Курс тренингов профессионального самоопределения

# Занятие 1. Помечтаем о будущей карьере

*Цель занятия:* создание благоприятных условий для работы группы; знакомство участников с основными принципами тре­нинга; начальное «погружение» в тему тренинга. (Перед началом занятия ведущий предлагает каждому участ­нику сделать нагрудную карточку с именем (настоящим или иг­ровым) и надеть ее. Все садятся в круг.)

1. Психотехническое упражнение «Приветствие».

Тренер предлагает всем встать и поздороваться друг с другом, высказывая пожелания на сегодняшний день. Каждый здорова­ется со всеми за руку, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то поздоровались дважды. Главное — никого не пропустить. Все снова садятся в круг.

Вопрос: «Как вы себя чувствуете?»

2. Самопрезентация.

Каждый участник называет свое имя и говорит о своем самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни.

При обсуждении тренер обращает внимание на то, что у каж­дого участника есть свои пристрастия. То, что больше всего при­влекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое.

3. Тренер кратко сообщает о цели тренинга, методах обуче­ния, правилах.

Цель занятий — сформировать у участников группы психоло­гическую готовность к самостоятельному осознанному выбору карьеры.

Методы обучения объясняются с помощью «окна Джогари»: самораскрытие — обратная связь — экспериментирование.

4. Психотехническое упражнение «Мяч плюс профессия или кто назовет больше профессий?»

Все встают в круг. Участники, бросая мяч друг другу, называ­ют профессию. Побеждает тот, кто назовет большее количество профессий.

**Примечание**. Нельзя дважды подряд бросать мяч одному и тому же игроку, повторять уже названную профессию и держать мяч более трех секунд.

Вопрос: «В чем были затруднения?»

5. Упражнение «Мечты».

Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушива­ясь к своим желаниям, представить свое профессиональное буду­щее, положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1,5 минуты. Включается тихая, приятная музыка.

Каждый участник группы делится своими впечатлениями.

Тренер обобщает сказанное. Говорит о том, что у каждого участ­ника группы есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь. 6. Ожидания и опасения участников группы.

Каждый высказывает собственные ожидания и опасения. Когда все выскажутся, тренер проясняет смысл той работы, ко­торая будет происходить «здесь и теперь».

7. Психотехническое упражнение «Пересадка по общим интересам или отношению к различным видам деятельности».

Участники садятся по кругу, а ведущий встает в центр круга. Он предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Веду­щий называет этот признак и все, кто им обладает, должны поме­няться местами. Например: «Пересядьте все те, кто любит зани­маться спортом», — и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободив­шихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим.

8. Актуальное состояние участников.

Тренер обращается к группе с вопросом: «Как вы себя чувст­вуете в данный момент?»

9. Подведение итогов. Ответы на вопросы участников. Дого­вор о будущей встрече: когда, где.

# Занятие 2. Тайны собственного Я

*Цель занятия: дальнейшее* самораскрытие, самопознание; про­яснение «Я—концепции»; развитие умения анализировать и опре­делять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

1. Приветствие ведущего, установление контакта глазами с участниками группы.

2. Сообщение об актуальном состоянии каждым членом группы.

3. Разминка «Делай как я!».

Все встают в шеренгу за ведущим, который начинает двигать­ся по кругу со словами: «Делай как я!» и показывает движение. Все повторяют это движение, пока один из участников не ска­жет: «Делай как я!» и предложит новое движение. Желательно каждому участнику что-то предложить для всех.

4. Психотехническое упражнение «Комплимент».

Участники садятся по кругу. Ведущий берет мяч и бросает одному из участников, говоря комплимент. Получивший мяч вы­бирает любого в круге и говорит свой комплимент любому из круга. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Комплимент должен быть коротким, лучше — в одно слово.

5. Упражнение «Самореклама».

За 25 — 30 минут написать работодателю письмо с предложе­нием своих услуг и описанием своих психологических особеннос­тей, способностей, склонностей, успехов. Автор подписывает письмо и сдает его ведущему. Ведущий собирает все письма, а затем, не называя автора, читает письма вслух. Проводится обсуждение писем в круге. Участники круга пытаются угадать автора.

6. Упражнение «Молекулы и атомы».

