

Психолого-педагогічна підтримка у кар'єрному розвитку: практичні аспекти



практичний психолог,
Тетяна ТУЗКО



Мета та завдання психолого-педагогічного супроводу



- Сприяння самотійному, усвідомленому та успішному кар'єрному становленню кожної особистості
- Розкриття потенціалу та інтеграція у професійне середовище
- Допомога в професійному самовизначенні та усвідомленому виборі кар'єрного шляху
- Розвиток професійно важливих якостей, навичок та компетентностей





Основні напрямки та форми психолого-педагогічного супроводу:

- Визначення особистісних факторів, що можуть впливати на виникнення труднощів у кар'єрі
- Індивідуальні та групові консультації з питань вибору майбутнього робочого місця, підготовки до співбесіди, адаптації в новому колективі, оцінки професійних перспектив та планування кар'єри
- Тренінги з розвитку "м'яких" навичок
- Заняття з розвитку навичок самопрезентації
- Лекції та години спілкування з управління кар'єрою та професійного розвитку, тайм-менеджменту, стресостійкості





Використання психодіагностичних інструментів



Запитання Відповіді 6 Налаштування

Отже, знайдіть себе на цьому дереві.

Опис (необов'язково)

Хто з них ти? *



Запитання Відповіді 15 Налаштування

Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)

Шановні здобувачі освіти! Для покращення шляхів комунікації учасників освітнього процесу під час дистанційного та змішаного навчання, ми проводимо мониторинг комунікативних та організаторських здібностей учнів нашого закладу освіти. Ваші відповіді є надзвичайно цінними для нас, так як допоможуть зробити процес навчання більш ефективним та комфортним для кожного. Будь ласка дайте відповіді на питання тесту. Зверніть увагу! В запитанні "соціальний стан" - вказуєте "здобувач\здобувачка освіти, або учень\учениця". Також нагадаємо, що ваші відповіді не будуть опрелюднені, їх обробе практичний психолог та видасть результат в відсотковому співвідношені

ПІБ *

Текст запитання з коротким описом

Тест на самовизначення свого стилю поведінки в конфлікті

Інтерпретація:

Більшість балів А: Стиль суперництва Ви схильні до конкуренції. Ви прагнете перемогти в конфлікті і відстояти свої інтереси, навіть якщо це означає поступитися чимось іншим.

Більшість балів Б: Стиль компромісу Ви схильні до співпраці. Ви прагнете знайти рішення, яке буде вигідним для всіх сторін конфлікту.

Більшість балів В: Стиль домінування Ви схильні до домінування. Ви наполегливо добиваєтеся свого і не боїтеся йти по головах.

Більшість балів Г: Стиль уникнення Ви схильні до уникнення. Ви намагаєтеся уникати конфліктів і не любите сперечатися.

Більшість балів Д: Стиль пристосування Ви схильні до пристосування. Ви прагнете зберегти стосунки і можете чимось пожертвувати заради припинення конфлікту.

Тетяна Тушко

Анастасія

Джiovанні Дм...

Джiovанні Дмитро

Римма Тіщенко

Формування усвідомленого ставлення до професійного розвитку та позитивного сприйняття

ПОДОЛАЙ ПЕРШІ КРОКИ ДО РОБОТИ СВОЄЇ МРІЇ



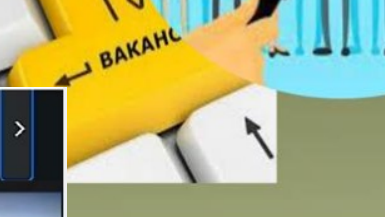
Психологічна підготовка до співбесіди

Щоб справити позитивне враження необхідно заспокоїти власні почуття

- Впевненість базується на досвіді роботи, особистих якостях і умінні спілкуватися з людьми. Якщо одного зі складових не вистачає зосередьтеся на інших. Відсутність досвіду компенсується хорошими знаннями, проявом особистих якостей, демонстрацією бажання працювати.
- Якщо сором'язливість, нерішучість заважають спілкуватися, робіть це за допомогою телефону.
- Переконайте себе, що ви гідні цієї роботи.

Психологічні аспекти працевлаштування

Як успішно пройти співбесіду при прийомі на роботу



УНИКАЄМО ПОМИЛОК

- Питання про зарплату повинно бути озвучено роботодавцем. Якщо б не був розбір, ви тут, тому що бажаєте її отримувати і вже прийняли рішення погодитися на роботу. Спокійно скажіть, що на даний момент вона влаштовує. Однак, докладете всіх зусиль до її зростання відповідно до вашого професіоналізму.
- Терпляче заповніть пропонувані документи і тести, якими б безглуздими вони б вам не здавалися.
- Не будьте занадто відверті: потрібна занева інформація.
- Якщо в біографії є негативні зазначення підготуйте відповіді, виправляючи помилки.
- Ні в якому разі не запізнюйтеся.

Під час телефонного дзвінка

- Чітко намагайтеся сказати, що ви також зацікавлені.
- Під час розмови уникайте мовних зворотів, які висловлюють невпевненість.
- Запитуйте про те, що вас цікавить, не соромтеся перепитувати, якщо чогось не зрозумієте, але будьте готові відповісти на будь-яке запитання роботодавця.
- Доводьтеся про зустріч: зазначте дату, час, місце зустрічі, ім'я людини, з якою необхідно зустрітись.

