



*«Професій різних є багато,
і ви про них повинні знати»
(тренінг профорієнтаційного спрямування)*



I. Магдисюк Елеонора Леонідівна, практичний психолог ДНЗ «Нововолинський ЦПТО»

II. Розробка тренінгу:

Назва тренінгу

«Професій різних є багато, і ви про них повинні знати»

Мета тренінгу

- допомогти учням зорієнтуватись у світі сучасних професій, здійснити професійне самовизначення з урахуванням психолого-індивідуальних особистісних властивостей,
- розвивати навичок групової роботи,
- формувати усвідомлення учнями відмінності між бажаннями (Я-Хочу) й можливостями людини (Я-Можу) та врахування вимог соціального середовища (Я-Треба).

Тривалість тренінгу 90 хв.

Матеріали для проведення тренінгу: фліптчарт, різнокольорові маркери, аркуші паперу А4, ручки, 4-ри пакети різних кольорів, яблуко, цибулина, пляшка з водою.

III. Хід тренінгу:

1. Вступна частина (5хв.)

Психолог: В умовах становлення ринкових відносин головним важливим етапом для молодої людини є вибір професії, конкурентно-спроможної на ринку праці. Вибір професії - одне з найбільш відповідальних рішень, які приймає людина у своєму житті, це друге її народження. Від того, наскільки влучно вона обере свій життєвий шлях, залежить, яке місце в суспільстві вона буде посідати, а для цього потрібно попередньо отримати відповідний рівень знань та умінь, мати уявлення про світ професій, різні сфери діяльності, вміти аналізувати потребу суспільства у тих чи інших професіях і їх вимоги до працівників, співвідносити свої можливості з професійною діяльністю.

Сподіваюся, що сьогоднішня зустріч поповнить ваші знання про світ професій, ви навчитеся правильно приймати рішення про вибір професії

Розпочати її хочу притчею:

Якось один народ вів нелегку боротьбу проти загарбників. І коли всім стало ясно, що вони програють битву, вояки вже не вірили своєму воєначальнику, пішла паніка, тоді люди звернулись до Господа і попросили: «О, Господи, допоможи нам, покажи, де та людина, яка поверне військо і надихне його на перемогу над ворогом!» Господь змилювався і показав дім, де жила така людина. Це був дім шевця. Отже, людина, яка могла бути генералом, шила не дуже гарне взуття, а бездарний генерал вів військо до поразки.

В чому ж суть притчі?

(Правильний вибір професії)

Оголошення теми та мети заняття

Психолог: Щоб наше спілкування було ефективним, воно повинно підкорятися деяким правилам:

(пропонує обговорити та прописати на фліпчарті правила та прийняти їх до уваги,

учасники тренінгу повторюють правила роботи групи, які щойно записали на фліпчарті. Далі їх доповнюють або приймають без змін).

Правила:

- вимкнути мобільні телефони;
- правило «тут і зараз»;
- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі, не перебиваємо;
- не критикувати;
- бути толерантними;
- дотримуватись конфіденційності;

Вправа «Знайомство» (10хв.)

Учасникам тренінгу пропонується за зразком дати відповіді на питання:

1.Ім'я.

2.Професія, яка вам подобається, або яку ви для себе обрали.

3.Професійна якість, яка необхідна людині для забезпечення успішності виконання професійної діяльності.

Учасники по черзі презентують себе.

Зворотній зв'язок

Питання для обговорення:

- Чи всі люди мають працювати?
- А якщо людина працює, чи має вона це робити до сьомого поту?
- Чи може кожна людина обрати вид роботи та діяльність на власний смак?
- Чи слід погоджуватися на роботу, яка Вам не подобається, однак яку добре оплачують?
- Для чого взагалі люди працюють?

2.Основна частина (75 хв.)

2.1.Теоретичний блок (25 хв.)

2.1.1.Мозковий штурм «Професія – це...»(15 хв.)

Мета: стимулювати творче мислення при вирішенні проблеми вибору професії.

Професія — в перекладі з латинської означає «оголошую свою справу». У тлумачному словнику дається таке визначення: “Професія - це рід трудової діяльності, що вимагає відповідної підготовки і є для будь-кого основним джерелом існування”

- **Психолог** пропонує назвати асоціації до слова «професія».

(очікувані відповіді:робота, ремесло, спеціальність, покликання,вибір, навчання, знання, диплом, справа,лікар, столярі т.д.)

