

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

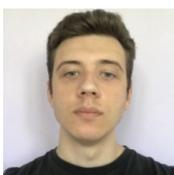
«Центр внешкольной работы»

Методическая разработка внеклассного мероприятия:

Интенсив по ранней профориентации

«All inclusive»

(для детей от 13 до 18 лет)



Смирнов Иван Александрович, тренер-преподаватель первой категории

г. Балахна, 2021

Содержание

Пояснительная записка	3
Имидж как ресурс успеха	9
Личный бренд в социальных сетях	21
Создание и монтаж видеоматериалов	27
PRO-будущее	36
Тайм-менеджмент	43
Занятие с элементами тренинга «Успешный выбор профессии	55

Пояснительная записка

Ежегодно перед молодыми людьми, закончившими школу, встает вопрос о выборе будущей профессии. При этом, большая часть юношей и девушек сталкивается с серьезными проблемами, связанными с дальнейшим образованием. Подавляющая часть старшеклассников имеет очень скудное представление, как о современном рынке труда, так и о том, как соотносятся личные качества и с той или иной сферой профессиональной деятельности.

Поэтому ранняя проф. ориентация необходима, а в современных условиях тем более. Молодой человек должен понять, что сегодня добиться успеха может только тот, кто имеет хорошую профессиональную подготовку, владеет навыками общения, обладает способностью адаптироваться к изменившимся условиям труда. Очень важно понимать, в какой сфере профессий ты сможешь быть более успешным и востребованным.

У образовательных организаций, а в частности, у учреждений дополнительного образования есть реальная возможность расширить познания подростка как о мире профессий, так и в самопознании.

Данная методическая разработка) предполагает избежать ошибок при выборе профессий, помочь задуматься о себе, о возможностях в современном обществе, определить сферу интересов подростка, наполнить новой информацией о различных видах деятельности.

Цель - формирование у обучающихся профессиональных, социальных и личностных компетенций через организацию серии образовательных занятий.

Задачи:

- определить проблемы, стоящие перед подростком при выборе профессии;
- развить мотивацию к познанию себя;

- расширить и систематизировать знания об интернет – ресурсах, способствующих будущему профессиональному самоопределению;
- способствовать профессиональному самоопределению подростков;
- повысить информированность о палитре профессий, используя платформу «ПроеКТОриЯ»

Педагогические технологии, используемые и применяемые в интенсиве:

1. Информационно- коммуникационные технологии;
2. Технологии проблемного обучения;
3. Игровые технологии;
4. Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
5. Технология развития критического мышления.

Исходя из поставленных задач, разработаны занятия- практикумы, лекции, интерактивные игры.

Название	Педагогические технологии, используемые в мероприятии	Ожидаемый результат	Перечень ресурсов интерактивной цифровой платформы «ПроеКТОриЯ»
Познавательная игра «Pro Будущее»	1.Игровые технологии 2.Обучение в сотрудничестве (командная,	Участники познакомятся с типами профессий, современными видами профессий, используя	Описание профессий Описание отраслей

	групповая работа) 3.ИКТ	сайт «ПроеКТОриЯ»	
«Личный бренд»	1.ИКТ 2.Игровые технологии	Участники научатся грамотно вести свои социальные сети и основным принципам создания своего личного бренда. Обучатся оформлять профиль своей страницы в социальных сетях.	Ознакомление с понятиями HARD и SOFT SKILLS
«Имидж как ресурс успеха»	1. Информационно-коммуникационные технологии 2. Технологии проблемного обучения 3. Игровые технологии 4. Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) 5. Технология развития	Познакомятся с понятиями «имидж», со стилями общения, правилами этикета. Узнают, от чего зависит успех и построение деловой карьеры.	Ознакомление с понятиями HARD и SOFT SKILLS

	критического мышления		
«Занятие - практикум по проф. ориентации»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информационно-коммуникационные технологии 2. Технологии проблемного обучения 3. Игровые технологии 4. Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) 5. Технология развития критического мышления 	<p>Повысится информированность учащихся о мире профессий.</p> <p>Будут созданы условия для формирования потребности сделать осознанный правильный выбор будущей профессии и нести за него ответственность.</p> <p>В процессе занятия будут формироваться мотивы самопознания и профессионального самоопределения.</p> <p>Ориентация учащихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.</p>	Примерочная профессий
«Планирование - организация»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Технологии проблемного обучения 	<p>Подростки познакомятся с вариантами</p>	

ия личного времени»	<p>2. Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)</p> <p>3. Технология развития критического мышления</p>	<p>необходимостью планирования дня, недели, месяца, года.</p>	
«Создание и монтаж видеоматериалов»	<p>1. Информационно-коммуникационные технологии</p> <p>2. Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)</p> <p>3. Технология развития критического мышления</p>	<p>Участники познакомятся с этапами создания видео.</p> <p>Познакомятся с технологией хромакей и научатся применять ее в своих видеоработах.</p>	
Закрытие образовательного	<p>1. Информационно-коммуникационные</p>	<p>Дети структурируют полученные знания по следующим темам:</p> <p>Имидж,</p>	

<p>интенсива.</p> <p>Интерактивная игра «All inclusive»</p>	<p>технологии</p> <p>2. Технологии проблемного обучения</p> <p>3. Игровые технологии</p> <p>4. Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)</p> <p>5. Технология развития критического мышления</p>	<p>профессии, видео, планирование, личный бренд.</p>	
---	--	--	--

Презентации, буклеты, игры:

<https://drive.google.com/drive/folders/1UtVVNdR1L5xbottphD2pIFB3Kt8kgA5a?usp=sharing>

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

«Имидж как ресурс успеха»

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Федорова Оксана Михайловна
категория высшая

г. Балахна, 2021

Цель: привитие осознания подростками имиджа как одного из решающих ресурсов построения деловой карьеры.

Задачи:

- дать понятие «имидж»;
- помочь осознать необходимость знакомства с самим собой;
- помочь ответить на вопрос: из чего складывается успех;
- создать условия для понимания главных составляющих

имиджа: общение, этикет, внешний вид.

Предполагаемый охват и возраст: 20-30 человек в возрасте от 13 до 18 лет

Материальное обеспечение: проектор, экран, листы бумаги, карандаши, клей, ножницы, журналы мод.

В современном мире важным условием личного успеха каждого является сформированное умение расположить к себе аудиторию, партнеров, собеседников и т.д. Очевидной становится необходимость создать свой неповторимый образ – представление о себе.

Вопрос для детей: Как вы думаете, что такое «Имидж»?

(ответы детей)

Имидж — это целенаправленный формируемый образ. Imago — картинка. В переводе с английского языка – образ, престиж, репутация.