Представим себя атомами. Они выглядят так (тренер показы­вает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы двигаются по комнате, пока тренер не назовет какое-либо число. Тогда все объединяются в молекулу из названного числа атомов. «Атомы» стоят в молекуле лицом друг к другу в кругу, касаясь предплечьями. Не называются числа, при которых один участ­ник группы может остаться один вне молекулы. В конце упраж­нения тренер называет число, равное количеству участников группы.

7. Тренер задает вопрос об актуальном состоянии участников группы.

8. Подведение итогов.

Домашнее задание: побольше узнать о выбираемой или инте­ресующей профессии для подготовки к публичному выступлению.

# Занятие 3. Мое видение будущей профессии

*Цель заняткя:* более подробное представление о различных профессиях.

1. Приветствие ведущего и вопрос об актуальном состоянии каждого участника группы: физическом и психологическом.

2. Психотехническое упражнение «Стража».

Необходимо нечетное количество участников. Все рассчиты­ваются на «первый—второй». Вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев. Оставшийся без пары участ­ник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача, ис­пользуя только неречевые средства общения, переманить к себе на стул кого-нибудь из участников. Задача тех, кто стоит за спинками — удержать своих «подопечных», успев положить руку на плечо того человека, который сидит на их стуле, в тот момент, когда они заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом «подопечного» не стоит. 3. Упражнение «Покажи, кто он?».

На доске записывают 10—12 нравящихся участникам Группы профессий. Ведущий называет каждую из выбранных профессий и говорит: «Покажи, кто он?». Все показывают на того, кому больше всего подходит данная профессия.

4. Упражнение «Выступление у микрофона».

Представитель одного из учебных заведений (средних специ­альных, профессиональных, высших) предлагает выпускникам средней школы получить стоящую профессию. Слушатели могут задавать вопросы в конце выступления. Представителем по оче­реди становятся все участники. Обсуждение представленных профессий.

5. Психотехническое упражнение «Бип».

Группа сидит по кругу. Один из участников с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать: «Бип», жела­тельно, «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, То этот участник тренинга на­чинает водить, а предыдущий садится на его место;

6. Психотехническое упражнение «Сядем вместе, сядем рядом».

Все участники обнимаются за плечи и одновременно медлен­но садятся, лицом к центру круга. Затем встанут, также держась за плечи друг друга.

7. Актуальное состояние участников.

8. Итоги дня. Вопросы участников.

**Занятие 4. Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях!**

*Цель занятия:* получить знания, обходясь без слов. Обострить внимание к своим ощущениям, чувствам групповой сплоченнос­ти, взаимного доверия.

1. Приветствие ведущего.

2. Упражнение «Мое внутреннее состояние».

Кидая друг другу мяч, называют имя того, кому бросают. Тот, кто получает мяч, принимает позу, отражающую его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя эту позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека. Вопрос: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?» После того, как относительно каждого высказывается не­сколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сказал, какое у него состояние.

3. Упражнение «Надпись на спине».

Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии одно­му из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой на спине угадал, что написано на листочке.

4. Упражнение «Скульптор».

Работа в парах. «Скульптор» «лепит» из участника группы представителя той профессии, которая, с его точки зрения, наи­более соответствует данному человеку. Затем — обмен ролями.

5. Упражнение «Крокодил».

Группа разбивается на две команды. Первая — загадывает какую-либо профессию, а вторая делегирует своего участника (с его согласия) или игроки первой группы могут сами назвать того, кому они сообщат загаданную профессию. Последний дол­жен изобразить ее только с помощью жестов и мимики, а его ко­манда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают профессии по очереди.

Обсуждение: что помогло справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?

6. Упражнение «Барьер».

Каждый из участников тренинга мысленно представляет то, что является препятствием — барьером на пути достижения бли­жайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга- Прорыв означает преодоление препятст­вия. Участник может выйти из круга, уговорив одного из препят­ствующих. Обсуждение.

7. Упражнение «Укачивание».

Участник группы ложится на стулья (на пол). В этом горизон­тальном положении его поднимают и раскачивают вверх — вниз. Эту процедуру повторяют по очереди с каждым. Перед упражне­нием ведущий делает следующее замечание: «Очень важно испы­тать доверие, а также нашу зависимость от других членов груп­пы. Следующее упражнение даст нам такую возможность».

8. Актуальное состояние участников.

1. Итоги дня.

