|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждениеСамарской области «Нефтегорский государственный техникум»*(наименование образовательной организации)*

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано СоветомУчреждения ГБПОУ «НГТ»Протоколом № \_\_\_от « \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор ГБПОУ «НГТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.З. Овчинниковаот « \_\_ » \_\_\_\_\_\_ 2021г. |

 |

 **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**«Профессиональный ВЫПУСКНИК»**

**(целевая аудитория студенты 3-4 курсы)**

*( подготовка студента к трудоустройству на работу*

*или на практику)*

Реализует педагог-психолог

ГБПОУ «НГТ»

Новгородова Анастасия Васильевна

Нормативный срок

освоение тренинга в течение учебного года

г.Нефтегорск, 2021 г.

**Цель:** подготовка студентов техникума к профессиональной деятельности.

**Задачи**:

1. обучение психотехническим приемам делового общения необходимым студентам при работе на предприятиях;
2. обучение приемам самопомощи в стрессовых ситуациях;
3. снятие эмоционального напряжения перед трудоустройством на работу или на практику.

Реализация данного тренинга организует в подгруппах студентов игровое взаимодействие, позволяющее им не только решить поставленные задачи, но и способствовать личностному росту студентов.

**Целевая группа**: студенты 3-4 курсов, в количестве 10–12 человек в каждой подгруппе.

**Время проведения:** занятия каждого этапа проводятся 1 раз в неделю, разделить по темам согласно времени по 1,5 часа каждое.

**Помещение:** учебная аудитория, позволяющая расставить стулья по кругу с достаточной зоной для свободного перемещения участников.

**Необходимое оборудование:** тренинговое пространство, стулья (по количеству участников), мяч, ватман, карандаши, фломастеры,
бумага (А 4), карточки с заданиями, карточки с названиями, магнитофон, раздаточный материал в виде схем, аудиокассета с записью спокойной музыки.

Проведение программы тренинга по осуществлению психологического сопровождения профессионального становления студентов –

важный момент в становлении профессионального будущего.

Ее значение сложно переоценить, поскольку именно с момента проведения данного вида тренинга начинается знакомство студента с азами профессии не с позиции теории, а с позиции активного овладения практическими умениями и навыками, столь необходимыми для успешного освоения профессией, знакомством с возможными трудностями профессии.

Этот момент сопровождается активным осознанием и пониманием себя в профессии, выработкой собственных профессиональных позиций и приоритетов. Очень важно, чтобы на момент начала этой деятельности у обучающегося был положительный опыт вхождения в профессии, поскольку от этого зависит вся его дальнейшая профессиональная судьба, отношение к себе как к профессионалу, видение себя в этой профессии, т.е. профессиональной самосознание будущих профессионалов.

Таким образом, основная задача деятельности педагога-психолога в этом направлении – это осуществление психологического сопровождения, оказание психологической помощи в процессе формирования профессионального самосознания обучащихся.
Осуществление данного направления деятельности происходит при содействии классных руководителей (по мере необходимости).
Целью данной работы является подготовка студентов техникума к профессиональной деятельности, снятие эмоционального напряжения в группе. В этапы проведения тренинга, в обязательном порядке, включаются игры на сплочение, на решение проблем в общении, на решение возможных конфликтных ситуаций, упражнения на снятие эмоционального напряжения с элементами самопомощи в стрессовых ситуациях, упражнение на рефлексию. Тренинговое занятие проводится по специально составленному расписанию, группы обучающихся при помощи проведения специального упражнения перемешиваются, что также дополнительно способствует сплочению самих студентов между собой.

**Этапы тренинга:**

1. Тренинговое занятие по деловому общению.
2. Тренинговое занятие по повышению эмоциональной устойчивости.

**Содержание тренинга:**

**Этапы тренингового занятия по деловому общению:**

1. Вводная часть:

* Представление ведущего и целей тренинга;
* Упражнение “Имена”

2. Основная часть:

* Мини-лекция “Что такое деловое общение?”
– Упражнения на развитие коммуникативных умений;
– Упражнения на развитие навыков распознавания манипуляций и противостояния им;
– Упражнения на решение конфликтных ситуаций.;
* Упражнение “Чувствование”;
* Упражнение “Дискуссия”;
* Мини – лекция “Манипуляция и ее характеристика”;
* Мозговой штурм “Почему необходимо уметь распознавать манипуляции?”;
* Упражнение “Виды манипуляций”;
* Упражнения “Колобок”;
* Мини – лекция “Конфликт – что это такое?”;
* Упражнение “Атомы и молекулы”;
* Упражнение “Проигрывание ролевых ситуации конфликта”

3. Заключительная часть:

* Подведение итогов участниками
* Упражнение “Спасибо по кругу”

**Этапы тренингового занятия по повышению эмоциональной устойчивости:**

1. Вводная часть:

* Упражнение “Зеркало”
* Упражнение “Цвета эмоций”
* Упражнение “Чувство”

2. Основная часть:

* Упражнение “Вообрази”
* Упражнение “Ассоциации”
* Упражнение “Пустое место”
* Упражнение “Гвалт”
* Упражнение “Стрессовые ситуации из личного опыта”
* Упражнение “Признаки стресса”
* Мини-лекция “Виды стресса”
* Мозговой штурм “Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?”
* Упражнение на правильное дыхание
* Упражнение “Знакомство с собой”
* Упражнение “Отвлеченное внимание”

3. Заключительная часть:

* Упражнение “Ключ”
* Упражнение “Три стихии”
* Подведение итогов участниками
* Подведение итогов ведущим