Современное значение имиджа — впечатление, образ-представление, производимое человеком на окружающих. На имидж влияет:

- Что и как говорит человек;
- Что и как он делает;
- Стиль его мышления;

- Стиль его поведения;
- Как человек общается и обращается с другими людьми;
- Какова его внешность;
- Каковы его манеры.

Процесс самосовершенствования должен начинаться с изучения и анализа своих личностных качеств. Одним словом, первый шаг к успеху - это знакомство с собой. В этом поможет педагог- психолог. Я же вам предлагаю пройти несколько опросников:

«Умеете ли вы быть счастливыми» (см. приложение 2)

«Оцените свою уверенность в себе» (см. приложение 1)

Хочется особое внимание уделить общению. Такой навык – как коммуникация, является одним из основополагающих для формирования имиджа.

Как вы думаете, почему?

Что и как говорят люди, как общаются между собой? Как строят свое публичное выступление? Как спорят? От этого зависит и сотрудничество между коллегами, и отношения в коллективе, и в целом успех.

Давайте посмотрим несколько отрывков из фильма Эльдара Рязанова «Гараж». Постарайтесь описать характер персонажей через их навык коммуникации.

(Просмотр отрывков из кинофильма «Гараж»)

Общение- взаимодействие двух или нескольких людей, состоящее в обмене между ними информацией.

Общение- процесс сложный и многогранный.

- Процесс взаимодействия людей;

- Информационный процесс;
- Процесс взаимного переживания;
- Процесс взаимного влияния;
- Процесс отношений людей друг к другу.

Умение слушать не менее важно, чем умение говорить.

Основное правило, которое следует иметь в виду и стремиться его выполнять, заключается в следующем: внимательно слушайте и не спешите говорить сами.

Используется и выделяется ряд приемов, правил при слушании:

- В процессе слушания правомерно ставить вопросы, требующие уточнения, разъяснения, обоснования;
- Любым доступным способом понять позицию противоположной стороны. Но понять - не значит согласиться;
- Стремитесь за фразами, словами говорящего уловить его истинные мотивы, цели, суть его подходов к решению проблемы.

Будут уместны реплики типа:

- ваши доводы убедительны, но....
- с Вашей точки зрения это выглядит так, но...
- какова Ваша цель? Способ? Средство?
- Ваши жесты, мимика должны отражать состояние заинтересованного слушателя, который понимает о чем идет речь и не делать вид, что понял, если такого понимания нет

Семь правил активного слушания:

1. Слушая собеседника, стремитесь понять его внутренний мир;
2. Сделайте все, чтобы понять цель говорящего;
3. Не перебивайте собеседника фразой: « Я и так это знаю!»;

4. Слушая собеседника, вникайте, сопереживайте, ищите хоть что-то интересное и ценное;

5. Овладевая искусством спора, параллельно овладевайте искусством жеста, мимики, интонации;

6. Колкости, реплики, резкости используйте только в исключительных случаях;

7. Помните, бестактный человек является главным источником конфликта.

Как говорить, чтобы слушали Вас?

1. Подготовка к беседе.

Предстоит ответить самому себе на несколько вопросов:

- О чем говорить?
- Какова цель выступления?
- Как говорить, чтобы достичь цели?
- Как учитывать уровень подготовленности, компетентности аудитории?

- На кого ориентировать выступление?
- Как эффективнее начать и закончить выступление?

2. Время и место выступления

• Споря, правильно поставьте цель, четко определите предмет спора, следите за доказательностью суждений;

- Не бойтесь усомниться в правоте собственной точки зрения;
- Чтобы понять оппонента, нужно временно мысленно встать на его сторону, проанализировать проблему и способы ее решения с его точки зрения;

• Беседуя, обсуждая, споря, ищите истину, а не навязывайте свою точку зрения, не поучайте других;

- Споря, избегайте монолога;

- Учитесь правильно задавать вопрос, чтобы в ответе высветились слабые стороны позиции оппонента;
- Споря, опирайтесь на факты;
- Избегайте слов « Я убежден», «Мне кажется», «Как считает большинство»;
- Если есть необходимость, то разбейте обсуждаемую проблему на подпроблемы;
- Ведите спор не ради спора, а используйте его как средство для достижения цели.

Установлению благоприятного контакта с собеседником мешают:

1. Перебивание собеседника;
2. Выведение собеседника из состояния равновесия:
 - Негативными оценками со стороны собеседника;
 - Мелочным придиркам;
 - Созданием дефицита времени для решения проблемы;
 - Преуменьшением вклада собеседника в общее дело;
 - Избеганием контакта глаз;
 - Избеганием пространственной близости;
 - Подчеркиванием разницы между собой и партнером.
3. Отсутствие и потеря эмоционального контакта;
4. Нападение на собеседника: в виде оскорбления, сильной отрицательной реакции, иногда с целью защиты себя;
5. Утаивание: Вы скрываете свое эмоциональное состояние, при этом содержание Ваших слов противоречит невербальным проявлениям;
6. Двойственность: на словах Вы говорите, что понимаете собеседника, или соглашаетесь с ним, на самом деле ни понимания, ни согласия нет.

Одно из основных коммуникационных умений- умение конструктивно критиковать своих коллег

Правила критики:

- Начинайте с похвалы, признания достоинств критикуемого и только после этого можно переходить к критике;
- Не отвергайте с порога мнение, с которым не согласны. Не говорите, что он не прав. Каждый видит окружающий мир по – своему и имеет право на собственное мнение;
- Готовясь критиковать другого, вспомните и скажите о своих недостатках, если не правы – сразу признайте это;
- Критикуйте не прямо, а косвенно, ссылаясь на вымышленные лица;
- Критикуйте не личность, а поступок;
- Дайте возможность критикуемому спасти свой престиж;
- Создавайте впечатление, что ошибка, которую вы хотите видеть исправленной, легко исправима;
- Добивайтесь, чтобы люди были рады сделать то, что вы предлагаете;
- Делайте акцент на главном, не придирайтесь к мелочам. Не накапливайте свои обиды или промахи оппонента, чтобы потом выплеснуть все разом;
- Постарайтесь изъять или минимизировать обвинение и сделать акцент на конструктивные предложения;
- У Вас есть минута, чтобы быть услышанным. В первую минуту нужно сказать главное;
- Не требуйте немедленного признания ошибок, согласия с Вашей позицией;
- Не критикуйте публично;

- Старайтесь предотвратить критику: создавайте человеку хорошую репутацию.

Критика полезна:

- Это резерв совершенствования;
- Любая критика требует размышления о том, чем она вызвана;
- Выявляет отношение критикуемого к Вам.