## Занятие 5. Ваши мнения о профессиях

*Цель занятия:* научиться аргументированно высказывать свою'' точку зрения, осознавать свои ожидания, взгляды и отношение к профессиональной карьере.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотехническое упражнение «Анабиоз».

Участники делятся на пары. Распределяют между собой роли; один застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо — с каменным лицом и пустым взглядом. Другому надо оживить напарника, не прикасаясь к нему и ничего не говоря. Все, чем он располагает, — это взгляд, жесты, мимика и пантомимика. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать не­произвольные реплики напарника, его смех, улыбку и другие прояв­ления эмоциональной жизни. На задание дается 1 минута.

Обсуждение. Что мешало вести себя свободно, раскованно? Не подыгрывали ли «реаниматорам»? Почему?

4. Упражнение «Хвастовство».

По кругу каждый участник говорит: «Я лучше всех знаю ..., умею ...» и т.д. до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

5. Упражнение «Диалог о профессиях» — «Да, но ... ». ,

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают про­фессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. За­дача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но ... »:

1-й: «Мне нравится профессия ..., потому, что ...»

2-й: «Да, но...»

Кто сможет более аргументированно доказать, насколько дан­ная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику? Затем — обмен ролями. Обсуждение в круге. Впечатления о состоявшемся диалоге.

6. Упражнение «Силачи».

Участники делятся на две команды. Встают друг напротив друга. По знаку ведущего встречаются в центре и упираются друг в друга ладонями. Нужно сместить партнера к стене. Резких толчков делать не следует.

7. Упражнение «Встреча через 10 лет».

Все участники делятся на пары. Тренер говорит: «Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в ... году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе. Идете по улице и встречаете одно­классника. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь. Вам дается 8 минут». Когда беседа закончена, все садятся По кругу и представляют каждого участника всей группе. Обсуждение.

8. Упражнение «Мое внутреннее состояние».

Все садятся в круг, разводят руки в стороны. Правая ладонь — вниз, левая — вверх. Берутся за руки. Закрывают глаза. Минуту прислушиваются к своему внутреннему, душевному состоянию. Затем обмениваются впечатлениями.

9. Подведение итогов дня.

# Занятие 6. У меня все получится!

*Цель занятия:* отработка приемов уверенного поведения.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние. Цветом описать свое состояние.

3. Психотехническое упражнение «Настройка пианино».

Все садятся по кругу, правая рука каждого находится на коле­нях сидящего справа, а левая —на коленях сидящего слева. Про­износя последовательно звуки «до», «ре», ... , «си», передают хлопки по кругу, постепенно увеличивая темп. Играют гамму.

4. Упражнение «Мои достоинства».

Инструкция ведущего: «Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторо­нах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч по­бывал у каждого».

5. Ролевая игра «Приемная комиссия».

Ведущий знакомит участников с инструкцией: «Все вы скоро будете куда-то поступать — в училище, техникум, вуз, офор­мляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или не зачислять. Приемная комиссия будет состо­ять из 5 человек. Остальные будут пытаться пройти собеседова­ние. Посмотрим, многим ли удастся поступить? Поступающий называет учебное заведение или предприятие, в котором он со­бирается учиться (работать). На подготовку отводится 5—10 минут. На попытку пройти собеседование — от 5 до 15 минут. Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действия (игра) членов «Приемной комиссии».

6. Психотехническое упражнение «Футболист».

Одному из участников предлагается выйти в центр круга. Ему завязывают глаза, а приблизительно в метре от него кладут на­дувной шарик. Поворачивают «футболиста» на месте несколько раз. Предлагают сделать несколько шагов и ударить по мячу.

7. Актуальное состояние участников.

1. Итоги дня.

# Занятие 7. Нет проблем!

*Цель занятия:* дальнейшая отработка приемов уверенного по­ведения.

1. Приветствие ведущего, контакт глазами с участниками тре­нинга.

2. Упражнение «Комплимент» (модификация).

Все сидят по кругу. Тренер просит одного из участников выйти в центр круга, посмотреть на присутствующих и сказать одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, которому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а предыдущий участник садится на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из круга и говорит ему комплимент и т.д.

3. Упражнение «Реклама товара».