Алгоритм пошуку роботи та працевлаштування:

1. Визначення шляху пошуку роботи
2. Відбір пропозицій, перегляд вакансій
3. Складання та відправлення резюме
4. Знайомство та співбесіда з роботодавцем
5. Заява про прийняття на роботу
6. Укладання трудового договору
7. Випробувальний термін
8. Робота

Золоті правила учасників гри

- Будьте позитивними та доброзичливими
- Активно виконуйте запропоновані вправи та завдання
- Не бійтеся висловлювати власні думки
- Посмійтеся над собою
- Дбайте про власний імідж
- Усвідомте важливість та значимість своєї роботи

Соломаха Люба

Юлія

Вікторія Діма

Махотка Тетяна

Андрій Чухлатий

Людмила Ольховська

Тетяна Тузко

Леся Драганчук

Вера Купор

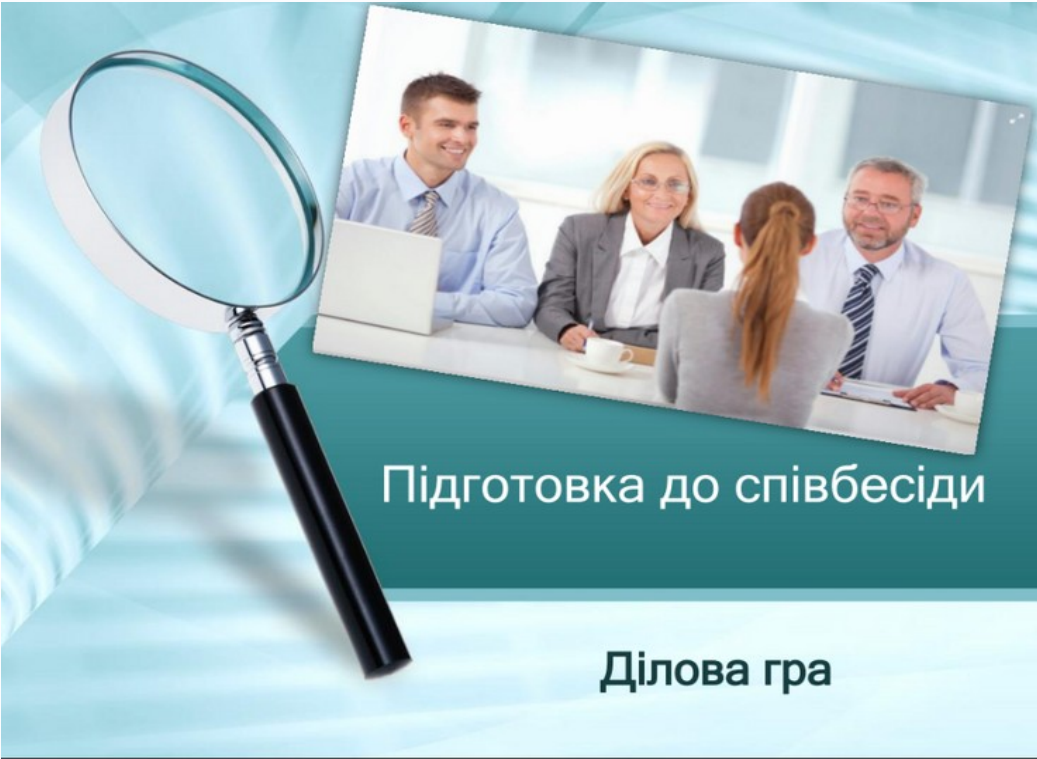
Снижана

Олександр Саприкін

Сабаш Данил

Влад

Практичне відпрацювання засвоєних знань



Підготовка до співбесіди

Ділова гра

Тетяна Тузко

Єгор Загоруйко

Олексій Козороз

Ісаєнко Дмитрр

Подключеніе звука ✓

Speakers (Realtek(R) Audio): 89%

Руслан Ольховський

(Роман)

Людмила Ольховська

Виталий Мирошніченко

Вы просматриваете экран Людмила Ольховська

Настройки просмотра

Перед телефонним дзвінком

- Запишіть запитання, які поставите роботодавцю.
- Тримайте під рукою копію свого резюме.
- Подумайте, що ви можете запропонувати роботодавцю.
- Підготуйтеся відповісти на запитання про себе та чому ви зацікавлені саме в цій вакансії.
- Сдягніться для більшш впевненості в зручний діловий одяг.
- Покладіть поруч ручку та папір, щоб записати необхідну інформацію.

Учасники Демонстрація екрану Чат Показати субтитри Реакції Налаштування Подорожниця

Тетяна Тузко

Юлія Скриба

Кошельнюк Ки...

Кошельнюк Кирило

Олексій Козороз

Олексій Козороз



Питання які варто задати роботодавцю

- Задавати питання - це нормально і очікується. Це демонструє вашу зацікавленість у цій посаді та компанії.
- Що буде входити до моїх обов'язків?
- З якими складнощами мені доведеться зіткнутися?
- Якими будуть перші робочі дні? Чи планується вступний інструктаж або тренінг?

Тетяна Тузко

Наталія Дячук

Юлія Скриба

Кошельнюк Ки...

Кошельнюк Кирило

Олексій Козороз

Сессиионные залы - Уже началось (00:02:45)

Залы (2)

- Єгор Загоруйко
- Ісаєнко Дмитрр
- Кошельнюк Кирило
- Наталія Дячук
- Олексій Скрицький
- Ольга Перва
- Цапенко Владислав

Зал 2

- Василь
- Даниил Иващенко
- Мирошніченко Олександр
- нікіта овчаров
- Олексій Козороз
- Тетяна Миколаївна
- Шелегеда Дмитро
- Юлія Скриба

Параметры Транслировать Закрывать все залы

Тетяна Тузко

Вы просматриваете экран Людмила Ольховська

Настройки просмотра

Схема складання сенкану

- 1 рядок - тема
- 2 рядок - два прикметника, які описують слово - тему
- 3 рядок - три дієслова (діл, яка описує сказане)
- 4 рядок - фразе - підсумок з 4-х слів
- 5 рядок - синонім до заданого слова - висновок