Этикет делового общения:

✓ Опирайся исключительно на свои силы- тогда может быть обеспечен успех; не допускай, чтобы тебя постоянно опекали; стремись к лучшему качеству результатов своей деятельности;

✓ Верь в себя, в свои силы даже в тех случаях, когда в тебе уже все разуверились;

✓ Умей устанавливать дружеские отношения с людьми в быту и на работе;

✓ Никогда не забывай человеческую сторону деловых отношений;

✓ Помни, что доброе имя за деньги не купишь, оно зарабатывается делом; держи данное тобою слово;

Особое внимание нужно уделить своей внешности и правильно работать на Вас.

Правильно подобранная одежда, макияж, аксессуары будут в еще полной мере работать на себя.

Первые 25 – 30 секунд способны либо привлечь собеседника, либо оттолкнуть. Несомненно, подбирать одежду нужно в соответствие с Вашим характером и, конечно, данная одежда должна быть уместна для того или иного случая.

Вопрос к детям:

Есть ли в вашем учебном заведении педагоги, которых вы считаете яркими индивидуальностями?

Должен ли педагог выделяться?

Для чего педагогу нужно выделяться? (проявление уважения, привлечение внимания, удержание внимания, завоевание авторитета у родителей, завоевание авторитета у учеников)

Внешний образ имеет определенную степень строгости. На нее влияет: цветовая гамма, силуэт, фактура, аксессуары, прическа, макияж.

Самая высокая степень строгости у влиятельных политиков, бизнесменов, публичных людей. Например: президент, министр и т.д. Самая низкая степень строгости у представителей шоу – бизнеса и творческой среды. Педагоги относятся к средней степени строгости.

Хочется обратить внимание, что, например, педагог-воспитатель в детском саду и педагог-учитель в средних классах общеобразовательной школы должен иметь различные образы. Воспитатель – для детей - вторая мама и одежда должна быть более домашняя, мягкая, удобная, а учитель в средних классах - это скорее старшая сестра для своих учеников, и соответственно одежда должна быть модная, современная и в то же время носить более строгий характер.

Помните, у Вас ни когда не будет второго шанса произвести первое впечатление.

Задание для участников интенсива:

1. Создать имидж учителя, директора школы. Аргументировать свой ответ. Характер, стиль общения, внешний образ (можно описать вашего учителя, директора школы, чем он завоевал свой авторитет или

наоборот, чем он «отталкивает» от себя, что бы вы «посоветовали» для создания большего авторитета, для уважения со стороны учеников, родителей)

2. Подобрать из предоставленных журналов одежду для деловой женщины и одежду для делового мужчины. Обосновать свой ответ.

3. Подобрать одежду, которая по вашему мнению не относится к деловой одежде.

Рефлексия:

Итак, подведем итог:

Составить кластер:

Имидж это-.....

Для создания своего имиджа необходимо-.....

Список литературы

Фадеева Е.И. Имидж как ресурс успеха: Учебно-методическое пособие .-М.:УЦ «Перспектива», 2010.-120с.

Infourok.ru

Опросник № II «Оцените свою уверенность в себе»

Для оценки уверенности в себе воспользуйтесь тестом Рейдаса. Предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте, пожалуйста, эти утверждения на себя и укажите степень согласия или несогласия в баллах.

- 5 — очень характерно для меня;
 - 4 — довольно характерно для меня, скорее да, чем нет;
 - 3 — отчасти характерно для меня;
 - 2 — довольно нехарактерно для меня, скорее;
 - 1 — совсем нехарактерно для меня, нет, чем да.
- *1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
 - *2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
 - 3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
 - *4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если они меня оскорбили.
 - *5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который мне совсем не подходит, мне трудно отказаться от покупки.
 - 6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.
 - 7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
 - 8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
 - *9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
 - 10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
 - *11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекающей женщине (мужчине).
 - *12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.
 - *13. Я предпочитаю обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.
 - *14. Я стесняюсь возвращать покупку.
 - *15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
 - *16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
 - *17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

- 18. Если известный и уважаемый лектор выскажет свою точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию высказать и свою точку зрения.
- *19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.
- 20. Следовало спорить и торговаться с этим человеком.
- 21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
- 22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.
- *23. Мне часто трудно ответить «нет».
- *24. Я склонен сдерживать проявление эмоций, а не устраивать «слезняк».
- 25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.
- *26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
- 27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорам, я делаю замечание.
- 28. Тот, кто попытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
- 29. Я всегда высказываю свое мнение.
- *30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

Ключ к опроснику № II

- 1. Подсчитайте сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой.
- 2. Подсчитайте сумму баллов для отмеченных звездочкой вопросов.
- 3. Присбавьте к первой сумме число 72 и вычитите вторую сумму.
- 0 — 24 балла — Вы очень не уверены в себе.
- 25 — 48 баллов — Скорее не уверены, чем уверены.
- 49 — 72 балла — Среднее значение уверенности.
- 73 — 96 баллов — Уверены в себе.
- 97 — 120 баллов — Слишком самоуверены.

Мысли, заслуживающие внимания

Афоризмы НИККОЛО МАКИАВЕЛЛИ

Опросник № 2 «Где ли Вы быть счастливым?»

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что:
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо;
 - б) было скорее хорошо, чем плохо;
 - в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно:
 - а) недовольны собой;
 - б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
 - в) подходите ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
 - а) Боже, время беспощадно!
 - б) А что, совсем еще неплохо!
 - в) Все прекрасно!
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
 - а) Ну, мне-то никогда не повезет!
 - б) А, черт! Почему же не я?
 - в) Однажды так повезет и мне!
5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:
 - а) Вот так однажды будет и со мной!
 - б) К счастью, меня эта беда миновала!
 - в) Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
 - а) ни о чем не хочется думать;
 - б) взвешиваете, что «день грядущий Вам готовит»;
 - в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.
7. Думаете о Ваших приятелях:
 - а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
 - б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
 - в) замечательные люди!
8. Сравнивая себя с другими, находите, что
 - а) Вас недооценивают;
 - б) Вы не хуже остальных;
 - в) Вы годитесь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!
9. Если Ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:
 - а) впадаете в панику;
 - б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

17

- в) тут же переходите на диету, усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если Вы угнетены:
- а) клянете судьбу;
 - б) знаете, что плохое настроение пройдет;
 - в) стараетесь развлечься.

Ключ к опроснику № 2

За каждый ответ «а» — ноль баллов, «б» — один балл, «в» — два балла.

17—29 очков — Вы до того несчастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредят?

13—16 очков — Наверное, Вы оптимально счастливый человек, и радости в Вашей жизни больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у Вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.

8—12 очков — Счастье и несчастье для Вас выражается известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойчески, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

7 очков и меньше — Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже бравовете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти хобби.

Опросник № 3 «Каков Ваш возрастной потенциал?»

Поставьте себе 4 балла, если Вы абсолютно согласны с утверждением, 3 — если частично согласны, 2 — если не согласны, 1 — если абсолютно не согласны.

