

Старшеклассникам и родителям!

Выбор профессии и подготовка к ЕГЭ (ОГЭ) в современных условиях. Секреты победителей.

Для кого: для старшеклассников 8-11 классов и родителей

5 занятий по 3 часа. Итого 15 астрономических часов (20 академических).

4 занятия для подростков, 1 занятие для родителей.

Мир стремительно меняется. Профессии исчезают и появляются новые. Рынок диктует свои условия. VUCA-мир это реальность наших детей.

VUCA–мир это:

- volatility - нестабильность,
- Uncertainty - неопределенность,
- complexity - сложность,
- ambiguity - неоднозначность.

По статистике сейчас человек меняет 3 профессии за свою жизнь. В ближайшее время эта цифра вырастет до 5 профессий.

Реальность ставит новые вопросы перед детьми и родителями:

- **Какую профессию выбрать? Как ее правильно выбрать?**
- Что можно сделать сегодня, чтобы подготовиться к жизни в новом VUCA-мире?
- Как стать востребованным специалистом, закончив ВУЗ?
- Из чего складывается карьера будущего профессионала?
- Как сделать подготовку к ЕГЭ (ОГЭ) ступенькой карьерной лестницы?
- Какие знания и умения помогут подростку самому строить успешную жизнь во взрослом мире?

Ответы на эти вопросы вы не получите в школе на уроке алгебры или литературы. Вы будете их искать сами, спрашивая друзей, изучая интернет.

А можно получить эти знания и опыт успешных школьников и родителей на курсе «Выбор профессии и подготовка к ЕГЭ (ОГЭ) в современных условиях. Секреты победителей».

За 4 года работы с подростками собраны и используются уникальные методики по самоопределению, профориентации школьников и студентов.

Все занятия проходят в игровой форме. Ребята тут же применяют новые знания в упражнениях, деловых играх. Дети раскрываются через творчество и безопасное (психологически и физически) пространство.

Для родителей есть специальное занятие-тренинг, на котором родители узнают, как помочь детям выбрать профессию, подготовиться к сдаче экзамена, особенности рынка труда, бесплатные возможности продвижения ребенка в профессии.

Ведущий: Наталья Небыт, бизнес-тренер, сертифицированный профориентолог - игропрактик, семейный психолог, автор тренингов и программ для подростков по профориентации, тайм менеджменту, психологической подготовке к экзаменам.

Программа

1. Я и VUCA-мир. Знакомство с новой реальностью.

- VUCA-мир. Что нас ждет в ближайшем будущем.
- Составляющие успеха. Как сейчас строится карьера молодого специалиста.
- Востребованные профессии на рынке.
- Проектирование карьеры. Школа, ВУЗ, стажировка, работа.

2. Моя жизнь как проект.

- Кто я? Мои склонности и таланты.
- Какие сферы деятельности мне подходят.
- Выбор профессии с учетом ситуации на рынке труда.
- Составление личного плана развития.

3. Управление подготовкой к экзаменам.

- Самоконтроль. Как готовиться к экзаменам самостоятельно.
- Определение своего уровня подготовки.
- Составление плана подготовки к экзаменам.
- Управление временем. Современные инструменты для подростка.

4. Управление ресурсами.

- Память. Как запоминать, чтобы на экзамене все вспомнить.
- Как оставаться энергичным и здоровым во время большой нагрузки.
- Психологическая подготовка к экзаменам. Секреты спокойствия и сосредоточенности на подготовке.
- Как справиться с волнением во время экзамена.

5. Тренинг для родителей. Как общаться с подростком.

- Как помочь подростку выбрать профессию.
- Выбор профессии. Тонкости и особенности рынка.
- Помощь подростку во время подготовки к экзаменам.
- Антистресс для родителей. Как сохранить спокойствие и уверенность.

Профориентация. Выбери свой путь успеха.

Семинар-тренинг рассчитан на учащихся 8-11 классов.

Участники тренинга:

- Определяют собственные интересы и склонности
- Определяют профессии, в которых могут быть успешными
- Научатся совмещать интересы и склонности с потребностями на рынке труда
- Получат рекомендации по дальнейшему профессиональному определению

«Управляй временем для старшеклассников. Как сдать ЕГЭ на 100%»

Тренинг рассчитан на учащихся 10-11 классов.

Участники в игровой форме освоят основы тайм менеджмента:

- Научатся так распределять время, чтобы успевать учиться в школе, готовиться дополнительно к ЕГЭ и отдыхать.
- Смогут составить план подготовки на учебный год.
- Подружатся с ежедневником.
- Научатся самостоятельно влиять на результаты ЕГЭ.
- Смогут настроиться психологически на положительные результаты ЕГЭ.

Полученные знания и умения помогут старшеклассникам также достигать своих целей и справляться с периодами большой нагрузки в ВУЗах.

Рекомендация родителям. Желательно, чтобы старшеклассник знал, куда будет поступать после школы, и какие предметы для этого необходимо сдавать. Это поможет ребенку применить знания тайм менеджмента более эффективно.

«Экзамены без стресса. Психологическая подготовка»

Стресс при подготовке к экзаменам часто встречается среди школьников. Даже хорошая учеба не гарантирует того, что ребенок справится с волнением и сможет сосредоточиться на выполнении заданий, а значит, напишет итоговую работу на хорошие баллы.

Вы, наверно, задавали себе вопросы:

- Что можно сделать?
- Как помочь ребенку справиться с волнением в трудной ситуации?
- Как сам ребенок может подготовиться психологически важной контрольной работе, экзамену?

Часто ответы на эти вопросы приходят после самого экзамена. Дети и родители учатся на своих ошибках. Сегодня вы можете воспользоваться помощью специалиста и предложить ребенку в игровой форме познакомиться с темой «Экзамены без стресса. Психологическая подготовка».

Детям легче рассказать о своих тревогах и беспокойствах психологу, поделиться сомнениями в кругу сверстников. Дети думают, обсуждают, делятся опытом и открытиями в ходе мероприятия. После проделанной работы на тренинге экзамены перестают быть проблемой. Каждый экзамен становится задачей, трудной, но решаемой.

В теоретическую и практическую части тренинга включены:

- Понятие стресса и управление им,
- Способы снятия тревоги и волнения на экзаменах,

- Развитие навыков самоконтроля,
- Повышение самооценки, уверенности в себе,
- Настрой на успешную сдачу экзамена,
- Рекомендации как вести себя на экзамене.

На тренинге участники узнают и научатся как:

- перестать бояться экзаменов и стать более уверенным;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзамена;
- развивать установку на успешную сдачу экзамена;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- стать психологически более сильным.

Тренинг рассчитан на детей 14-17 лет.

Это в первую очередь выпускные 9 и 11 классы.

Также тренинг будет полезен ученикам 8 и 10 классов.