- *Учасники роблять висновок та дають визначення терміну «професія».*

- *Психолог: Чи кожна трудова діяльність є професійною?*

(очікувана відповідь: ні)

- *Психолог: Дійсно, трудова діяльність людини може вважатися професійною, якщо виконуються принаймі ще дві умови:*

- **професія** характеризується наявністю певного рівня кваліфікації, майстерності, вміння, професійної підготовки, спеціально здобутих знань і навичок, які часто підтверджуються спеціальними документами про професійну освіту: дипломами, свідоцтвами, атестатами, сертифікатами. Таким чином, якість професійної діяльності вважається більш високою, ніж якість діяльності непрофесіонала, дилетанта чи любителя.

- професія є свого роду товаром, який людина може продавати на ринку праці. Причому, товаром, який користується попитом, за який інші люди готові платити. Тобто професійна діяльність служить джерелом доходів людини.

Наприклад, догляд за своїми власними дітьми не є професійною діяльністю, хоча його і можна назвати працею. А ось догляд за дітьми в дитячому садку, який здійснює вихователь, є в повному сенсі цього слова професійним. Наприклад, людина займається спортом заради свого задоволення, то ми вважаємо її просто любителем, а якщо вона заробляє цим собі на життя, то вона професійний спортсмен.

Вправа «Аркуш мети». Учні об'єднуються у 2 команди.

Обладнання: кожній команді надається 1 лист аркушу А-3, на якому зображено одноповерховий будинок (стіни, дах, стежка до дверей). Малюнок займає весь аркуш.

Завдання: - на даху будинку потрібно написати конкретну мету, яку учні ставлять перед собою після закінчення 9-го, 11-го класу (кожен має написати власну мету); - на стіні – завдання, які необхідно виконати для досягнення власної мети. (наприклад, гарно навчатися; ні в якому разі не впадати у відчай; не зупинятись на досягнутому; добре здати іспити; приділяти увагу вивчання всіх предметів в школі, а не лише окремим, бо кожен предмет має своє значення); - на стежці записуються методи, способи вирішення завдань; - праворуч і ліворуч від стежки – бар'єри, перепони, які заважають досягти вказаної мети (наприклад, фінансова недоступність; відстань від дому; велика кількість професій та ін.);

Висновок: нікому не дано точно пізнати свої можливості і визначити своє майбутнє, та все ж кожному під силу накреслити «власний шлях створення себе».

Отже першим правилом кодексу є – розробити план-схему професійного самовизначення.

Вправа «Ключовий принцип».

Обладнання: 2 ватмани на яких намальовані ключі (за кількістю учнів) з назвами професій, які вони хочуть обрати (попередньо було проведено опитування, яку професію хочуть обрати учні); зв'язка ключів різних за формою та розміром – по 50 штук кожній команді.

Завдання: учні мають знайти «свій ключ» із загальної кількості за формою та розміром.

Висновок: підібрати власний ключ у великому професійному просторі дуже важко.

Інформаційна довідка.

Мета: надати учням необхідну інформацію про світ професій і вимог до них.
Тренер: «Сучасну епоху можна охарактеризувати як час швидкоплинних змін та перетворень, час інформаційних перевантажень та прискореної глобалізації світу. У світі існує понад 40 000 професій, щороку з'являється близько 500 нових професій, майже 1000, щороку застаріває, відмирає».

Друге правило кодексу: бути обізнаним у світі професій.

Вправа «Чорний ящик».

Обладнання: три закриті коробки, в одній з яких знаходяться яблуко, у другій – цибулина, в третій – пляшка з водою. Коробки різні за розміром та за кольором (червоний, чорний, білий). Завдання: трьом учасникам пропонується обрати для себе один із трьох «ящиків», який їм найбільше подобається (за кольором, розміром). Учні класу можуть підказувати, який із «ящиків» обрати, але ніхто не знає про їхній зміст. Коли учні зроблять свій вибір починається обговорення: - Чому ви обрали саме цей ящик? - Що ви відчували, коли відкрили ящик? - Чого не вистачало для прийняття правильного рішення?

Висновок: вибір професії – не гра в лотерею.

Третє правило кодексу – не обирати професію за компанію, не керуватись лише власною інтуїцією та порадами оточуючих. Розраховувати тільки на власні знання, досвід, інтереси, бажання та можливості батьків.

Притча про селянина, в якого зламався трактор.

Мета: навчити учнів об'єктивно оцінювати професію.