1. У меня сильно развита интуиция, я всегда чувствую, что думаю или чувствуют другие.
2. Я легко могу заплакать.
3. Я легко и часто смеюсь.
4. У меня хорошее чувство юмора.

18

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

“Центр внешкольной работы”

Сценарий практико-ориентированного занятия

“Личный бренд в социальных сетях”

Авторы-составители:

Педагог-организатор

Синякова Дарья Евгеньевна;

Тренер-преподаватель

Маресин Кирилл Павлович

г. Балахна, 2021

Цель: ознакомление с понятием личный бренд в социальных сетях и навыках его развития с целью заработка и профессионально-личностного развития.

Задачи:

- сформировать представление о личном бренде;
- помочь в создании положительного образа в социальных сетях;
- мотивировать на возможность развития и заработка на интересных для подростков видах деятельности в свободное от учебы время.

Предполагаемый возраст участников: 13-18 лет.

Предполагаемое количество участников: 15-20 участников.

Необходимое оборудование: ноутбук, проектор, экран.

Ход мероприятия:

Личный бренд в социальных сетях.

Социальные сети - это элемент вашего имиджа. Они позволяют создать первое впечатление о вас. Когда вы будете устраиваться на работу, работодатель обязательно посмотрит ваши страницы. Вы можете быть отличным сотрудником и качественно выполнять свою работу, но первое впечатление может быть испорчено неподобающим и некачественным контентом. Поэтому сегодня мы вам расскажем о том, что такое личный бренд и как нужно позиционировать себя в социальных сетях.

Личный бренд — это определённый образ, который создается не один день. И когда люди слышат ваше имя, именно этот образ они представляют. Личный бренд — это ваша репутация. Личный бренд должен отвечать всего на два вопроса: кто вас знает и что о вас думают.

Примеры личных брендов:

Стив Джобс

Он не изобрёл смартфоны в одиночку, но сделал так, что Apple стали флагманами индустрии. Джобс – «отец цифровой революции». Его образ соткан из сильного характера, харизматичности, простоты и аскетизма. Стив Джобс ушёл из жизни в 2011 году, но до сих пор первым приходит на ум, если подумать о лидерах IT-сферы

Уолт Дисней

Этот американский художник-мультипликатор и обладатель 26 «оскаров» создал мультимедийную империю. Продукты его студии The Walt Disney Company по умолчанию претендуют на звание хитов мирового проката.

Олег Тиньков

Тиньков часто использует своё имя в маркетинге. Прежние успешные проекты он закрывал или продавал, но с «Тинькофф-Банком», похоже, всё надолго.

Одним из инструментов формирования личного бренда являются социальные сети. Какие социальные сети вы знаете? Какими пользуетесь? Знаете ли вы, чем отличается мессенджер от социальной сети? Давайте мы с вами сыграем в небольшую игру. Сейчас на экране будет появляться значок приложения и ваша задача определить мессенджер это или социальная сеть.

Интерактивная игра.

В переводе с английского, Messenger – это курьер;

Дословный перевод точно отражает основную функцию – передавать сообщения от одного пользователя другому.

Примеры мессенджеров: Вайбер, телеграмм, ватсап, ISQ, zoom, skype, дискорд

Социальные сети обладают расширенным функционалом;

Вы не ограничены перепиской или обменом файлами – можно читать новости, вступать в группы, добавлять аудио или видео-записи;

Соцсети – открытое пространство для развлечения или ведения бизнеса, тогда как мессенджер – личный канал для определенного круга лиц.

Примеры социальных сетей: ВК, инстаграмм, твиттер, тикток, фейсбук.

Идеальная страничка.

Социальные сети служат отличной основой для выстраивания личного бренда. Кроме того, наш мир не стоит на месте, появляются новые профессии. Любой желающий может стать блогером и зарабатывать деньги. Какой должна быть ваша страничка?

Давайте разбираться.

1. Аватарка. Первое на что сразу бросаются глаза это главное фото вашего профиля. Старайтесь ставить свои фотографии, хорошего качества, чтобы хорошо было видно ваше лицо.

2. Не выдумывать ложные факты о себе. Не настоящие фамилия, имя, возраст.

3. Следите за контентом, который вы публикуете. Как вы думаете, что не стоит выкладывать?

Не нужно выкладывать фотографии билетов, документов, банковских карт, дорогих покупок. Фотографии плохого качества. Фотографии, где вы неподобающе выглядите. Не выкладывайте видео с неприемлемым содержанием, не используйте нецензурную лексику.

INSTAGRAM.

Наиболее актуальной и востребованной площадкой, где можно построить свой личный бренд, является инстаграм. Идеальная страничка в инстаграме должна выглядеть так:

- 1) Четкая аватарка;
- 2) Шапка профиля - описание вашей страницы;
- 3) Наличие закрепленных актуальных историй и оригинальные обложки;
- 4) Гармонично выстроенная лента: сочетающиеся между собой фотографии.

Шапка профиля.

Сейчас мы с вами более детально поговорим о шапке профиля.

Главные вопросы, на которые посетитель должен найти ответы в шапке:

1. Кто вы?
2. Чем вы интересны?

Строение шапки:

1. Позиционирование.
Фраза, которая отражает вас.

Примеры позиционирования:

- Умный блогер Саша Митрошина;
 - Малышка со штангой;
 - Менеджер блогеров, которых вы читаете.
2. Основная часть

В основной части удобнее всего более конкретно описать блог, его тематику и эксклюзивность.

Примеры:

Мейк-ап для тех, у кого лапки.

По моим постам можно стать фотографом.

Википедия натурального ухода.

Шапка - про вас и про ваш блог.

Данные примеры будут разбираться и обсуждаться вместе с детьми.

Практическая часть.

Создание шапки профиля.

Теперь вы знаете, что такое шапка профиля, и сейчас мы даем вам практическое задание:

Создайте собственную оригинальную шапку профиля.

- Участники создают шапку профиля;
- Обсуждение выполненного задания;
- Рефлексия:

«А напоследок я скажу»

Участникам предлагается последовательно ответить на три вопроса:

Насколько оправдались ваши ожидания и кому за это спасибо (исключая спикера)?

Что не оправдалось и почему?

Мои и наши перспективы?

Заключение.

Сегодня мы с вами познакомились с основами личного бренда в социальных сетях, создав который, вы сможете освоить множество интересных и новых профессий. Надеемся, вы узнали что-то новое и вам было интересно провести время с нами.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

Сценарий практико-ориентированного занятия

«Создание и монтаж видеоматериалов»

Автор-составитель:

Синякова Дарья Евгеньевна,
педагог-организатор
I квалификационной категории

г. Балахна, 2021

Цель:

создание условий для формирования навыков создания видеороликов у участников интенсива

Задачи:

- Познакомить с этапами создания видео;
- Познакомить с технологией хромакей;
- Обучать использованию технологии хромакей;
- Обучать работе в команде.

Предполагаемый возраст участников:

От 13 лет

Предполагаемый охват участников:

15 человек

Необходимо оборудование:

Проектор, ноутбук, два хромакея, смартфоны с приложениями для монтажа

Ход мероприятия:

I часть. Этапы создания видеоролика.

«Совсем неважно, на какую камеру вы снимаете, как она подключается к оборудованию или сколько у вас пикселей на плазменном экране.

Важно, какие у вас «ингредиенты и как вы их соедините.»

Стив Стокман – сценарист и режиссер короткометражных фильмов, рекламных роликов, музыкальных клипов и ТВ-шоу.

21 век – это век видео. Визуальный язык, картинки и действия, стал универсальным языком, который стирает границы между странами и поколениями.

Многие конкурсы для педагогов сейчас требуют создание видеороликов. Визитка объединения, педагога, размышление на определенную тематику. Самое главное преимущество – что в создании видеоролика нет никаких творческих границ (не считая тайминга, конечно).

Очевидно, что в создании фильма, рекламы, видео обязательно лежит сценарий. Вы люди творческие, сами это прекрасно понимаете, с этим, я думаю, проблем ни у кого не возникает. Поэтому на том, как пишется сценарий я заострять внимания не буду. Идея есть, сценарий написан. Как же это всё воплотить теперь в жизнь?

Вот об этом мы сейчас и поговорим поподробнее.

Основные принципы съемки видео.

I этап предпродакшн – подготовка к съемкам.

1. Идея;
2. Любая идея должна быть оформлена в сценарий;
3. Локация.

Для съемок нужно выбрать определенное место. Так как видео мы смотрим глазами, картинка на экране должна быть приятной. Из кадра нужно убрать всё ненужное. Подвинуть или убрать предметы, мешающие восприятию основной идеи.

II этап продакшн – съёмки.

4. Свет.

Конечно, существует различное осветительное оборудование, за которое на съемочной площадке отвечает гафер – бригадир светотехников.

Но у нас не съемочная площадка и гафера у нас тоже, к сожалению, нет.

Но тем не менее красота и лаконичность кадра очень зависит от грамотного освещения.

Как быть в такой ситуации.

А) Снимать при естественном освещении. Камеру необходимо поставить так, чтобы оператор стоял спиной к окну, а тот, кого снимают, соответственно, напротив.

НИКОГДА НЕ СНИМАЙТЕ ПРОТИВ СВЕТА. Такой прием годится только для оперативных съемок засекреченных свидетелей, где их лицо скрыто в тени.

Но помните, что природа не предсказуема и солнце может закрыться тучами в любой момент, следовательно, поменяется освещение и ваш кадр.

Б) Настольные лампы никто не отменял, они, разумеется, уступают профессиональному оборудованию, но помочь могут.

Как ее лучше расположить. Всё зависит от того, какое настроение вы хотите передать. Если вы снимаете что-то вроде фильма ужасов, то свет лучше расположить снизу. Он создаст жуткие тени на лице. Лампу нельзя ставить на уровне головы человека, которого снимают. Свет будет очень ярко светить ему в глаза, и человек будет щуриться от дискомфорта, плюс объект или персонаж, которого вы собираетесь снимать, будет затемнен.

Самый оптимальный вариант постановки лампы это правый или левый верхний угол. Не нужно вставать слишком близко. Следите за тем, чтобы свет гармонично рассеивался по построенному кадру и не было резких теней.

В настольную лампу лучше всего вкрутить лампочку с естественным дневным освещением.

Плохим освещением можно показать все недостатки, а хорошим – превратить их в достоинства.

Лампа должна находиться ЗА СПИНОЙ ОПЕРАТОРА.

5. Стабилизация. Сейчас большинство современных телефонов и камер оснащены функцией стабилизации. Но всё-таки тряска рук = тряска кадра = дискомфорт при просмотре.

Как решить эту проблему?

А) Ставьте камеру (телефон) на треногу (штатив), чтобы не держать ее в руках. Неплохой альтернативой штативу может стать стопка книг. Важно, чтобы ваша камера устойчиво находилась на нужном вам ракурсе.

Б) Держите камеру правильно. Не на вытянутой руке, а двумя руками, уперев локти в живое. Такая конструкция обеспечит жесткость положения, а с ней и стабильность изображения. Ноги для повышения устойчивости можно расставить на ширину плеч.

В) Не используйте зум. При приближении кадра, во-первых, портится качество. Во-вторых, чем больше зум, тем сильнее заметна тряска. Если вам нужно снять какой-то объект максимально близко, то лучше подойдите к нему максимально близко. Лучший зум – ваши ноги. Так вы не потеряете в качестве.

6. Звук.

Часто возникает проблема с записью звука видео. Особенно, если это интервью. Чем вы ближе к тому, кого вы снимаете, тем меньше проблем. Но всё-таки мы не можем при интервью брать крупный план. В кадре будет исключительно лицо интервьюируемого. Наш глаз привык видеть средний план, или он еще обычно называется молочный. Для того, чтобы камера не уловила посторонние шумы нужно использовать внешний микрофон.

Самый оптимальный вариант – петличный микрофон. С помощью провода присоединяется к камере, а сам микрофон крепится на прищепке к одежде.

Стоимость петличных микрофонов разная. Самая дешевая петличка стоит около 200-300 рублей.

7. Не используйте цифровые эффекты (по типу ночное видение). Их потом можно сделать в специальных монтажных программах. Всегда лучше снимать видео в чистом виде в стандартном режиме.

8. При съемке видео на телефон, его всегда лучше держать в горизонтальном положении. Потому что итоговое видео мы потом

смотрим в горизонтальном положении (на экране телевизора, компьютера, ноутбука)

III этап постпродакшн – монтаж.

Снять полноценный видеоролик с одного кадра не получится. В любом случае видео требует обработки, склейки кадров, кадрирования, цветокоррекции, накладывания визуальных эффектов и др.

Что можно сделать с видео на монтаже:

1. Обрезать и вырезать ненужные моменты;
2. Склеить кадры между собой. Выбрать стиль переходов;
3. Настроить спецэффекты и фильтры;
4. Добавить надписи и титры;
5. Отредактировать аудиодорожку.

Сейчас я расскажу вам про программы по монтажу видео, в которых я работала.

Программы для монтажа видео:

Профессиональные программы:

- ADOBE PREMIERE
- SONY VEGAS PRO

Эти программы имеют достаточно похожий интерфейс.

Они позволяют соединять различные части видео, вырезать ненужные отрывки, редактировать их, используя интегрированные эффекты и добавлять музыкальное сопровождение. Однако, программа требует большое количество системных ресурсов компьютера, поэтому для корректной работы, необходимо иметь мощную машину.

Приложение оснащено множеством интегрированных эффектов и работает со всеми популярными форматами видео и аудио.

Минусом программ можно назвать ограничение по времени действия бесплатной версии, после чего придется купить лицензионный ключ, который стоит более \$500.

Этот вариант не рационален для людей, которые не занимаются профессионально видеопроизводством, поэтому неплохой альтернативой этим программам может стать WindowsMovieMaker, которое отлично подойдет для домашнего использования. Программа полностью бесплатна, тем более идет в комплекте любой операционной системы Windows.

В ней также можно обрезать и склеивать видео, настраивать переходы. У нее простой и понятный интерфейс. Единственный минус – ограниченное количество спецэффектов, которые по большому счёту, не так уж и необходимы для стандартного видео.

Монтажные программы для телефона.

1. InShot
2. IMovie

Стандартная программа, которая присутствует на всех телефонах на базе IOS.

3. Videoleap

Телеграмм-каналы, которые могут быть полезны в создании контента.

1. Телеграмм-каналы с музыкой.
2. Телеграмм-канал, который помогает скачать видео.

II часть.

Технология хромакей.

Хромакей(от англ. — «цветовой ключ») — технология совмещения двух и более изображений или кадров в одной композиции.

В повседневной жизни хромакеем называют сам экран, на фоне которого снимают.

Цвет фона должен быть строго синим или зелёным.

«Зачем использовать зеленый экран или синий экран?» Все просто.

Разделение фона от человека на видео намного проще, если фон сделан из

сплошного цвета, который не встречается в человеческих тонах кожи. И это, в первую очередь, синий и зеленый цвет.

Принципы:

1. Равномерное освещение. Отсутствие теней на заднем фоне.
2. Чтобы теней на фоне не было, желательно как можно дальше отойти от фона.
3. Убедитесь, что в вашей одежде нет такого же цвета, как и на заднем фоне. Иначе эта часть одежды удалится вместе с фоном.

Зачем использовать эту технологию в своих видео:

1. Хромакей сэкономит вам время и деньги на создание декораций, но только на этапе съемки, так как кадры с хромакеем требуют тщательной цифровой обработки.
2. Хромакей поможет перенестись в любое место и создать любой эффект. Отправьте героя с цветного фона в космос и наложите взрывов, используя только что получившуюся космическую композицию с героем в качестве фона!
3. Хромакей – большой скачок в качестве и интересе зрителя к вашему видео, более того, пользование этой технологией подскажет азы многих приемов видеомонтажа.
 - Демонстрация видеоролика, созданного с помощью хромакея. (Фон неподвижный)
 - Демонстрация видеоролика, созданного с помощью хромакея (Фон подвижный)

III Практическая часть.

Технология хромакей.

(под вопросом)

- Деление на несколько групп (2-3 человека)

- Постановка задачи.

Задача: снять 15-секундное видео, на 1 из тем (в соответствии с заготовленным футажом), с помощью использования технологии хромакей.

Участники делятся на две команды. С помощью жребия выбирают тему своей работы.

Возможные варианты: море; космос; лес; рынок; война; огонь.

Действия участников:

- Создание концепции видеоролика. Это может быть цитата, песня, мини-сценка. (Основная цель задания – ознакомление с технологией хромакей) 3-5 минут.
- Съемка видеоролика на фоне хромакей. 5-10 минут.
- Монтаж получившегося материала с помощью монтажных программ или приложений. 10-15 минут.
- Просмотр снятых видеороликов и обсуждение работ с участниками.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

Сценарий интеллектуально-познавательной игры:

«PRO-будущее»

Авторы-составители:

Маресин Кирилл Павлович
Фёдорова Оксана Михайловна
Смирнов Иван Александрович

Г. Балахна, 2021

Цель:

- Ознакомление с типами и видами профессий.

Задачи:

- Определить свой тип профессии;
- Познакомить с новыми видами профессий;
- Обучить корректно составлять резюме;
- Обучить работе в команде.

Предполагаемый возраст участников:

От 13 лет.

Предполагаемый охват участников:

30 человек.

Необходимо оборудование:

Проектор, ноутбук, подготовленные таблицы, типы профессий на бумаге, шариковые ручки, смартфон с игрой «Выкрутасы».

Ход мероприятия:**I часть. Типы и виды профессий:**

Вступление.

Ни один выбор в нашей жизни не совершается абсолютно самостоятельно. Мы живем в обществе, поэтому принимая любое решение, мы советуемся с важными для нас людьми, вспоминаем опыт наших близких, знакомых, анализируем наши возможности, обстоятельства, складывающиеся в нашей жизни. Выбор профессии – не исключение, на него также влияют не только личностные особенности, но и существующее вокруг нас окружение. Главная задача выбирающего профессию – тщательно проанализировать все эти факторы, учесть их влияние и принять грамотное, самостоятельное решение.

Ведущий:

- Тип профессии указывает на то, с чем человеку приходится иметь дело в процессе своей профессиональной деятельности, то есть на предмет труда. Предметом труда могут быть другие люди, техника, информация, художественные произведения или природа. По предмету труда можно выделить 5 типов профессий:

1 слайд: Тип «человек - человек». Предметом труда этого типа являются другие люди. К ним относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием, обучением и воспитанием, бытовым обслуживанием, правовой защитой.

2 слайд: Тип «человек — техника». Предмет труда — техника. Этот тип включает в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств, эксплуатацией технических средств, ремонтом техники.

3 слайд: «человек – знаковая система» («человек — информация»). Предмет труда - информация. Этот тип объединяет профессии, связанные с текстами, с цифрами, формулами и таблицами, с чертежами, картами, схемами, со звуковыми сигналами.

4 слайд: Тип «человек – художественный образ» («человек - искусство»). Предмет труда - художественные произведения, искусство. К этому типу можно отнести профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений, с воспроизведением, изготовлением различных изделий по эскизу, образцу.

5 слайд: Тип «человек — природа». Предмет труда — природа. К этому типу можно отнести профессии, связанные с изучением живой и неживой природы, с уходом за растениями и животными, с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных.

II часть. Практическая:

Ведущий:

- Уважаемые участники, сейчас мы проведем для вас интеллектуально-познавательную игру. Жюри будут подсчитывать баллы за правильные ответы в каждой игре, и в конце мы наградим лучших участников призами!