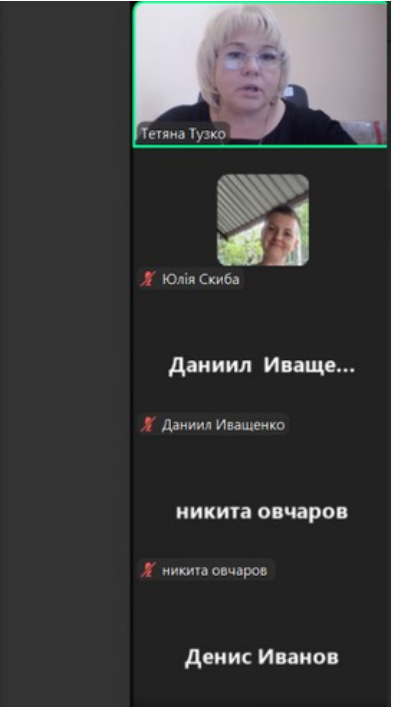
Учасники Демонстрація екрану Чат Показати субтитри Реакції Налаштування Подорожниця

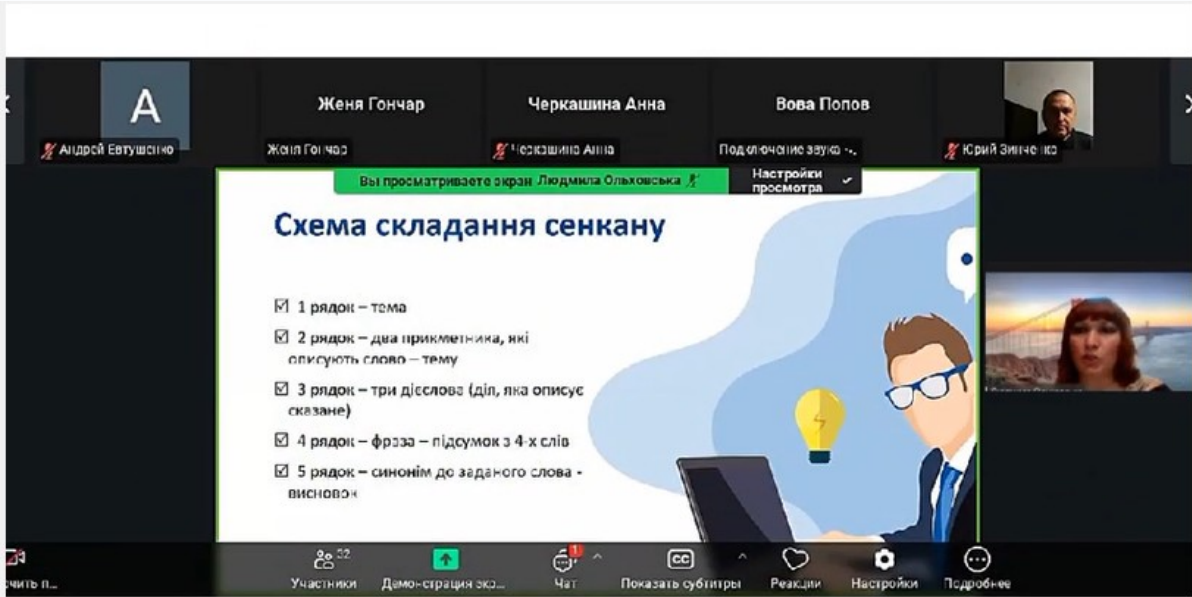
Навички ефективної самопрезентації та формування позитивного першого

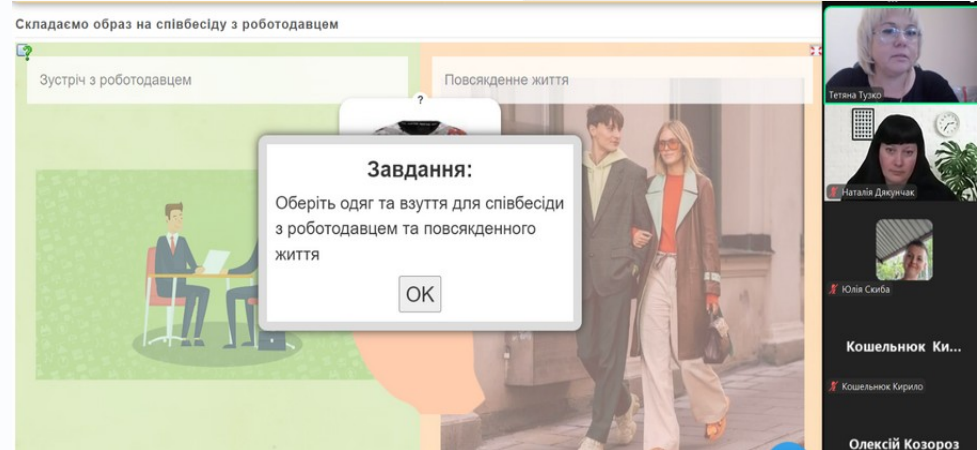


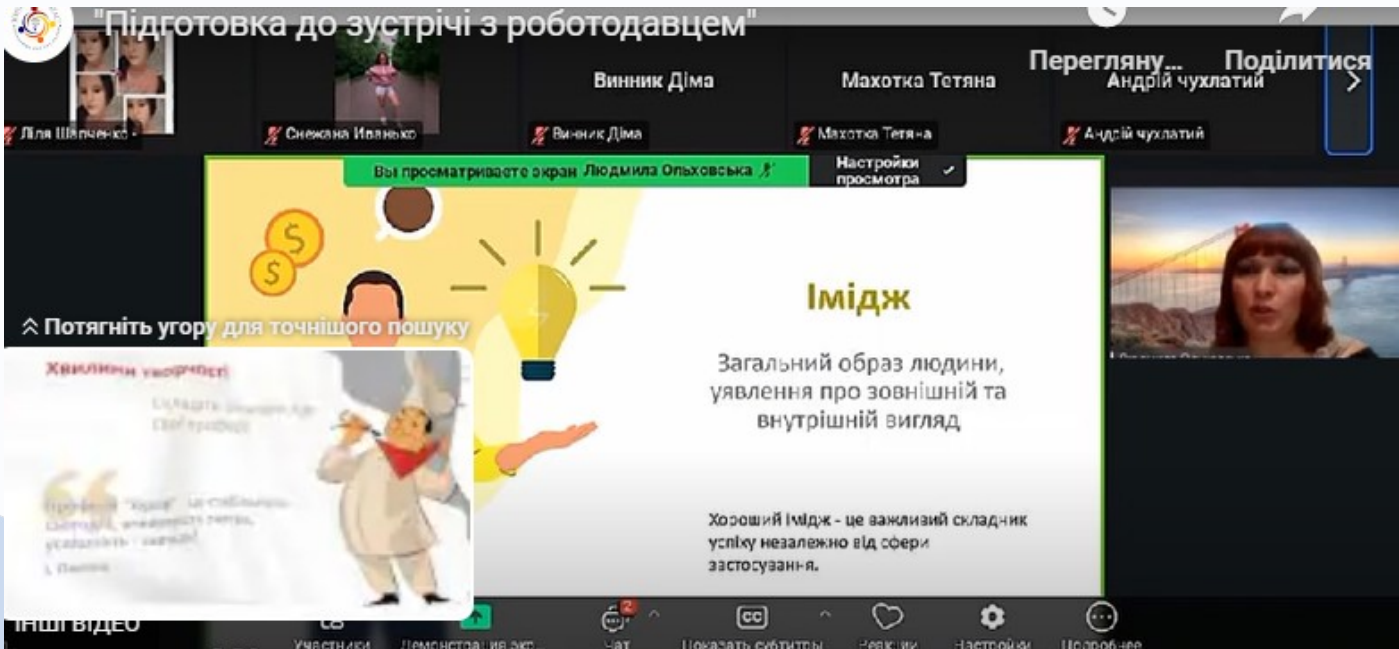
Пунктуальність

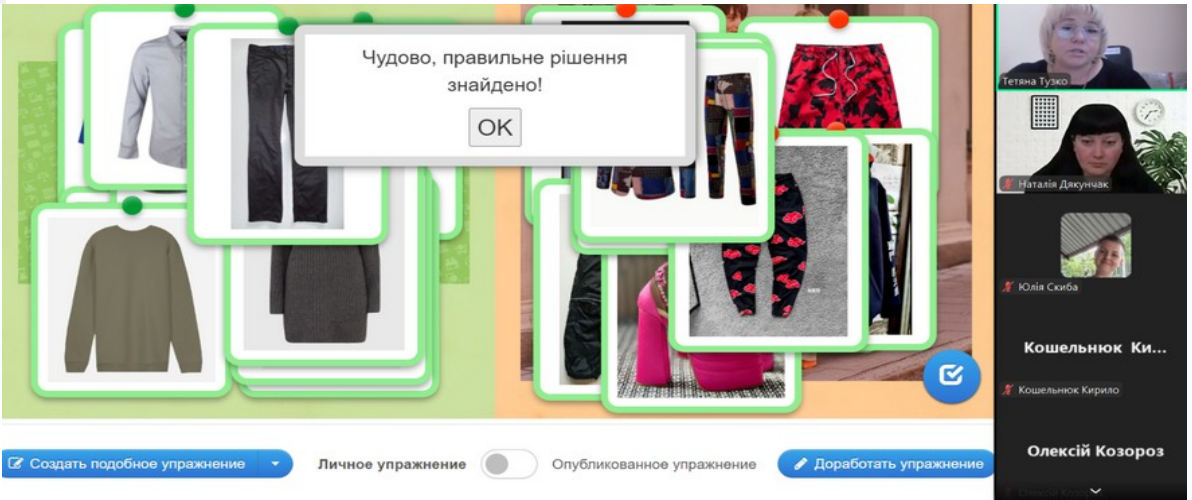
- Одне з найважливіших правил співбесіди – пунктуальність. Краще прийти хвилин на 15 раніше, ніж запізнитися на одну
- Прийшовши заздалегідь, ви встигнете озирнутися, звикнути до атмосфери і обстановки, в якій будете працювати, а також дізнатися першу інформацію про начальство, якщо поспілкуєтеся з майбутніми колегами
- Заздалегідь сплануйте маршрут і транспорт. Дізнайтеся, як дістатися до місця проведення співбесіди, скільки часу знадобиться на дорогу, і які є альтернативні маршрути на випадок непередбачених обставин

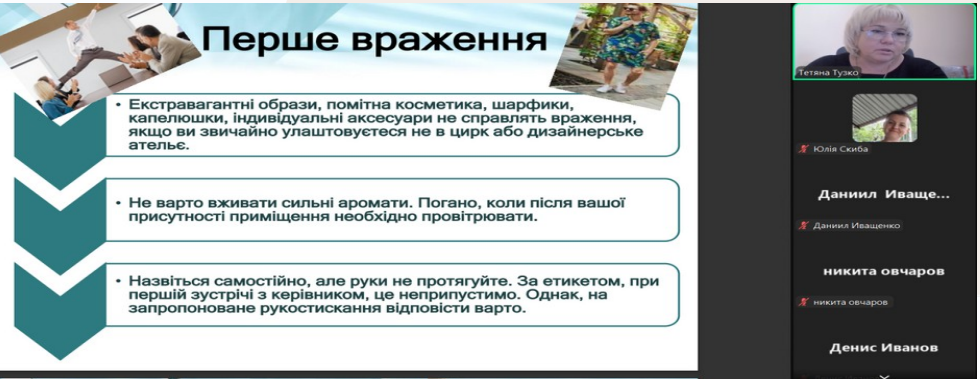


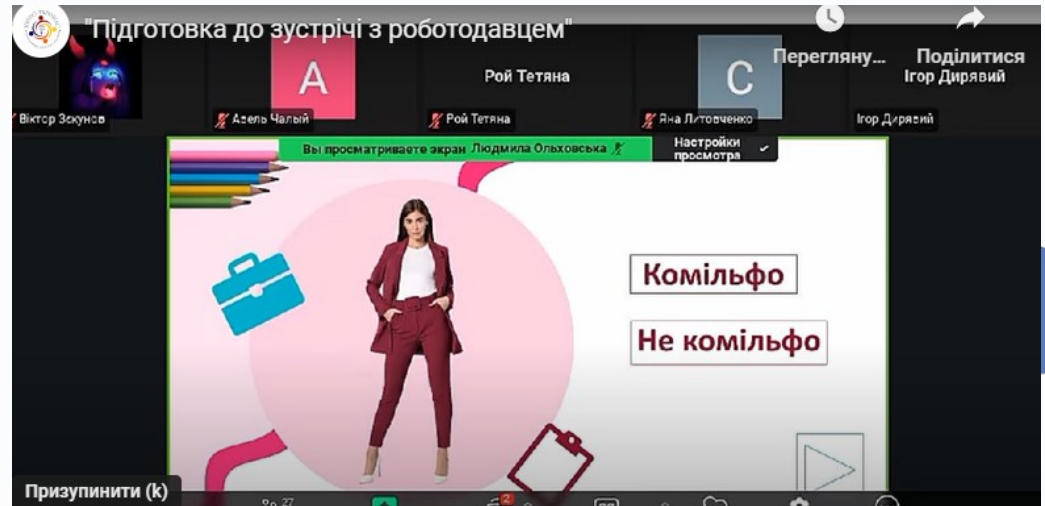














Формування та розвиток комунікативних навичок



НАВИЧКИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ – ШЛЯХ ДО УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ

Ваша команда

Заярня Ольга

Руслана

Soft Skills

критичне мислення

креативність

комунікабельність

командна праця

НАВИЧКИ АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

Повністю зосередьтеся на співрозмовнику: Відкладіть телефон, уникайте відволікань і встановіть зоровий контакт.

- **Парафразуйте:** Перефразуйте сказане співрозмовником, щоб переконатися, що ви правильно зрозуміли його повідомлення.
- **Задавайте уточнюючі питання:** Це допоможе вам глибше зрозуміти точку зору іншої людини.
- **Використовуйте невербальні сигнали:** Кивайте головою, підтримуйте відкриту позу.
- **Уникайте перебивання:** Дайте співрозмовнику повністю висловитися.

ВПРАВА ЕМОДЗІ - АРТ

https://www.emoji.com/#?category=smileys-e=appl&skintone=default

Правила ефективної комунікації в конфліктних ситуаціях

- Правило 1.** Дайте опоненту висловитися, не перебиваючи його при цьому. Іноді для вирішення конфлікту цього буває достатньо.
- Правило 2.** Показуйте опоненту щирий інтерес до того, що він каже. Не в суперечках народжується істина, а в дискусіях. А для цього потрібно дозволити людині висловити свою позицію.
- Правило 3.** Завжди залишайте можливість опоненту зберегти обличчя. Навіть якщо він на всі 100% помиляється, ніколи не вказуйте на це прямо.
- Правило 4.** Демонструйте повагу до опонента. Для цього достатньо стежити за своїми інтонаціями та не допускати жодних різких висловлювань.
- Правило 5.** Допускайте, що і ви можете бути неправі. визнайте це щиро, якщо аргументи опонента розумні й очевидні. Зробити це буває найтяжче, але людина, яка вміє просити вибачення, – сильна людина.

Стресостійкість

- Швидка адаптація до різноманітних умов праці. Здатність ефективно працювати в умовах невизначеності.
- Вирішення конфліктів конструктивними способами.
- Здатність організувати та розподілити навантаження.
- Запобігання професійному та особистісному вигоранню.

Вправа «Конфліктогени»