У селянина поламався трактор. Усі спроби полагодити машину були марними. Нарешті він покликав фахівця. Той оглянув трактор, спробував, як діє стартер, підняв капот і все ретельно перевірів. Потім узяв молоток, один раз ударив по мотору і привів його у дію. Мотор заторохтів, начебто і не був зіпсований. Коли майстер подав селянину рахунок, той здивовано поглянувши на нього, обурився: «Як, ти хочеш 50 гривень тільки за один удар молотком!?» «Дорогий друже, - сказав майстер, - за удар молотком я порохував тільки 1 гривню, а 49 я повинен взяти з тебе за мої знання, завдяки яким я зміг зробити цей удар по потрібному місцю».

Висновок: кожна людина повинна бути на своєму місці. Лише знаходячись на «своєму» місці людина є корисною не тільки собі, а й оточенню.

Четверте правило кодексу – дізнатись про попит обраної професії на ринку праці; знання коштують дорожче ніж диплом, який можна купити.

Релаксаційна вправа. Учні деякий час слухають музику Бетховена, Баха, уявляють різні картини, прислухаються до свого дихання, відчуттів в тілі.

Висновок: на прикладі великих композиторів Бетховена та Баха треба сказати, що кожна людина аби досягти успіху має над собою працювати, розвивати здібності та уміння. Людина не народжується знаменитою, вона нею стає.

П'яте правило – людина не повинна зупинятися самовдосконалюватися, вона повинна постійно над собою працювати.

Вправа «Твоя думка»

Обладнання: лист А-4 з переліком професій, ручки для кожної команди.
Завдання: - із запропонованого переліку професій обрати ті, що є суто «чоловічими» і ті, що є суто «жіночими» (для першої команди); - із запропонованого переліку професій обрати ті, що є «престижними» і ті, що є «непрестижними» (для другої команди). Після роботи кожна команда представляє свої напрацювання.

Психолог проводить дискусію стосовно напрацювань учнів, просить їх висловити свою думку відносно поставлених питань.

Висновок: в сучасних умовах законодавством України створюються умови гендерної рівності жінок і чоловіків у професійному самовизначенні; перш ніж обрати професію важливо «приміряти» її на себе, вивчити свої здібності.

Шосте правило кодексу – розподілу на суто «жіночі» та суто «чоловічі», «престижні» і «непрестижні» професії не існує.

2.1.2. Міні – лекція «Формула вибору професії» (10 хв.)

Мета: створити формулу успіху при виборі професії: «хочу», «можу», «треба»

Психолог: З десятків тисяч професій і спеціальностей вам необхідно виділити одну – свою, яка:

- може приносити задоволення та радість;
- доступна та посильна;
- потрібна людям і суспільству.

У вашому виборі повинні з'єднатися три базових фактори: Я-Хочу, Я-Можу, Я-Треба. Це і є головною формулою вибору професії.

Розглянемо першу складову цієї формули. Вона має назву «Я-Хочу».

«Хочу» – намагання особистості, тобто інтереси, нахили, мотиви, плани, професійні наміри. Це те заняття, яке ви робите з інтересом, з бажанням, за власною ініціативою (як у школі, так і в позаурочний час). Якщо вибрана справа подобається, то ви охоче будете працювати, підвищувати свою кваліфікацію, користуватися авторитетом, і в результаті, більше зароблятимете.

Розглянемо другу складову формули вибору професії. Вона має назву «Я-Можу».

«Можу» – можливості особистості, тобто стан здоров'я, наявний досвід (знання, вміння, навички), психофізіологічні якості, здібності до різних видів діяльності. Наприклад, в якихось справах ви більш успішні, довго можете займатися цією справою не втомлюючись, а в інших, навпаки, швидко починаєте нервувати, сердитись, у вас нічого не виходить.

Третя складова має назву «Я-ТРЕБА».

«Треба» – потреби суспільства, тобто ваші уявлення про обов'язок, моральні установки, ціннісні орієнтації, знання світу професій і про перспективні спеціальності, які користуються попитом на ринку праці, і вірогідність працевлаштування за обраною професією. Слід врахувати, що

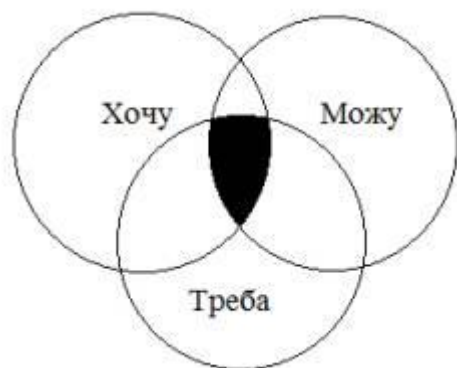
отримання статусу безробітного – невиграшний початок трудової кар'єри. Тому вибираючи професію потрібно узгодити свій вибір з потребами суспільства в кадрах, кон'юнктурою ринку праці.