1. Для начала мы проведем разминку. (*раздаем таблицы и стикеры, задача распределить стикеры по типам профессий*)

Игра «Типы профессий»

<u>Тип «человек - человек»</u>	
<u>Тип «человек — техника»</u>	
<u>Тип «человек — знаковая система»</u>	
<u>Тип «человек — художественный образ»</u>	
<u>Тип «человек — природа»</u>	

Врач педагог проводник участковый инспектор официант
социальный работник психолог
сварщик инженер водитель швея слесарь-
ремонтник электромонтер наладчик штукатур
переводчик библиотекарь программист бухгалтер кассир
лингвист экономист геодезист
художник журналист композитор ювелир актер
закройщик реставратор дизайнер
микробиолог химик геолог лесовод овощевод
зоотехник ветеринар биолог
ит-специалист event-менеджер копирайтер мерчендайзер
стрингер шоппер

Ведущий:

Отлично!

Все ли стикеры нашли свое место? Как вижу, нет! Неужели вы не знаете эти современные и очень востребованные профессии?

Ваша задача создать объявление в соц. сетях о поиске сотрудника, используя информацию на сайте «ПроеКТОриЯ»

«Объявление о поиске сотрудника» (поиск информации, составление объявления, тип компании, название, описание деятельности, должностные качества, занятость, место работы, занятость, оплата)

Выступление обучающихся с объявлением о приёме на работу в социальной сети.

Ведущий:

- Молодцы!

В мире существует более 50 тысяч профессии. И сейчас мы проверим, насколько их вы знаете – Блиц

Блиц опрос по видам профессий

Блиц:

1. Каждой команде назвать профессии на предложенную букву (П, К, Р, М, В) – 2 круга;
2. Описание. «Я работаю в школе много лет. На моем столе журнал, карандаш, огромный список учеников, хоть и заходят они ко мне редко. Я знаю ответ на любой вопрос, и могу дать эти знания буквально. Главное, соблюдайте тишину!»
3. Ребус на экране – 2 штуки;
4. Самая желтая профессия – 1 круг, самая широкая профессия – 1 круг;
5. «Чьи руки» - 2 штуки;
6. Каждой команде назвать профессии на предложенную букву (Д, Ш, Х, Ф, Э) – 2 круга;
7. Описание. «Перед работой я обязательно привожу себя в порядок. Одеть могу, что угодно – ведь мне выдадут униформу. Утром работы практически нет, но часов с 11 – мне некогда даже присесть. На моей работе сытно пахнет. Зарплата почти в половину состоит из чаевых»;
8. Ребус на экране 2-штуки;
9. «Чьи руки» - 2 штуки;
10. Самая кислая профессия – 1 круг, самая сухая профессия – 1 круг.

Ведущий:

-Отлично, а сейчас мы разделим вас на три команды и сыграем в интеллектуальную игру «Выкрутасы»

Игра со смартфона «Выкрутасы». Команда должна выбрать капитана, который без слов должен объяснить им заданную ведущим профессию.

Ведущий:

- Хорошая командная работа! А сейчас пока жюри подсчитывают баллы и итоги, мы поиграем с вами в ассоциации.

Ведущий спрашивает, какая самая (высокая, опасная, глубокая, тёмная, громкая) профессия. Участники должны сказать, какую профессию они ассоциируют с данными словами.

Ведущий:

- Торжественное награждение участников. Команде с наибольшим количеством заработанных баллов вручается кубок, аплодисменты!

Спасибо всем огромное за участие, сегодня мы познакомили вас с типами профессий. Вы узнали много новых и актуальных для вас профессий. Мы надеемся, что помогли вам выбрать свой профессиональный путь, и вы решили для себя куда стремиться. До новых встреч!

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

«Тайм-менеджмент»

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Федорова Оксана Михайловна
категория высшая

г. Балахна, 2021

Цель: осознание планирования как необходимой деятельности, которая поможет привести к профессиональному успеху

Задачи:

Показать примеры планеров;

Помочь осознать важность постановки конкретной цели и на какой временной период данная цель ставится;

Показать примеры планирования;

Изучить этапы планирования.

Предполагаемый охват и возраст: 20-30 человек в возрасте от 13 до 18 лет

Материальное обеспечение: листы бумаги, карандаши, разноцветные стикеры, учебная доска

Ход мероприятия:

Планирование – это вид деятельности, связанный с постановкой целей, задач и действий в будущем. Это одна из функций менеджмента.

Планирование в самом общем виде подразумевает выполнение следующих этапов:

1. Постановка целей и задач;
2. Составление программы действий;
3. Выявление необходимых ресурсов и их источников.

Чтобы определенный промежуток времени проходил более эффективно, чтобы был виден результат своего труда, чтобы время было не потрачено впустую, чтобы цель была достигнута, необходимо умение планировать свой день, месяц, год. Для этого необходимо:

1. Найти подходящий инструмент планирования

Календарь - как список дел.

В календарь можно заносить все дела, начиная от рабочих и заканчивая личными.

Использование записок в телефоне.

Использование мотивационной доски со стикерами, где на них написаны дела на день, неделю, месяц.

Использование блокнотов, планеров, записных книжек

2. Составлять список дел с учетом бытовых планов и обязанностей

Порой мы ставим очень много задач на день и по его окончании понимаем, что не успели ни чего. Как же этого избежать.

Чтобы понять, куда тратится наше время, я предлагаю вам в течение недели ежедневно прописать всю деятельность, которой вы занимаетесь, включая и дорогу в школу, из школы, обед, зависание в телефоне и т.д.

И в дальнейшем, проанализировав свой день, найти дополнительные ресурсы на более важное: например, чтение книги или творчество или занятия спортом и т.д.

3. Уйти от многозадачности к качественному выполнению небольшого количества задач.

Часто мы совершаем огромную ошибку, ставя перед собой «тысячу» задач, которые в принципе за один день выполнить невозможно. После естественно их невыполнения мы себя казим и ругаем, и обижаемся на себя и на других, и на обстоятельства, что ни чего не успели. Часто мы составляем планы и списки для того, чтобы самоутвердиться в собственных глазах. Перед

нами возникает иллюзия: чем больше задач за день я выполню, тем я продуктивнее.

При планировании нужно понимать цель. Нас интересует результат. Мы работаем не на количество, а на качество.

Поэтому, планирование нужно начинать с малого, постепенно выработывая навык, который в будущем будет экономить силы и время. Планирование позволяет держать перед глазами главную цель и не сходить с пути. Но взамен требует осознанности и терпения.

4. Фиксировать выполненные задачи и количество времени, которое на них уходит.

Бывает за день мы выполняем очень много дел, но когда нас спрашивают, что сделали, то не можем четко сформулировать свой ответ.

Чтобы такого не происходило, очень важно записывать дела, которые вы выполняете в течение дня.

Для того, чтобы научиться грамотно планировать свой день, необходимо знать и понимать себя. Нужно знать, сколько времени занимает та или иная задача, в какое время суток они даются легче, а в какое затягиваются. Изучать себя - очень полезно. Если вы будете фиксировать не только действия, которые выполняли, но и время выполнения, в каком расположении духа вы были, что вас отвлекало или стимулировало – это позволит вам лучше узнать самого себя и в последующем более грамотно планировать свой день, а значит, больше успевать.

