**Защита реализуемой практики**

**тренинговое занятие в формате подкаста на тему «Я совершаю выбор»**

**Цель занятия**: мотивация к процессу выбора будущей профессии

**Название занятия:** Я совершаю выбор

**Участники:** обучающиеся 9-10 класса

**Методы:** тренинговые упражнения

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** Знакомство с различными техниками выбора.

Представление техник «Монетка Эйнштейна», «Плюсы и минусы».

Упражнение «Мои достоинства». Участники по кругу передают друг другу мяч и говорят о безусловных достоинствах, сильных сторонах сидящего справа от него одноклассника.

Обсуждение: Какие из перечисленных качеств необходимы вам для будущей профессии? Сложно ли вам было сказать о достоинствах соседа, сидящего справа от вас? Какие эмоции у вас были, когда вам сказали о ваших достоинствах? Назовите по кругу вашу самую сильную сторону. Почему именно эта ваша сильная сторона?

**Основная часть.**

Игровое упражнение «Рассказ по кругу». Каждый из присутствующих по кругу рассказывает о своем представлении в определенной области.

Без чего вы не представляете свою жизнь? Для того, чтобы это получить, какие действия вам нужно совершить? Каким путем зарабатываются деньги? Чтобы устроиться на работу, вам нужно? Как вы будете определяться с выбором профессии?

Как вы думаете, какую из предложенных техник вы будете использовать при выборе будущей профессии? Будете ли вы применять технику «Монетка Эйнштейна» при выборе собственного будущего? Какая из описанных техник на ваш взгляд будет применяться вами? Как вы будете выбирать свою будущую профессию? Вы пытаетесь выбрать ради заработка или по внутреннему ощущению?

**Заключительная часть.**

Обсуждение упражнения «Рассказ по кругу». Какие осознания вас посетили в ходе выполнения упражнения? Что было полезным для вас? Чего вам не хватило в ходе выполнения упражнения? Какая из предложенных техник выбора будет использована вами? Сложно ли вам было говорить о своих представления?