сокровища»;
- листки с надписями для игры «Возрастные шаги» (Приложение 4).

**Формы и методы работы:** игры, диагностирование, упражнения, видеосъёмка, рефлексия после каждого упражнения или игры, выводы позитивные.

### Ход занятия

<p><b>Вводная часть</b> <b>Основная часть</b> <b>Заключительная часть</b></p>	<p>1. Сообщение целей и правил тренингового занятия.</p> <p>2. Игра – разминка «Какие вы знаете профессии?»</p> <p>1. Упражнение «Что я люблю делать?»</p> <p>2. Знакомство с интересным способом определения своего жизненного пути:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Как вы думаете, с чего надо начинать, чтобы найти себя в профессии?</li><li>- Поднимите руку, кто уже выбрал для себя профессию. Почему именно эту профессию ты выбрал(а) для себя? (Обсуждение с участниками).</li></ul>	
---	---	--

I. - Мы начинаем с себя!  
Именно, когда мы знаем, кто мы, на что способны и чего хотим достичь, все это поможет нам найти для себя род занятий и свою будущую профессию.

- Давайте определим профессиональную склонность.

Тест на профсклонность.

(Приложение 1).

Мудрые слова о себе.

(Приложение 2).

а). Упражнение «Кто я?»

II. - Второе, что мы делаем – это ставим цель! А для того, чтобы поставить цель, нам нужно знать, какой мы хотим результат.

Давайте выполним упражнение, которое поможет нам в этом.

б). Упражнение «Моя идеальная жизнь».

Мудрые слова о том, каким я должен быть. (Приложение 3).

в). Игра – разминка «Где я себя вижу?»

г). Упражнение - игра «Встреча выпускников».

III. – Третий шаг – это создание лестницы дел к успеху.

д). Упражнение «Мои будущие шаги».

Вывод: - Ты должен для себя определить шаги к цели, к той жизни, какую ты хочешь.

IV. Четвертый и он же самый долгий шаг – это идти к цели и не сворачивать!

	<p>История Генриха Шлимана. (Приложение 5). Показ видео «Генрих Шлиман и сокровища».</p> <p>- На примере вы увидели, к чему приводит упорство и сосредоточенность на цели.</p> <p>е). Видеосъемка «Мои советы как достигать целей».</p> <p>(Желающие говорят на видео свои советы по достижению целей»).</p> <p><b>Дополнительные игры:</b> (в свободное время).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Возрастные шаги».</li> <li>2. Игра «Чем ты занимался каждый день, если б у тебя было 3 млн. евро?»</li> <li>3. Игра «Если бы я был нищий, какими навыками я бы заработал?»</li> </ol> <p>Рефлексия:</p> <p>- Что я осознал для себя?</p>
--	---

<p><b>Упражнение «Что я люблю делать?»</b></p> <p>Написать на листке все любимые занятия.</p> <p>- Написать о себе, что я люблю делать?</p> <p>Собираются листки.</p> <p>Зачитываются ведущим, остальные отгадывают, о ком речь.</p> <p>Вывод:</p> <p>-Если отгадали кого – то из вас по любимому делу, значит, ваше увлечение стало вашей характеристикой личности.</p>	<p><b>Упражнение «Кто я?»</b></p> <p>- Задайте себе вопрос «Кто я?» и ответьте на него письменно на листочках.</p> <p>(По желанию участников зачитываются ответы).</p>
--	--

<p><b>Упражнение «Моя идеальная жизнь»</b></p> <p>- Представьте свою идеальную жизнь. Какая она?</p> <p>- Кто желает рассказать о ней?</p>	<p><b>Приложение 3</b></p> <p>«Больше всего мне хочется стать таким человеком, который сумел бы сделать мир немного лучше».</p>
--	---

<p>(Смысл упражнения: привести к пониманию, что своим трудом и увлечением приносить пользу себе и другим).</p>	<p>(Эрленд Лу - <a href="#">норвежский</a> писатель и сценарист)</p>
<p><b>Приложение 2</b>  «Я — единственный на свете человек, которого мне бы хотелось узнать получше». (Оскар Уайльд- английский поэт, писатель, эссеист ирландского происхождения. Один из самых известных драматургов позднего Викторианского периода"Веер леди Уиндермир")</p>	<p><b>Игра – разминка</b>  <b>«Где я себя вижу?»</b>  Перекидывают мяч и говорят, где себя видят в будущем? В каком городе себя видят? В каком месте?</p>
<p><b>Упражнение - игра «Встреча выпускников»</b>  Оборудование: 2 стула на середине зала.  - Представим себе, что вы встретились через 15 – 20 лет на встрече выпускников. Двое участников садятся напротив друг друга и рассказывают о себе, как - будто они уже взрослые. Так же задают вопросы друг другу по данной теме.</p>	<p><b>Упражнение «Мои будущие шаги»</b>  - Напишите на листе бумаги свои действия будущие к цели. Есть желающие зачитать?</p>
<p><b>Игра «Возрастные шаги»</b>  На полу листки с надписями (Приложение 4).  - Представим, что переносимся в будущее на столько, насколько указано на листке. Необходимо вставить на листок и говорить, что ты имеешь в этом возрасте.</p>	<p><b>Игра «Чем ты занимался каждый день, если бы у тебя было 3 млн. евро?»</b>  - Представьте себя миллионером и ответьте на вопрос: «Что бы вы делали каждый день, если бы у вас у каждого было бы 3 млн. евро?»  - Запишите себе на листок.  (Участники зачитывают по желанию свои ответы.</p>

	<p>Можно записать на видео для публикации в интернет).</p> <p>Вывод: время нужно проводить с пользой! И продолжать совершать деятельность по улучшению своей жизни и жизни окружающих.</p>
<p><b>Игра «Если бы я был нищий, какими навыками я бы заработал?»</b></p> <p>- Представьте себя без материальной поддержки родителей и ответьте на вопрос: «Если бы я был нищий, какими навыками я бы заработал?»</p> <p>- Запишите себе на листок. (Участники зачитывают по желанию свои ответы. Можно записать на видео для публикации в интернет). Вывод: необходимо иметь практические навыки или интеллектуальные для заработка.</p>	<p><b>Игра «Что я должен сделать, прежде чем умереть, если бы осталось жить полгода?»</b></p> <p>- Представьте себе, что вам осталось жить полгода. Напишите ответ на вопрос: «Что я должен сделать, прежде чем умереть, если бы осталось жить полгода. (Участники зачитывают по желанию свои ответы. Можно записать на видео для публикации в интернет). Вывод: нужно радоваться каждому дню и уже сейчас делать все возможное для достижения цели.</p>

### Приложение 5

«Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную “Всемирную историю для детей”. Там была изображена охваченная огнем Троя. “Где находится этот город?” — спросил мальчик. “Никому еще не удавалось найти его найти»- ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его», - воскликнул сын. С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским,

португальским языками. Потом русским — за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудился без сна и отдыха, преодолевал невероятные препятствия: малярию, неговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью — Герман Шлиман нашел сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле».