

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению самостоятельной работы по дисциплине
ЭК.01 Введение в специальность

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК дисциплин швейного
профиля и парикмахерского искусства
Председатель ПЦК

Винокурова / Н.В. Винокурова/
Протокол № 9 от « 12 » 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
Житомирова / Н.П. Житомирова /
« 25 » 05 2021 г.

Составитель: Мурашкина Л.В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Падерова А.А., преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы.

Изложены темы самостоятельной работы, приведены контрольные вопросы, ссылки на учебную литературу и справочный материал, рекомендации по выполнению, критерии оценивания. Методические указания предназначены в первую очередь для студентов, а также преподавателей учреждений среднего профессионального образования

Пояснительная записка

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой по дисциплине Эк.01 «Введение в специальность» для студентов специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства. Программа предназначена для реализации требований ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по данной специальности среднего профессионального образования и является единой для всех форм обучения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Уметь:

У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).

У2 определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.

У3 применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.

У4 организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

У5 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.

У6 описывать значимость своей специальности.

У7 соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.

У8 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

У9 применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач.

У10 понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

Знать:

31 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; структуру плана для решения задач.

32 номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.

33 современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.

34 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.

35 особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.

36 значимость профессиональной деятельности по специальности.

37 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.

38 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

39 современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

310: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.

Результатом освоения программы обще профессиональной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

Общие рекомендации обучающемуся по выполнению практических работ

1. Внимательно выслушайте или прочитайте тему, цели и задачи практической работы.
2. Обсудите текст задания с преподавателем и группой, задавайте вопросы – нельзя оставлять невыясненными или непонятыми ни одного слова или вопроса.

3. Внимательно прослушайте рекомендации преподавателя по выполнению практической работы.
4. Ознакомьтесь с графиком практических работ обучающихся по предмету, если требуется, уточните время, отводимое на выполнение задания, сроки сдачи и форму отчета у преподавателя.
5. Внимательно изучите письменные методические рекомендации по выполнению практической работы.
6. Ознакомьтесь со списком литературы и источников по заданной теме самостоятельной работы.
7. Повторите весь теоретический материал по конспектам и другим источникам, предшествовавший практической работе, ответьте на вопросы самоконтроля по изученному материалу.
8. Подготовьте все необходимое для выполнения задания, рационально (удобно и правильно) расположите на рабочем месте. Не следует браться за работу, пока не подготовлено рабочее место.
9. Продумайте ход выполнения работы, составьте план, если это необходимо.
10. Если вы делаете сообщение или доклад, то обязательно прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Если ваша работа связана с использованием ИКТ, проверьте наличие и работоспособность программного обеспечения, необходимого для выполнения задания.
12. Если при выполнении практической работы применяется групповое или коллективное выполнение задания, старайтесь поддерживать в коллективе нормальный психологический климат, грамотно распределить роли и обязанности. Вместе проводите анализ и самоконтроль организации практической работы микрогруппы.
13. Не отвлекайтесь во время выполнения задания на посторонние, не относящиеся к работе, дела.

14. В процессе выполнения практической работы обращайтесь за консультациями к преподавателю, чтобы вовремя скорректировать свою деятельность, проверить правильность выполнения задания.
15. По окончании выполнения самостоятельной работы составьте письменный или устный отчет в соответствии с теми методическими указаниями по оформлению отчета, которые вы получили от преподавателя или в методических указаниях.
16. Сдайте готовую работу преподавателю для проверки точно в срок.
17. Участвуйте в обсуждении и оценке полученных результатов практической работы (общегрупповом или в микрогруппах).
18. Участвуйте в обсуждении полученных результатов работы.

Критерии оценивания практических работ

Оценка «5». Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Студент работает полностью самостоятельно: применяет необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в наиболее оптимальной для фиксации результатов форме.

Оценка «4». Практическая работа выполнена студентом в полном объеме и самостоятельно. Допускаются отклонения от необходимой последовательности выполнения, не влияющие на правильность конечного результата. Студент использует указанные методические источники, таблицы и справочники. Работа показывает знание студентам основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Могут быть неточности и небрежности в оформлении результатов работы.

Оценка «3». Практическая работа выполняется и оформляется студентами при помощи преподавателя. На выполнение работы затрачивается много времени (доработка работы внеурочное время). Студент показывает знания теоретического материала, но испытывает затруднение при самостоятельной работе с методическими источниками, таблицами и справочниками.

Оценка «2» выставляется в том случае, когда студент не подготовлен к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Показываются плохие знания теоретического материала и отсутствие необходимых умений. Руководство и помощь со стороны преподавателя неэффективны по причине плохой подготовки.

Содержание дисциплины

№ п/п	Содержание практических работ	Количество часов
1.	Практическая работа №1 Психологические особенности представления себя при встрече с работодателем.	2
2.	Практическая работа №2 Психологическое тестирование при приеме на работу.	2
3.	Практическая работа №3 Правила эффективного поведения при встрече с работодателем.	2
4.	Практическая работа №4 Профессиональная самопрезентация.	2
5.	Практическая работа №5 Роль способности к целеполаганию в профессионально-личностной самореализации.	2

Практическая работа № 1

Психологические особенности представления себя при встрече с работодателем.

Тренинг «Уверенное поведение»

Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

Оборудование:

1. Магнитофон. Записи спокойной музыки (звуки природы).

Листы бумаги А 4.

Карточки с незаконченными фразами.

Время проведения: 90 минут.

Ход занятия

- 1) Приветствие участникам тренинга. Сообщение о целях планируемой работы. Выработка правил работы в группе.
- 2) Мини – лекция. Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее различные состояния. Оно: целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными. Ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу: уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит. Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку. Социально ориентированное – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям». Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве. Сочетающее - спонтанность с возможностью произвольностью произвольной регуляции, т.е. такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости готов взять их под контроль. Настойчивое, но не переходящее в агрессивное: человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это по возможности не в ущерб интересам других людей, но готов

отстаивать свои интересы весьма жёстко и идти на конфликт только по объективным причинам. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешать конфликт гибко. Созидательное: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным. Таким образом: «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения» (Старшенбаум, 2006, с.92).

- 3) Вывод. Уверенные в себе люди характеризуются: независимостью; самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека: выглядит спокойным; держится с достоинством; открытый взгляд; ровная осанка; спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет: отстаивать свою позицию мирно; откровенно высказываться без враждебности и самозащиты; отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Практическая часть

Упражнение «Откровенно говоря».

Психологический смысл упражнения. Укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда родители собираются на собрание в школу...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к публичному выступлению...
- Откровенно говоря, когда я смотрю в зал и вижу много людей...
- Откровенно говоря, когда моё выступление закончилось...
- Откровенно говоря, мне не хватает...

Анализ:

1. Трудно ли было закончить предложенные фразы?
2. Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
3. Узнали ли вы что-то новое о себе?
4. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение "Разборка имени"

Психологический смысл упражнения. Предоставление возможности для самопрезентации.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления даётся 4-5 мину. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Вот как, например, может выглядеть имя "Виктория":

В - вежливая
И - интересная
К - красивая

Т - таинственная
О - обаятельная
Р - разная
И - изобретательная
Я - яркая

Анализ:

Трудно ли было искать характеристики?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Упражнение «Молодец!»

Психологический смысл упражнения.

Формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний - внутренний. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего; встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает -загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
3. Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение "Рекомендации"

Психологический смысл упражнения. Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Материал: листы бумаги А4, карандаши.

Инструкция: Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в "элитарном клубе". На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Анализ:

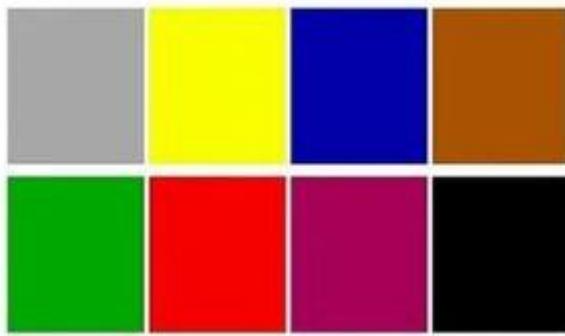
1. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?
2. Если у кого-то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Практическая работа №2

Психологическое тестирование при приеме на работу.

Тест Люшера на эмоциональное состояние

Для проведения понадобится 8 листов цветной бумаги.



Задание: перед вами 8 различных цветов. Расположите их последовательно, начиная с наиболее приятного для вас и заканчивая наименее приятным. Выполняйте задание интуитивно, ориентируясь на первую реакцию.

Результаты: Основное назначение этого психологического теста – определить эмоциональное состояние человека, его психологические потребности:

Красный цвет – символ решительности, деловой активности, лидерства.

Желтый - характеризует человека как целеустремленного, дисциплинированного.

Зеленый – в эмоциональном мире личности преобладают мотивы самоутверждения.

Синий – человек постоянных взглядов, предпочитает синицу в руке.

Серый – отсутствие выраженной активности, флегматизм, стремление к спокойствию.

Фиолетовый – мечтательность, наивность, склонность уйти от реальности в мир грез.

Коричневый – выраженная потребность в защите.

Черный – уныние, депрессивное состояние, бездеятельность.

Профессия «Парикмахер» требует предельной концентрации внимания, т.е. способность длительное время сосредотачиваться на одном объекте, решении 1 задачи, выполнении 1 действия и т.п. Существует большое количество тестов на внимательность, и один из наиболее простых – тест с обнаружением цифры «5».

Задание: Найдите максимальное количество цифр «5» на картинке.



Ответ: Здесь только одна цифра «5» в первом (левом) квадрате. В норме испытуемый должен увидеть ее за секунду.

Более показателен будет психологический тест используемый при приёме на работу с *таблицами Шульте*.

Задание: Последовательно выпишите красные и черные цифры. Причем черные должны возрастать, а красные – убывать. Пример: 1 черная клетка, 24 красная клетка, затем 2 черная клетка, 23 красная и т.д.

1	21	2	6	12	7	7
20	5	17	8	22	13	18
19	11	12	8	23	3	19
17	24	24	10	10	13	5
21	2	11	18	6	22	3
4	9	25	4	15	9	23
15	1	16	14	20	14	16

Ответ: В норме испытуемый должен справиться с заданием за 2 минуты. При соревновании нескольких человек можно определить уровень каждого из них, ранжировав результаты по времени исполнения и процентному количеству ошибок.

Практическая работа №3

Правила эффективного поведения при встрече с работодателем.

Деловая игра «Собеседование с работодателем»

1) Подготовка к проведению игры

Для проведения игры нам необходимо создать отборочную комиссию. В нее войдет три человека — преподаватель и двое обучающихся. Остальные участники будут претендентами на вакантные должности. Отборочная комиссия будет проводить собеседование с кандидатами на вакантные должности в различных отделах большого рекламного агентства. Давайте сформируем отборочную комиссию из желающих попробовать себя именно в этой роли. Желательно, чтобы это были люди с опытом работы, возможно, имеющие планы стать руководителем или организовать собственное дело.

Комиссия в течение 3 минут составляет план собеседования для беседы с соискателями на имеющиеся вакансии на основе полученного ранее всеми участниками игры списка вопросов:

«Типичные вопросы собеседования при приеме на работу»

В первом части собеседования вы можете услышать следующие вопросы:

Расскажите немного о себе.

Нужно излагать только главное о своей квалификации и опыте. Говорить четко и ясно, быть уверенным в себе. Если работодатель хотел узнать не о квалификации, а биографические данные — он задаст вам еще один вопрос — конкретно о биографии.

Выполняли ли Вы такую работу раньше? (Есть ли у Вас опыт подобной работы?)

На такой вопрос никогда не следует отвечать «Нет». Если есть опыт — опишите его, не преуменьшая. Если есть опыт подобной работы в другой сфере или опыт работы, требующей сходных навыков и способностей — расскажите об этом. Даже если Вы никогда не работали в данной сфере — но Вы же учились, выполняли практические задания и проходили практику. Можно сказать о том, что Вам интересна эта работа и Вы считаете, что обладаете знаниями и способностями, чтобы качественно ее выполнять.

Почему Вы хотите работать именно в нашей организации?

Расскажите о том, чем Вам понравилась организация с точки зрения положения на рынке, достижений, качества продукции или услуги и т.п. Продемонстрируйте свою подготовленность, осведомленность, профессионализм. Так как поиск работы — это тоже работа, интервьюер будет оценивать Ваш подход к работе по тому, насколько серьезно Вы изучали организацию, прежде, чем предлагать свою кандидатуру для работы в ней. Избегайте ответов типа «Мне близко добираться» или «У вас высокие зарплаты» - это действительно важный критерий при выборе места работы, но отвечать следует все же с позиции профессионала. Этот вопрос — также повод рассказать и о своей квалификации и возможности применить ее именно в этой замечательной организации.

Почему Вы ушли с предыдущей работы?