Участникам тренинга дается 15 минут на то, чтобы придумать рекламу какого-нибудь товара и предъявить ее группе. Обсужде­ние. Вопрос: «Какие трудности возникли при рекламировании товара? Реклама какого товара особенно запомнилась (понрави­лась) и почему?»

4. Ролевая игра «Убеди "предков"».

Группа делится на тройки: отец — мать — подросток. Зада­ние: провести беседу с родителями, аргументированно убедив их в целесообразности своих профессиональных планов.

5. Обсуждение в круге.

6. Упражнение «Жмурки».\*

Одному из участников завязывают глаза, раскручивают на месте и отпускают. Он ловит присутствующих, которые помога­ют ему хлопками. Пойманного надо узнать на ощупь, и, если угадал, кто это, угаданный становится «жмуркой».

7, Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Все садятся в круг. Каждый по очереди Говорит соседу слева о его состоянии на данный момент. Например: «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован в происходящем», или: «Мне ка­жется, что ты утомлен» и т.д. Тот, кому это сказали, в свою очередь говорит всем о своем состоянии на данный момент, затем высказы­вает свое предположение о состоянии своего соседа слева и т.д.

8. Итоги дня. Что понравилось? Что нет? Что полезного для себя взяли?

# Занятие 8. Поговорим о жизненных ценностях

*Цель занятия:* осмысление своих жизненных ценностей.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Упражнение «Тропинка».

Все встают в шеренгу в затылок друг другу и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий ведет всех по тропинке, обхо­дя различные препятствия. По хлопку он встает в хвост «змей­ки». Игра продолжается, пока все не побывают в роли ведущего.

4. Психотехническое упражнение «Движение по кругу».

Все встают в Круг друг за другом, положив руки на плечи впе­реди стоящего. Закрывают глаза. Ведущий может не закрывать их. Он передает какое-нибудь движение руками впереди стояще­му, а тот передает это же движение следующему по кругу и т.д. Затем обсуждается, кто какие движения получил, и где произо­шло искажение.

5. Упражнение «Конверт откровений».

Все садятся по кругу. Тренер предлагает, как на экзамене, тя­нуть «билетик» и, прочитав его вслух, высказать свое мнение от­носительно написанного. Заранее заготавливается 30 вопросов по теме тренинга. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?» или: «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру? Назови несколько причин.» В конверте должны быть и «полусерьезные» вопросы. Например: «За человека какой про­фессии ты хотела бы выйти замуж?» и т.п.

6. Упражнение «Что у меня там на спине?».

Участники сидят по кругу. У тренера в руках несколько карто­чек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, «деньги», «босс», «безработный» и т.д. Он прикалывает карточку на спину одному из присутствующих, но так, чтобы тот не видел, что на ней написано. Участник группы с карточкой на спине подходит к некоторым членам группы {по своему выбору) и те, к кому он подошел, невербально показывают ему, что написано у него на карточке. Задача участника — угадать, что написано на карточке.

7. Упражнение «Анкета «голубых воротничков».

Каждому члену группы вручается листок бумаги с инструк­цией:

«В 1974 году в Америке было проведено исследование о цен­ностях молодых людей всех слоев общества. В нашем упражне­нии мы рассмотрим ответы рабочих — людей в возрасте 20 лет — выпускников школ, не закончивших колледжи и выбравших ра­боту, требующую умеренных способностей и ума. На вопрос о том, чего ждет человек от работы, молодые люди отметили сле­дующие 15 позиций:

1) видеть результаты своего труда;

2) возможность в дальнейшем зарабатывать больше денег;

3) возможность не слишком утруждать себя;

4) возможность проявить умственные способности;

5) интересная работа;

6) от меня не ждут, что я буду делать то, за что мне не платят;

7) участие в перспективном деле;

8) хорошая оплата;

9) не требует тяжелой физической работы;

10) возможность обучаться ремеслу, развивать свои спо­собности;

11) признание хорошо исполненного дела;

12) общественно-полезная работа;

13) участие в решениях, касающихся производства;

14) хорошее пенсионное обеспечение;

15) не стать винтиком в огромном безличном механизме.

Ваше задание — расположить эти позиции в том порядке, в каком, как вам кажется, это сделали бы ваши современники. Ис­пользуйте числа от 1 до 15, определяя предпочтения».

Когда все члены группы выполнят задание по ранжированию, ведущий приглашает 6—7 человек для образования команды по принятию решений. Команде за 15-2О минут надо прийти к со­глашению относительно того, как надо ранжировать позиции.