<https://learningapps.org/26262425>

<https://www.youtube.com/watch?v=eDN7fX5xt9E>

Вправа МИСТЕЦТВО КОМУНІКАЦІЇ

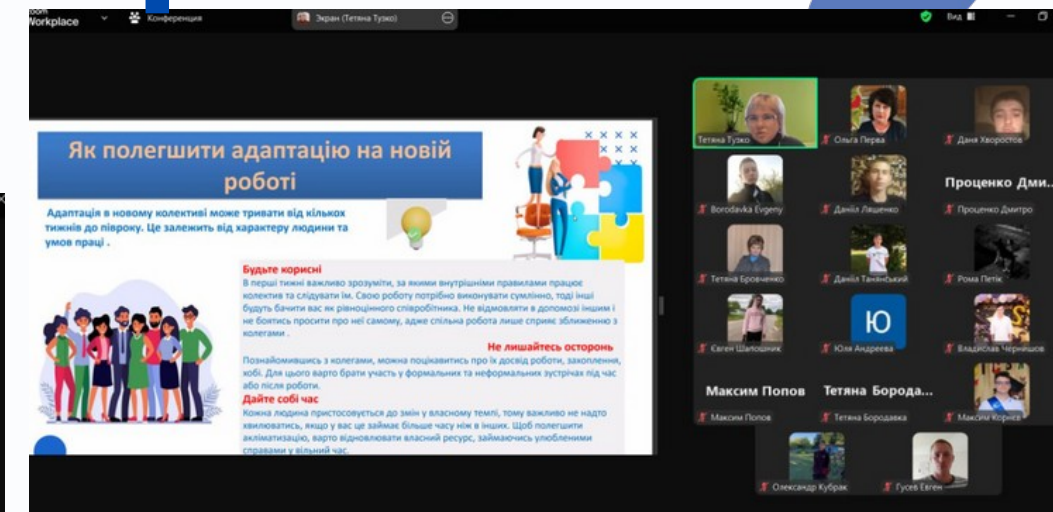
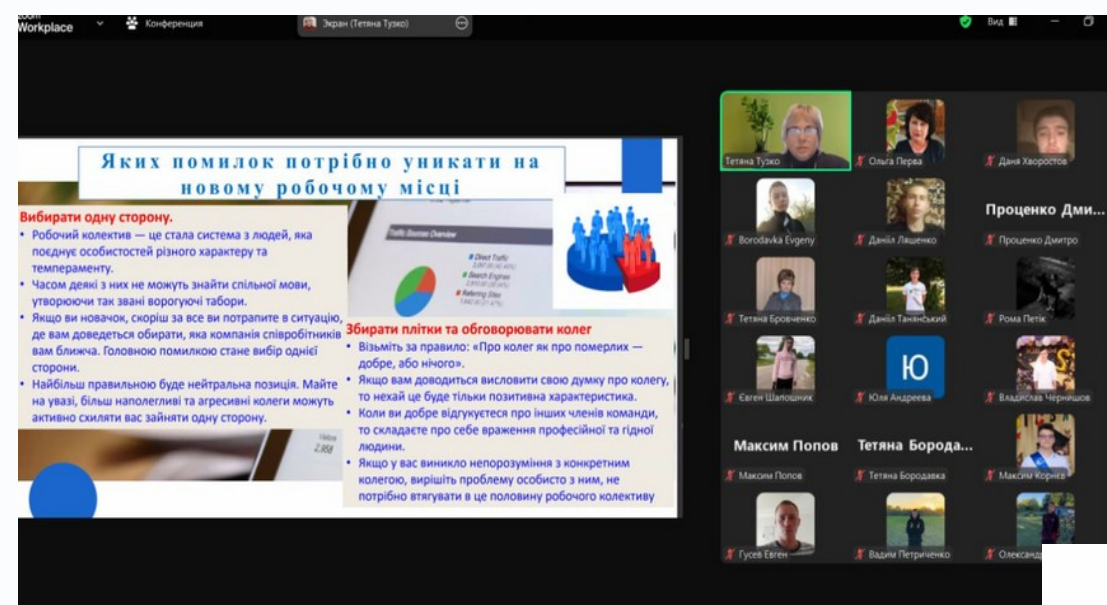
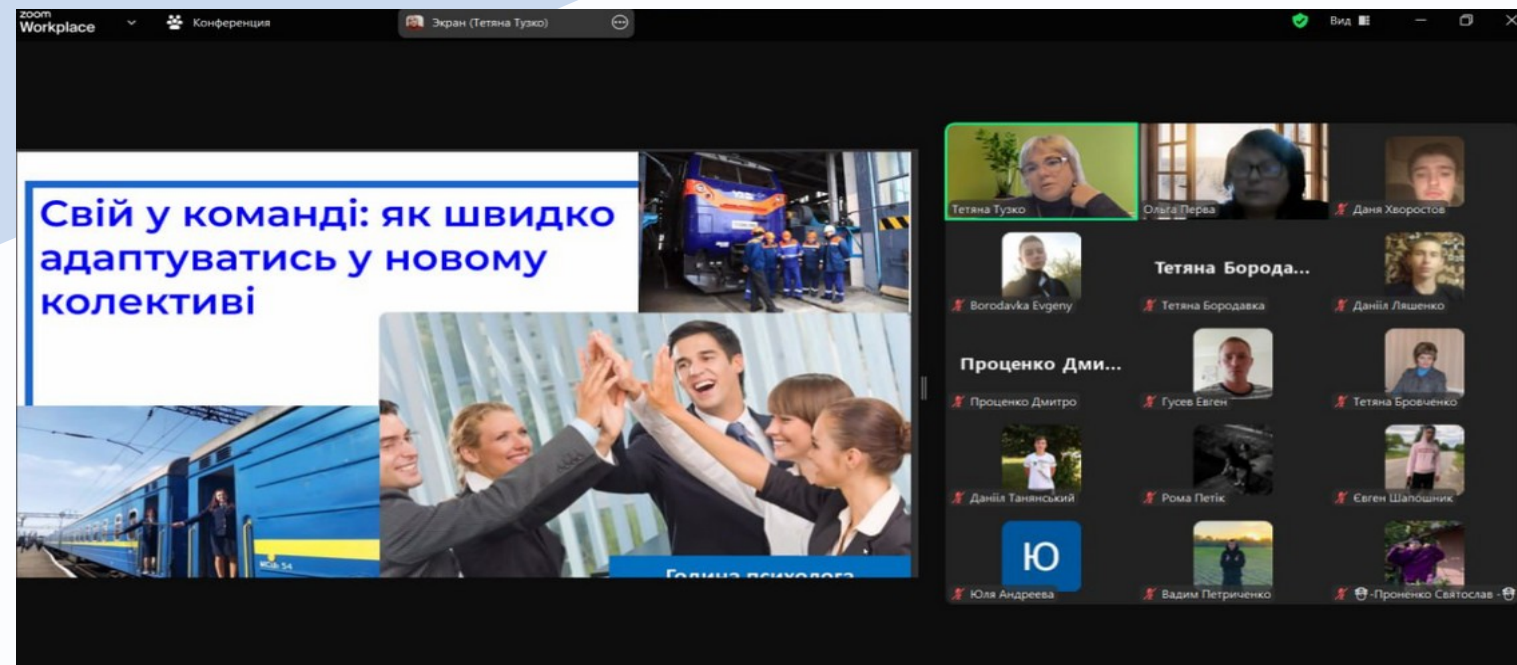
- I сесійна за...** обговорює чинники які сприяють ефективному діалогу
- II сесійна за...** обговорює чинники неефективного діалогу