Никогда не говорите плохо о предыдущем работодателе. Уход с работы из-за конфликта является бегством от трудностей, признанием собственного поражения. Нужно обязательно подчеркнуть все позитивное, что было в предыдущей работе и взаимоотношениях с людьми. К ответу на этот вопрос необходимо подготовиться. Отвечая на данный вопрос, можно рассказать о стремлении к профессиональному росту, расширению сферы применения своих знаний и умений, повышению зарплаты. Можно сослаться на

реорганизацию или другие изменения, приведшие к тому, что работа в прежней организации стала не столь привлекательна для Вас.

Во втором разделе собеседования вам могут быть заданы как конкретные вопросы о вашем образовании, навыках и опыте, так и вопросы, которые дадут представление интервьюеру также и о вашем отношении к работе и мотивации, об ответственности, целеустремленности, самооценке и пр.

Как Вы представляете себе свои служебные обязанности?

Если Вы не знаете ответа на подобный вопрос, Вам необходимо к нему подготовиться. В Интернете можно найти должностные инструкции на любую позицию. Полезную информацию Вы можете найти на сайте компании, на профессиональных форумах и т.п.

Как Вы считаете, какие требования предъявляет эта работа к человеку?

Подготовка к ответу на этот вопрос аналогична. И не забудьте сказать, что Вы соответствуете этим требованиям.

Чем Вас привлекает работа в данной должности?

Нужно назвать конкретные доводы: желание применить свою квалификацию и опыт там, где они могут дать наибольшую отдачу и будут по достоинству оценены.

Почему мы должны принять именно Вас?

В чем Ваши преимущества перед другими кандидатами?

Это наилучший вопрос для кандидата, чтобы без ложной скромности назвать свои главные преимущества перед другими претендентами. При этом он должен продемонстрировать свое умение убеждать, подчеркивая свои преимущества.

Каковы Ваши сильные стороны?

Отвечая на этот вопрос, нужно назвать те Ваши качества, которые требуются для данной работы и могут обеспечить ее успешное и качественное выполнение.

Каковы Ваши слабые стороны?

Не стоит приводить длинный перечень своих недостатков. Расскажите о чем-то, что не мешает Вам успешно выполнять обязанности на данной позиции. Например, если менеджер по продажам скажет, что не любит монотонной работы, а бухгалтер — что больше склонен к работе с документами и цифрами, чем к работе, требующей постоянного общения — это не произведет неблагоприятного впечатления. Такой вопрос задается не столько для того, чтобы получить информацию о Ваших недостатках, сколько, чтобы проверить вашу находчивость и стрессоустойчивость.

Какова Ваша цель в работе?

Как Вы представляете свое положение через пять (десять) лет?

Еще до собеседования нужно подумать о своем профессиональном росте и личных целях, чтобы работодатель видел в вас человека, нацеленного на успех. Не планируют свою карьеру и жизнь только безынициативные люди.

После того, как работодатель прояснил для себя профессиональный уровень соискателя, следуют вопросы третьего раздела, касающиеся зарплаты и других житейских обстоятельств.

На какую зарплату Вы рассчитываете?

Хороший специалист всегда знает себе цену, поэтому прежде чем искать работу, нужно промониторить зарплаты на рынке труда, расспросить знакомых. Лучше слегка завысить свою цену, чем занизить ее. Можно говорить об определенном диапазоне и назвать цифру на испытательный срок и ту, к которой Вы хотели бы прийти в дальнейшем.

Когда Вы можете приступить к работе?

Если Вы не работаете, правильный ответ — завтра или в ближайшие дни.

Если работаете — через две недели.

Есть ли у Вас какие-то вопросы?

Вопросы у Вас должны быть. Начните с вопросов, уточняющих обязанности, касающихся используемого оборудования и программ. После этого можно задать вопросы и о соцпакете, условиях труда, столовой и т.д. Совет: не задавайте слишком много «бытовых» вопросов сразу, спросите только о том, что действительно важно для Вас и повлияет на решение о том, стоит ли начинать работу в этой организации.

Остальные обучающиеся в это же время готовятся пройти собеседование, определив для себя позицию в рекламном агентстве, на которую они будут претендовать в соответствии со своими личными предпочтениями. Преподаватель отвечает на возникающие вопросы и дает необходимые рекомендации.

2) «Собеседование с работодателем»

2.1. «Соискатели» поочередно проходят собеседование, интервью продолжается не более 5 минут.