Отже, фактори, які обумовлюють і обґрунтовують правильний вибір професії:

Хочу- це бажання.

Можу-це можливості.

Треба-це обов'язок.



У зоні перетину складових формули міститься твоя професія.

2.2.Практичний блок

Вправа «Омріяна професія» (10 хв.)

Поміркуйте та запишіть у порожні кола кроки, які потрібно зробити людині, аби здобути омріяну професію.



Психолог: серед вказаних кроків є вибір професії та навчання даній професії.

Вправа «Відгадай професію» (10 хв.)

Тепер вам потрібно прослухати опис професії. Ваше завдання — визначити за описом, про яку професію йдеться.

1.Для цієї популярної професії характерна робота в приміщеннях та на відкритих будівельних майданчиках за будь-якої погоди, велике навантаження на зір із-за високої яскравості електричної дуги, ультрафіолетового випромінювання. Можливе виконання робіт на висоті і в дуже незручних та небезпечних позах. Ця професія відноситься до професії «гарячого цеху» із-за шкідливості виробництва внаслідок великого відселення газів та тепла. Тому вимагає, щоб робітник мав гарне здоров'я, а саме, добру зорово-рухову, короткочасну та оперативну пам'ять, зосередження та стійкість уваги,

просторову уяву, практичне мислення (*підказка: він працює з металом, запальником, електродами...електрогазоварник*).

2.Для цієї професії важливі урівноваженість, висока працездатність, розвинута тактильна, м'язова і температурна чутливість, гарний нюх, дотик, смак. Наочно діюче мислення, просторове представлення. Акуратність, витривалість, відповідальність (*підказка: він працює з каструлями, ножем, плитою....кухар*).

3.Ця професія вимагає гарного вміння працювати руками, прекрасної координації, відчуття кольору, уваги. Необхідне гостре око, художня уява, естетичний смак, акуратність, уміння працювати з людьми й визначати їхні смаки, побажання, звички. Робочими місцями, оснащені швейними машинами (*підказка: т він працює з тканиною, ножицями, голкою...кравець*).

4. Ця професія масова і затребувана, її представники мають стабільний попит на ринку праці, хоча працювати доводиться і в спеку, і в холод, а умови праці досить некомфортні. Працівники повинні одягати каску, що запобігає травмам голови і шиї, і одяг, що робить їх помітними навіть в сильно запиленому приміщенні, їм доводиться піднімати важкі матеріали, працювати в пилу, піддаватися ризику отримати травму. Роботу вони виконують в товстих рукавичках щоб не поранити руки. Професія непогано оплачується, але вона досить важка (*підказка: він працює з цеглою, цементом, шпателем, гіпсом ... будівельник*).

5 Ця професія вимагає фізичної витривалості і сили, хорошого зору і окоміру, рухливості, координованості і точності рухів,слухової чутливість, хорошої образної і оперативної пам'яті.

Робітники даної професії повинні володіти технічним інтелектом, спостережливістю; швидкою реакцією на аварійні сигнали. Вони здатні виконувати одноманітну роботу, фізичної витривалості, мають знання автотехніки,управляють автотранспортними засобами (*підказка: він працює з машиною, на оглядовійяма, з домкратом ...слюсар з ремонту колісних транспортних засобів*).

Ви, молодці, добре знаєте, які існують професії.

Вправа «Ланцюжок професій» (10 хв.)

Вправа використовується для розвитку вміння знаходити спільне в різних видах трудової діяльності. Це вміння може виявитися корисним у випадках, коли людина, орієнтуючись на конкретні характеристики праці, дуже обмежує себе у виборі («зациклюючись» на одній-двох професіях).

Проводити вправу краще в колі. Кількість учасників -від 6 до 15.

Основні етапи:

1. Інструкція. Зараз ми по колу вибудуємо «ланцюжок професій». Я назву першу професію, наприклад, металург, наступний назве професію, у чомусь близьку до названої мною, наприклад, кухар. Наступний називає професію, близьку до кухаря і т.д. Важливо, щоб кожен зумів пояснити, у чому схожість цих професій, наприклад, і металург, і кухар мають справу з вогнем, високими температурами, печами. Визначаючи подібність між різними професіями, можна згадати схему аналізу професії, наприклад, подібність за умовами праці, коштами тощо.