Від конфлікту до співпраці: Розвиваємо навички ефективної комунікації

Тренінгове заняття з здобувачами освіти пільгового контингенту 28.05.2024

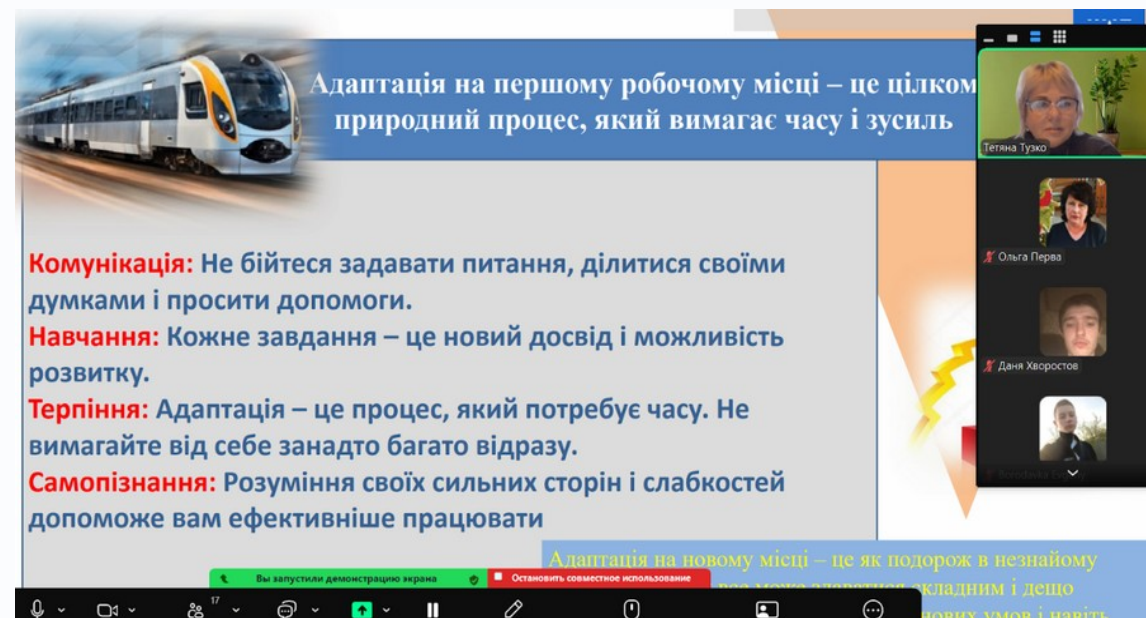
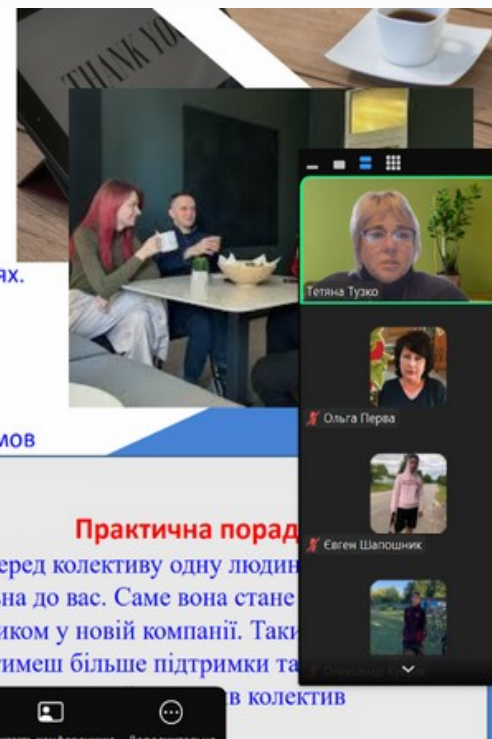


Навички ефективної адаптації в новому робочому середовищі



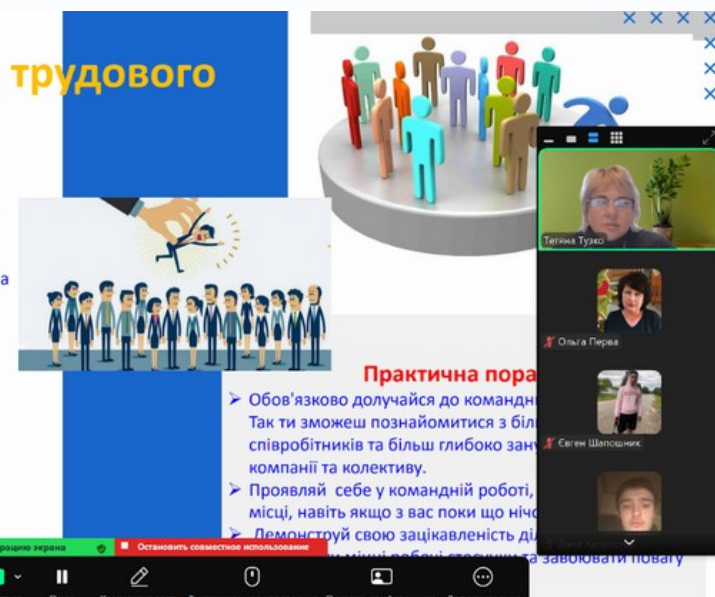
Перше знайомство з колегами

- Підготуй коротку розповідь про себе.
- Запам'ятай імена колег, а краще записуй – це допоможе тобі швидко звертатися до колег за консультацією в робочих питаннях.
- Приймай пропозиції колег разом пообідати або випити кави.
- За подібними розговорами легше пізнавати один одного,
- Знайти спільні вподобання та швидше увійти в колектив
- Неформальні теми для обговорювань відмінно допомагають зняти напругу та швидко адаптуватися до нових умов



Входження до трудового колективу

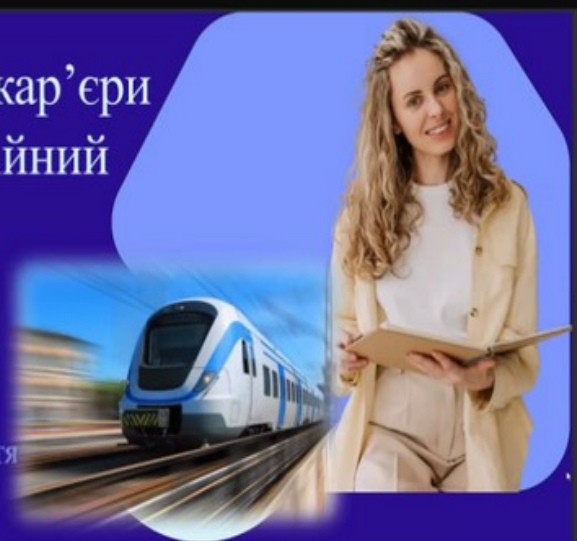
- ✓ Більше слухайте, менше говоріть. В перші дні Ви – спостерігач.
- ✓ Намагайтеся звертатися до співробітників по іменах, або іменами по-батькові і лише на "Ви". Перехід на "ти" можливий лише після того, як Вам це запропонують.
- ✓ Дбайте про свою репутацію
- ✓ Виконання попереднього правила є передумовою для побудови хорошої репутації та авторитетності. Підходьте до роботи відповідально, виконуйте завдання якісно та вчасно, і зовсім скоро ваша репутація почне працювати на вас