2.2. По окончании каждого собеседования «соискатель» выслушивает решение отборочной комиссии («Принят», «Будет второй тур собеседования для окончательного отбора», «Не принят») и получает обратную связь как от членов отборочной комиссии, так и от наблюдателей о том, насколько ему удалось:

- Произвести благоприятное впечатление.
- Убедить работодателя в том, что именно его знания, умения, навыки и качества соответствуют требованиям и ожиданиям.

- Обратить внимание работодателя на себя, запомниться и выделиться на фоне конкурентов.
- В процессе собеседования выяснить все важные для принятия собственного решения моменты.

Преподаватель при необходимости комментирует, корректирует и дополняет обратную связь каждому участнику. «Соискателю» также предоставляется возможность высказаться, поделиться своими мыслями и впечатлениями.

Преподаватель организует обсуждение всеми участниками опыта, переживаний и ощущений, полученных в ходе игры. Уделяется особое внимание удачным моментам, анализируются причины неудач и даются рекомендации по совершенствованию навыков самопрезентации. Отмечается необходимость тщательной подготовки к собеседованию. Преподаватель направляет и корректирует дискуссию таким образом, чтобы она способствовала повышению самооценки обучающихся и развитию их мотивации достижения, стремлению к самосовершенствованию и успеху в профессиональной деятельности.

Преподаватель поздравляет всех участников с приобретением нового опыта и желает им успехов в предстоящих им в скором времени реальных ситуациях собеседования при трудоустройстве.

Практическая работа №4

Профессиональная самопрезентация.

Цель занятия: формирование умения соблюдать заданный жанр высказывания (служебный доклад, выступление на совещании \ собрании, презентации товара \ услуг).

Средства обучения:

Инструкционные карты.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия

Жанр устной деловой коммуникации – презентация. Под презентацией обычно понимают первое официальное представление заинтересованной аудитории некоторой еще неизвестной или малоизвестной продукции и её

создателей. Презентации могут проводиться как на производственных совещаниях (например, презентация проекта нового изделия, которое собираются запустить на производство), так и в рамках специально проводимых мероприятий для внешней по отношению к производству целевой аудитории (презентация готового продукта или услуги).

Смысл презентации – обеспечить благожелательный прием презентуемому новшеству со стороны целевой аудитории. Предметом презентации может быть продукт или услуга.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Что является предметом презентации?

В чём заключается смысл презентации?

Охарактеризуйте последовательность подготовки презентации.

Задания для практического занятия:

Подготовьте презентацию проекта «Улучшение состояния парикмахерских услуг в городе». Вам необходимо изложить своё видение решения заявленного вопроса. Регламент 5-7 минут.

Оцените своё выступление и выступления Ваших товарищей

Заполните таблицу.

Инструкция по выполнению практического занятия

Подготовьте презентацию проекта.

Заполните таблицу, зафиксировав свою самооценку.

Продолжите заполнение таблиц, фиксируя наблюдения за выступлениями своих товарищей:

Выступление соответствует жанру

да

нет

Выступление соответствует жанру

да

нет

Выступление соответствует регламенту

да

нет

Выступление соответствует регламенту

да

нет

Язык выступления ориентирован на целевую аудиторию

да

нет

Содержание выступления полностью соответствует цели

частично соответствует цели

частично соответствует цели

не соответствует цели

не соответствует цели

Интонирование соответствует содержанию

не соответствует содержанию

не соответствует содержанию

Смысловые отрывки выступления отделялись паузами и вербально

только паузами

только паузами

только вербально

только вербально

не выделялось

не выделялось

Невербальные средства

использовалось

не использовалось

Фамилия, имя

Практическая работа №5

Роль способности к целеполаганию в профессионально-личностной самореализации.

Рекомендации:

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется внимательно ознакомиться с планом практического занятия, ответить на заданные вопросы:

1. Как бы вы определили, в чем ценность саморазвития?
2. Есть ли у вас лично желание развивать себя? Если есть, то что в себе вы хотели бы развивать?
3. Вы, несомненно, в той или иной степени занимаетесь саморазвитием. Попробуйте в своей жизни определить, где закончился один цикл саморазвития и начался другой?

Профессиональное саморазвитие — внутренне обусловленное прогрессивное самоизменение человека, проявляющееся в изменении качества профессиональной деятельности и диалектически связанное с динамикой его изменения.