2. У ході гри іноді ставляться уточнювальні питання, наприклад: «У чому ж схожість вашої професії із щойно названою?». Остаточне рішення про те, вдало названа професія чи ні, приймає група.

3. При обговоренні гри важливо звернути увагу учасників, що між найвіддаленішими професіями іноді можуть бути цікаві загальні лінії подібності.

Наприклад, якщо на початку ланцюжка називаються професії, пов'язані з металообробкою (як у нашому прикладі), у середині - з автотранспортом, а в кінці - з балетом (наприклад, такий ланцюжок: металург - кухар - м'ясник - слюсар (теж - рубає, але метал) - автослюсар - таксист - сатирик естрадний (теж «зуби заговорює») - артист драмтеатру - артист балету і т.д.).

Психолог: Несподівані зв'язки між різними професіями свідчать про те, що не слід обмежуватися тільки одним вибором, адже дуже часто те, що ви шукаєте в одній (лише в одній?!) професії, може виявитися в інших, більш доступних...

Іноді схожість між професіями має майже гумористичний характер, наприклад, що може бути спільного між водієм тролейбуса й професором у вузі? Виявляється, і в того, і в іншого є можливість виступати перед аудиторіями, та ще у водія тролейбуса аудиторії бувають більші (скільки людей тільки в годину пік через салон тролейбуса проходить!).

У нашій країні зазвичай користуються класифікацією професора психологічних наук Євгенія Олександровича Клімова. В основу класифікації покладено ідею про розподіл всіх професій на 5 типів за ознакою предмета, з яким взаємодіє людина в процесі праці.

Людина – Природа (агроном, ветлікар, зоотехнік, садівник, тваринник, тракторист-машиніст широкого профілю)

Людина – Техніка (електрослюсар, інженер-електрик, радіоінженер-схемотехнік, токар, слюсар, фрезерувальник, шахтар, металург, водій транспортних засобів, ткалі, електрозварювальник, будівельник, машиніст крану).

Людина – Людина (учитель, вихователь, перекладач, бібліотекар, лікар, медсестра, працівники міліції, суду, прокуратури, юрист, офіціант, стюардеса, продавець, адміністратор, культпрацівник, екскурсовод, тренер, кореспондент).

Людина – Знакова система (економіст, бухгалтер, оператор, кресляр, друкарка, бібліограф, перекладач, історик, топограф, картограф, програміст, контролер-касир, фінансист, документознавець, літературний редактор).

Людина – Художній образ (маляр, художник, реставратор, архітектор, дизайнер, скульптор, мистецтвознавець, художник з моделювання одягу, вишивальниця, паркетник, гранувальник дорогоцінного каміння, ювелір, фотограф, письменник, актор, журналіст, перукар, хореограф, балетмейстер, кулінар, кінооператор).

Вправа-дослідження «Професійна спрямованість» (20 хв.)

У кожному прямокутнику представлено 4 професії (таблиця 1). Із 4-х запропонованих професій оберіть ту, яка приваблює вас найбільше, та виділіть її.

Якщо ви не знаєте, чим займається людина певної професії, зверніться по допомогу.

Таким чином, усього у вас буде виділено 25 професій, по одній в кожному прямокутнику. Потім ви працюєте з бланком по вертикалі. 5 професій оцінюєте за 5-бальною шкалою: найцікавіша для вас оцінюється 5-ма балами, найменш цікава — 1-м балом. І так у всіх стовпчиках. Свої бали впишіть у квадратики всередині прямокутника.

Аналогічно дійте по горизонталі, але тепер бали вписуйте у відповідні трикутники. Потім у кожному прямокутнику підрахуйте суму чисел у трикутнику й квадраті.

І, нарешті, визначте суму балів за кожною з п'яти категорій. Для цього ви додаєте отримані бали у кожному прямокутнику у тому порядку, у якому вони пропонуються нижче:

«людина — людина»: 1, 10, 14, 18, 22;

«людина — техніка»: 2, 6, 15, 19, 23;

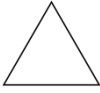

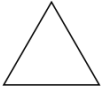

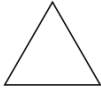

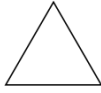

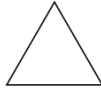

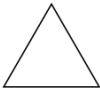

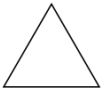

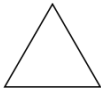

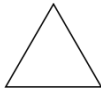

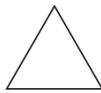

«людина — природа»: 3, 7, 11, 20, 24;

«людина — знакова система»: 4, 8, 12, 16, 25;

«людина — художній образ»: 5, 9, 13, 17, 21.

