

Программа «Поверь в себя»



Центр карьеры Губернского колледжа города Сызрань создает условия для успешной маршрутизации и трудоустройства выпускников, ориентируясь на полученные ими профессии и специальности среднего профессионального образования.

5 ноября стартовал новый проект Центра карьеры — программа «Поверь в себя». Основная цель проекта заключается в обучении студентов эффективным методикам поиска работы и подготовке к карьерному успеху.

Формат: Занятия проходят индивидуально и в группах.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

Продолжительность курса: всего 6 занятий длительностью по 4 часа каждое.

Тренеры программы — специалисты центра занятости населения городского округа Самара.

Под руководством специалиста отдела организации и сопровождения профориентации, профобучения, психологической поддержки и социальной адаптации Юлиной Ф., участники проходят интенсивные мотивационные тренинги, развивая необходимые компетенции для успешного старта трудовой деятельности.

В программе участвуют и студенты, обучающиеся по программам

Профессионалитета (кластеры "Педагогика" и "Машиностроение"). Диалог о карьере, ролевые и деловые игры "Прием на работу" "Собеседование", лекции - все занятия готовят к успешному трудоустройству. Студенты отмечают высокую эффективность занятий и позитивно оценивают полезность полученных навыков.

Программа повторно планируется в марте 2026 года. Знакомьтесь с ее содержанием.

Программа тренинга «Поверь в себя»

Психодиагностика. Знакомство. Самооценка, сильные стороны. Обсуждение правил рабочей группы. Планы на пять дней тренинга. Разминка. Упражнение на знакомство, сплочение. «Клубок». Основная часть. Теоретическая часть. Понятие самооценки. Формирование. Уровни влияния. Диагностика самооценки. Методика Дембо-Рубинштейн. Тест «Тип темперамента» Арттерапевтическое упражнение «Я реальный, я идеальный». Цветные карандаши, МАК карты. Для слабовидящих обсуждение. Повышение самооценки, веры в себя. Выстраивание пути саморазвития. Упражнение «Сплетни». Группы по три человека. Повышение самооценки. Раскрытие своих сильных и лучших качеств. Телесное упражнение, медитация «Младенец». Повышение самооценности. Успокоение. Стабилизация чувств и эмоций. Закрепление результата на телесном уровне. Завершающий шеринг.

Мотивация. Целеполагание. Основная часть. Теоретическая часть. Понятие мотивации. Целеполагание. Диагностика мотивации к работе. Тест Герчикова. Разминка. Упражнение на знакомство, сплочение. «Кто ты, где ты». Упражнение «Успех в прошлом» НЛП упражнение «Путь к цели» Упражнение «Активация воображения». Завершающий шеринг.

Коммуникация. Основная часть. Адаптация. Конфликт. Теоретическая часть. Коммуникация. Адаптация. Конфликт. Диагностика тест Томаса. Разминка. Упражнение «Счёт до десяти». Коммуникативная игра «Путаница» Коммуникативная парная игра «Сломанный телефон» альтернатива Ролевая игра «Сглаживание конфликта». Завершающий шеринг.

Стрессоустойчивость. Выгорание. Основная часть. Теоретическая часть. Стрессоустойчивость. Выгорание. Тест «Краткая шкала стрессоустойчивости». Разминка. Упражнение «Никто не знает» Упражнение «Рисунок стресса» Техника «Остановка плохих мыслей» Упражнение «Уменьшение гнева» Мини-лекция «Антистрессовые приёмы» Упражнение «Корзина» Завершающий шеринг.

Подготовка к прохождению собеседования. Основная часть. Теоретическая часть. Подготовка к собеседованию. Разминка. Упражнение «Мы с тобой похожи тем что». Деловая игра «Приём на работу» Ролевая игра «Собеседование» Заключительный шеринг.

Индивидуальная консультация Психологическая коррекция с целью решения проблем, препятствующих трудоустройству, включая эмоциональные, когнитивные, мотивационные, поведенческие и другие проблемы

Подробнее читай в нашей группе ВКонтакте:

https://vk.com/gk.syzran?w=wall-82781328_12763

[#центркарьеры](#)

[#губернскийколледж](#)

[#Профессионалитет](#)

[#Профессионалитет63](#)

[#Профобразование](#)

Старший методист Адамова Л.В.