Когда задание выполнено, ведущий составляет таблицу, в ко­торую заносятся индивидуальные показатели всей группы, ко­мандный показатель по каждому утверждению и данные, дейст­вительно полученные в этом исследовании (позиции 3, 8, 13, 4, 1, 14, 10, 2, 15, 5, 7, 11, 6, 9, 12 по списку).

Обсуждается решение команды.

8. Актуальное состояние участников.

9. Итоги дня.

*Цель занятия:* отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотехническое упражнение «Василий сказал».

Участники садятся по кругу. Тренер дает инструкцию: «Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необ­ходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами «Василий ска­зал». Например, если я говорю: «Василий сказал, поднимите пра­вую руку, то вы делаете это, если же я скажу: «Поднимите руку» или: «Я прошу вас поднять руку», — то эти действия совершать не надо.

4. Упражнение «Угадай, чье это мнение?».

Один из участников выходит за дверь. Остальные на листоч­ках пишут свое имя и одну черту вышедшего человека, которая больше всего привлекает и выделяет его среди окружающих. Листочки сдаются ведущему, который зачитывает каждую репли­ку, не называя автора, угадать его должен вошедший.

5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Участники тренинга рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей запи­сывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей.

6. Упражнение «Железное алиби».

Инструкция тренера: «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представят вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Некоторые из этих объяснений остроумны, а отдельные даже подтверждаются фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее часто употребляемые причины, которые называют окружающие в собственное оправ­дание. Каждую фразу будем начинать со слов «Если бы...». На­пример: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я мог делать, что хочу...», «Если бы я родился под счастливой звездой...» и т.п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?». После перечисления тренер предлагает всмотреться в себе внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый здесь присутствующий, полагая, что это — ис­ключительно его собственное изобретение. Американский уче­ный Элберт Хаббард сказал так: «Для меня всегда оставалось за­гадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, со­здавая алиби для покрытия своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на исправление недостатков и алиби были бы не нужны».

7. Упражнение «Клубок проблем»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражне­ния в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спо­койно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всег­да. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

1) Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг.)

2) Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.

3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое участниками на выполнение этого уп­ражнения, может быть очень разным: от 3 — 5 минут до 1 часа.

Подводя итог, тренер говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

8. Упражнение «Рукопожатие».

Участники встают в круг. Первый участник подходит к любо­му *другому участнику, пожимает ему руку и говорит, что нового* он обнаружил в нем, работая сегодня в круге. Желательно крат­ко. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подхо­дит к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из участников не получит положительную обратную связь о себе.

9. Актуальное состояние участников.

10. Итоги дня.

# Занятие 10. Пожелайте мне доброго пути!

*Цель занятия:* получение позитивной обратной связи для ук­репления самооценки и актуализации личностных ресурсов участников занятий.

1. Приветствие ведущего.

2. Актуальное состояние участников.

3. Психотехническое упражнение «Сплоченность».

Ведущий называет любую цифру, не превышающую количе­ства участников. Именно столько человек должно встать одно­временно. Повторяется несколько раз.

(Другой вариант. По команде ведущего требуется указать рукой на кого-нибудь в группе*. Дважды на одного и того же ло*казывать нельзя.).

4. Психотехническое упражнение «Ловля моли».

Ведущий указывает на одного из участников группы, представ­ляясь, как «хозяин, который пригласил нас в гости». У него дома развелось много моли. Он пригласил нас для того, чтобы мы все вместе помогли ему избавиться от моли. Далее всем предлагается «убить по 10 молей». Ведущий демонстрирует «убивание» хлопка­ми в воздухе, хлопками по плечам, по головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры при­нять участие в этом действии. Прекращается упражнение веду­щим с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

5. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы рабо­тали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содер­жимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой профессионального самоопределения, то туда мы «поло­жим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взве­сить», критически оценить свое решение о первоначальном вы­боре карьеры. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», кото­рый он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество ка­честв, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согла­сен, то его либо пытаются убедить в правильности ре­шения, либо, если это не удастся сделать, Отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, ко­торые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, ко­торые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжела­тельны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они на­писаны, пока каждый не получит послания от участников группы.

6. «Лимонадник». Сладкий happy end. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом о тренинге.