Порівнюються отримані результати: там, де сума виявилась найбільшою, можна говорити про схильність до певної категорії професій.

таблиця 1

1	6	11	16	21
Продавець, юрист, бармен, диспетчер АТП  	Збирач літальних апаратів, машиніст крану, штукатур, слюсар  	Садівник, зоотехнік, аграрій, птахівник  	Кресляр, паспортист, секретар- керівника, оператор комп'ютерного набору  	Каменяр, гравірувальник, облицювальник- мозаїчник, гример  
2	7	12	17	22
Пакувальник, автослюсар, токар, фрезерувальник  	Ветеринарний лікар, скотар, мисливець, лісник  	Завідувач архіву, оператор ТБ, бібліограф, менеджер  	Архітектор, фотограф, різьбяр по каменю, художник- костюмер  	Учитель, гувернант, провідник вагона, спортивний тренер  
3	8	13	18	23

Геолог, грунтознавець, квітникар, гідромеліоратор 	Економіст, касир, бухгалтер 	Артист, облицювальник- плиточник, скульптор, паркетник 	Вихователь, офіціант, інспектор у справах неповнолітніх, перукар 	Столяр, тесляр, конструктор- раціоналізатор, електрозварювальник 
4	9	14	19	24
Коректор, програміст, штурман авіації, перекладач 	Художник, шліфувальник- полірувальник, музикант, кораблебудівник 	Викладач технікуму, диктор, журналіст, екскурсовод 	Шофер, водій трамвая, електромонтер, оператор верстатів 	Агроном, рибалка, оператор машинного доїння 
5	10	15	20	25
Модельєр, манекенник, бутафор- декоратор,настроюв ач музичних інструментів 	Викладач вишу, лікар, майстер виробничого навчання, працівник будинку культури 	Інженер, сантехнік, механік, контролер ВТК 	Лісник, бджоляр, ветеринар- фельдшер, технік- землевпорядник 	Податковий інспектор, лаборант, оператор зв'язку, набірник текстів 

3.Заключна частина (10 хв.)

Психолог: Вибір майбутньої професії-це дуже важлива справа для кожного з вас. Вчіться і розумійте, що для вас найцікавіше, знайдіть у собі талант і здібності. Виробляйте волю і характер, доводьте почату справу до кінця. Беріться за будь-яку справу, пробуйте себе у всьому, щоб зрозуміти, що вам цікаво. І ви оберете саме свою справу. І пам'ятайте, що будь-яка професія важлива! А наблизити вас до її здобуття допоможе навчання у професійних закладах освіти.

Вправа «Заверши речення»

Психолог пропонує учасникам по черзі завершити речення «Я зрозумів (ла), що...»

Використані джерела.

Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. Учебное пособие. — М.: Институт Психотерапии, 2008. - 144 с.

Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.

Демянчук Наталія «Хочу»+ «Можу»+ «Треба»= «Правильний вибір професії». Психолог. №25-27. 2009. С.54-67

М'якота Інна «Обери професію душі». Психолог. №44.-2010. С. 15-18

Сенюк Н. В. Профорієнтаційний тренінг «Мій професійний вибір». Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів. Методичні рекомендації
Київ – 2017. С. 73-84

Якимчук Г. В. Профорієнтаційний тренінг «Карта життя: самостійний вибір майбутньої професії» для учнів 9-11 класів. Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів. Методичні рекомендації
Київ – 2017. С.83-99

Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посібник для студ. психологічних спец. вищих навч. закладів. – К.: Вища школа, 2004. – 679с.

<http://azps.ru/tests/indexpf.html>

<http://www.azps.ru/>

<https://proforientator.com.ua/ua/vopros-otvet-o-proforientacii/proforientacionnyj-trening.html>

<http://teletesting.ru>



Хочу	•Це бажання
Можу	•Це можливості
Треба	•Це обов'язок



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a white shirt, a colorful striped tie, and a backpack. He is smiling and looking towards the left. The background is a light blue textured surface.