Диагностика профессионального самоутверждения

На сегодняшний день известна методика Е. П. Никитина, Н. Е. Харламенковой «Стратегии самоутверждения личности» (Никитин, Харламенкова, 2000).

Опросник включает в себя 36 вопросов.

Предлагаются, в частности, следующие жизненные ситуации и соответствующие им варианты поведения. Вам необходимо выбрать соответствующую ситуацию:

1. Что Вы думаете о себе:

- А) Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие;
- Б) Я недостоин признания и уважения;
- В) Я достоин такого же признания и уважения, как и многие другие.

2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:

- А) Другие люди значительно лучше меня;
- Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;
- В) В других людях больше хорошего, чем плохого.

3. Ваше отношение к материальному благополучию:

- А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;
- Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;
- В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.

4. Ваше отношение к семейной жизни:

- А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;
- Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;
- В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.

5. Как Вы относитесь к успеху:

- А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;
- Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;
- В) Успех необходим для того, чтобы мною восхищались, завидовали мне.

6. Как Вы относитесь к учебе:

- А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;
- Б) Учусь, потому что заставляют семья;
- В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.

7. Если Вы узнаете, что какие-либо из Ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:

- А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;
- Б) Измените свое поведение, образ жизни;

В) Ничего не будете менять, так как сами вправе решать, что полезно, а что вредно.

8. Как Вы относитесь к дружбе:

А) Лучший друг человека – собака (никогда не предаст);

Б) Лучший друг – это тот, для кого я являюсь авторитетом;

В) Лучший друг – это человек, который меня понимает.

9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то:

А) Добиваюсь этого любыми средствами;

Б) Учитываю интересы других людей;

В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.

10. Когда кто-то настроен или действует против Вас, то:

А) Сильно расстраиваюсь, не знаю, что делать;

Б) Анализирую, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать;

В) Готов идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.

11. Ваше отношение к любви:

А) Быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;

Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);

В) Любовь – это хорошо, особенно когда любимый дает все, что нужно.

12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:

А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;

Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;

В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.

13. Какое утверждение больше всего отражает Вашу жизненную позицию:

А) Жизнь – сплошные разочарования и неудачи;

Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;

В) Главное в жизни – это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.

14. Если Вы находитесь в компании, то чаще всего Вы:

А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;

- Б) Молчите, держитесь в стороне;
- В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.
15. Вы относитесь к людям, которые:
- А) Считают себя хуже других;
- Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;
- В) Стремятся быть достойными уважения.
16. Вам нравится:
- А) Когда Вас никто не беспокоит;
- Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.
17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:
- А) Были умными и интересными;
- Б) Поддерживали Вас или хотя бы не обижали;
- В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.
18. Вы хотели бы быть похожими на тех:
- А) Кому завидуют; кого боятся; с чьим мнением считаются;
- Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;
- В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным другим.

Бланк ответов

Пол: _____ Возраст: _____ Дата: _____

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1			10		
2			11		
3			12		
4			13		
5			14		
6			15		
7			16		
8			17		
9			18		

Обработка результатов

Ответы испытуемого, обозначенные как «больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «меньше всего», оцениваются в 0 баллов. Оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Обработка результатов производится в соответствии с ключом к опроснику, и по сумме полученных баллов определяется преобладающий тип самоутверждения, а также распределение различных типов в общем профиле.

«Ключ» для обработки результатов

«Ключ» для обработки результатов

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения (КС)		Отказ от самоутверждения (ОС)	
1А	10В	1В	10Б	1Б	10А
2Б	11В	2В	11А	2А	11Б
3Б	12Б	3А	12А	3В	12В
4А	13Б	4В	13В	4Б	13А
5В	14В	5Б	14А	5А	14Б
6В	15Б	6А	15В	6Б	15А
7В	16В	7Б	16Б	7А	16А
8Б	17В	8В	17А	8А	17Б
9А	18А	9Б	18Б	9В	18В

Более высокие показатели по шкале «конструктивное самоутверждение» (КС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, следовательно, ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятие, а также ожидание положительного отношения к своей личности со стороны других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Более высокие показатели по шкале «деструктивное самоутверждение» (ДС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют

импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный (завышенный или заниженный) уровень самоуважения, ожидание отрицательного отношения к себе со стороны других людей.

Более высокие показатели по шкале «отказ от самоутверждения» (ОС) свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Для таких лиц характерны: депрессия, аутоагрессия, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных планов на будущее, при потере смысла жизни.