Допомога у цілепокладанні та плануванні кар'єри

Побудова кар'єри та професійний розвиток

Тренінгове заняття



Zoom meeting interface showing participants: Тетяна Тушко, Ольга Перва, Максим Корнев, Даниїл Таненський, Borodavka Evgeny, Пронченко Святослав, Рома Петік, Запара Олександр, Юлія Андреева, Максим Попов, Сергій Мальцев, Максим Попов.

Будувати кар'єру з нуля непросто. Але якщо ви вже прийняли рішення розвиватися в певній сфері і вибрали свою професію, значить, перший крок зроблено! Домогтися подальшого успіху допоможе правильний і чіткий план дій

Вправа SWOT-аналіз

- У першому квадратіку – **Мой сильні сторони** напишіть, що ви робите краще за інших, які у вас є переваги над іншими, за що вас постійно хвалять, які маєте ресурси і т. д. (5-7 позицій)
- Другий квадратик – **Мой слабкі сторони** Проаналізуйте, що у вас не виходить, яких ресурсів вам не вистачає, за що вас сварять або кажуть, що вам потрібно змінити (теж 5-7 позицій)
- Наступний квадрат – **Мой можливості**, які розкривають сильні сторони. Дайте відповіді на запитання: чи актуальна обрана Вами професія на ринку праці? Чи нові можливості відкрилися перед вами? Чи можете ви отримати додаткові ресурси?
- Останній квадрат – **Можливі загрози** Подумайте, чи є у вас конкуренти при вступі на обрану вами спеціальність? Чи є у них якісь більш переваги над Вами? Зважте всі загрози, які можуть виникнути (матеріальна сторона, відсутність ресурсів і т. д.)

Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини, як показано на малюнку

SWOT-аналіз

Zoom meeting interface showing participants: Тетяна Тушко, Ольга Перва, Максим Корнев, Даниїл Таненський, Borodavka Evgeny, Пронченко Святослав, Рома Петік, Запара Олександр, Юлія Андреева, Максим Попов, Сергій Мальцев, Максим Попов.

Професійний розвиток

Впевненість в своїх можливостях

Конкурентоспроможність на ринку праці

Збільшення матеріального становища

Розширення можливостей кар'єрного зростання

Професійний розвиток – це безперервний процес навчання, вдосконалення своїх навичок та знань, спрямований на підвищення кваліфікації та досягнення нових професійних висот.

Zoom meeting interface showing participants: Тетяна Тушко, Ольга Перва, Максим Корнев, Даниїл Таненський, Borodavka Evgeny, Пронченко Святослав, Рома Петік, Запара Олександр, Юлія Андреева, Максим Попов, Сергій Мальцев, Максим Попов.

Дієві кроки до впевненості в собі

- Практикуйтесь у спілкуванні, насолоджуйтесь енергією, якою обмінюються люди.
- Оберіть для себе декілька віддалених, серйозних завдань.
- Не залишайте без уваги жодного успішного кроку.
- Не забувайте підбадьорювати та хвалити себе.

Zoom meeting interface showing participants: Анна Мельник, Черкашина Анна, Зарзара Ольга, Клименко Вікторія, Анна Мельник, Черкашина Анна, Зарзара Ольга, Клименко Вікторія.

Абетка працевлаштування

Важливі навички для успішної кар'єри

Quiz

Година психолога

Практичний психолог Ольховська Л.Ф.

Zoom meeting interface showing participants: Людмила Ольховська, Наталія Дідух, Сергій Котенко, Руслан Ольховський, Урина Литвиненко, Дирявий Ігор, Махотка Тетяна.

Вправа Колесо балансу мого життя

Активність

Здоров'я та енергія

Гроші

Відносини з родиною

Відносини з друзями

Відносини з колегами

Відносини з собою

Zoom meeting interface showing participants: Тетяна Тушко, Ольга Перва, Максим Корнев, Даниїл Таненський, Borodavka Evgeny, Пронченко Святослав, Рома Петік, Запара Олександр, Юлія Андреева, Максим Попов, Сергій Мальцев, Максим Попов.

План професійного розвитку

І етап – Самоаналіз та визначення цілей

Визначте свої сильні сторони: Що у вас виходить найкраще? Ідентифікуйте області для вдосконалення: Яких знань або навичок вам бракує? Сформулюйте довгострокові цілі: Де ви бачите себе через 5 або 10 років? Сформулюйте короткострокові цілі: Яких результатів ви хочете досягти протягом наступного року?

ІІ етап – Розробка плану дій

Визначте конкретні кроки: Розбийте великі цілі на дрібні, більш здійсненні завдання. Встановіть дедлайни: Визначте терміни виконання кожного завдання. Виділіть необхідні ресурси: Що і хто вам знадобиться для досягнення цілей? Визначте потенційні перешкоди та шляхи їх подолання: Задайте собі питання, які труднощі можуть виникнути, і як ви їх подолаєте.

Zoom meeting interface showing participants: Тетяна Тушко, Ольга Перва, Максим Корнев, Даниїл Таненський, Borodavka Evgeny, Пронченко Святослав, Рома Петік, Запара Олександр, Юлія Андреева, Максим Попов, Сергій Мальцев, Максим Попов.

Забезпечення успіху: комплексний підхід нашої команди



Побудова
кар'єри та
професійний
розвиток

Адаптація на
робочому місці

Навички
комунікації

Підготовка до
зустрічі з
роботодавцем

Перші кроки на
шляху до роботи
своєї мрії