5. Помнить про главную цель

В мире планирования существует схема под названием «Пирамида Франклина».

Ее суть заключается в том, что план на день является начальной точкой к достижению главной жизненной ценности и идеи. В пирамиде 6 ступеней:

- План на день
- Краткосрочный план на неделю или месяц
- План достижения глобальной цели
- Глобальная жизненная цель
- Главные жизненные ценности- то, чего человек хочет от жизни

На мой взгляд, это достаточно сложно, прописать всю свою жизнь в виде плана.

В менеджменте цель формулируется по SMART – это аббревиатура, используемая в менеджменте и проектном управлении для определения целей и постановки задач

S-specific –конкретность

M- measurable – измеримость

A – attainable – достижимость

R- relevant – уместность

T – time- bound – ограниченность во времени

Цель должна быть:

- Конкретной. Например, «увеличить суммарный доход семьи
- Измеримой. Мы должны иметь возможность измерить ее результат.

(например, увеличить доход семьи на 25 процентов)

- Достижимой. Мы должны понимать, что у нас есть возможность эту цель достигнуть
- Уместной. Необходимо удостовериться, что выполнение задачи действительно необходимо.
- Ограниченной во времени. Необходимо зафиксировать время, через которое мы достигнем цель.

Пример правильной цели по SMART

✓ К 31 декабря 2022 (ограничение по времени) я повышу свой доход (конкретность) на 25 % от текущего (измеримость) за счет повышения уровня квалификации и сложности выполняемых задач на работе (достижимость)

Сформулировав глобальную цель на ближайший год или два, мы должны разделить ее на 12 частей и внести их в месячные планы. Каждую из частей нужно разбить на более мелкие и быстро выполнимые задачи и вносить их в план на день.

Например:

Виктор работает программистом. Для того, чтобы получать на 25 % больше, ему нужно повысить уровень профессионализма с новичка до среднего уровня. Для того, чтобы перейти на следующий уровень, он должен владеть пятью языками программирования. Сейчас он владеет двумя. Значит, ему нужно за два года пройти 3 курса по изучению новых языков программирования. Год он откладывает на изучение и год на практику. Он должен проходить новый курс каждые 4 месяца. В планы на январь, май и сентябрь Виктор внес начало обучения по новым курсам. А при планировании он будет вносить задачи, которые приблизят его к завершению этих курсов: просмотр лекций и прохождение тестов по темам.

Еще хотелось бы затронуть немного тему – хронофаги.

Современный термин хронофаг состоит из двух частей: хронос – время, фаг – питаться, поглощать. Поэтому главного врага делового человека также называют пожиратель времени.

Хронофаги – это любые факторы, которые ведут к нерациональному использованию свободного или рабочего времени. Рациональным использованием можно считать любую деятельность, которая приносит конкретную пользу – в настоящем или будущем. Занятие, лишенное очевидной пользы, относится к категории хронофагов.

Самые популярные хронофаги: примеры

Хронофаги идут в ногу со временем. Если несколько десятков лет назад люди в основном отвлекались на стояние в очередях, сплетни и просмотр телепередач, то сегодня на пике популярности соцсети и все, что с ними связано.

Список самых распространенных пожирателей времени для современного офисного сотрудника:

1. Просмотр новостной ленты в соцсетях.
2. Частая проверка почты, личная переписка в мессенджерах.
3. Компьютерные игры.
4. Просмотр роликов на Ютубе.
5. Сериалы.
6. Кино.
7. Чтение.
8. Музыка.
9. Общение с коллегами на отвлеченные темы.
10. Входящие звонки в разгар творческого процесса.

11. Интернет-серфинг.
12. Пробки на дорогах.
13. Ожидание коллег, клиентов.
14. Личное хобби. Здесь важно помнить о тонкой грани между невинным отдыхом и бессмысленной тратой времени. Когда ваше хобби начинает мешать работе, стоит задуматься. Возможно, ваша основная деятельность стала вам неинтересна, и есть смысл освоить новую профессию, связанную с более увлекательным занятием. То, что все перечисленные выше занятия попали в перечень хронофагов, вовсе не означает, что от них нужно полностью отказаться. Отдых и развлечения необходимы, однако деловой человек должен уметь вовремя возвращаться к серьезным делам.

Способы борьбы с хронофагами

С хронофагами можно и нужно бороться. В противном случае работник постепенно превратится в вялое апатичное существо, круг интересов которого ограничивается сплетнями, сериалами и соцсетями. Продуктивность такого специалиста катастрофически падает, к тому же сплетник и бездельник может демотивировать и других членов коллектива.

Если потери времени связаны с непродуктивным общением, стоит взять на вооружение следующие рекомендации:

1. Составление распорядка рабочего дня. Четкий график отлично мотивирует на трудовые подвиги. При этом если вам нужно избавиться от назойливого собеседника, не нужно ничего придумывать, достаточно сослаться на срочность одного из пунктов плана.
2. Пообщаться по телефону с родственниками или товарищами можно во время вынужденного ожидания: в пробке, в приемной, во время установки обновлений и т. п.
3. Научитесь отказывать. Нас с детства приучили, что отказывать невежливо, поэтому многие испытывают чувство вины, когда говорят «нет». А между тем это абсолютно нормально – человек имеет право не брать на себя то, что делать не обязан.

С остальными пожирателями можно бороться при помощи специальной методики:

1. Первый шаг – детальный анализ потерь времени. Для этого на лист бумаги выписывают все моменты, которые отвлекают, раздражают, носят ритуальный характер, не приносят ощутимой пользы.
 2. Второй этап – хронометраж. В течение нескольких дней нужно расписывать все свои занятия по часам и минутам. Полученная информация помогает выявить самые существенные утечки и принять соответствующие меры.
 3. Третий шаг – анализ спорных дел. Есть задачи, которые с первого взгляда к хронофагам как будто не относятся, однако времени на них тратится немало. Поэтому стоит потратить еще немного времени и определить, стоящие ли это дела или их можно не делать. Для этого берут лист бумаги и делят его на четыре колонки. В первый столбик заносят перечень спорных дел, во втором указывают, сколько времени расходуется на эти занятия. Третья колонка – для описания реальной пользы от решения спорных задач. Четвертый столбец предназначен для указания времени, которое стоит потратить на эти дела (последняя колонка заполняется на основе анализа первых трех).
- В сутках 24 часа и ни минутой больше. Для делового человека очень важно грамотно распоряжаться отпущенным временем. И первое, что нужно сделать, это минимизировать влияние хронофагов. Однако не стоит полностью отказываться от дружеского общения и развлечений. Нужно соблюдать баланс между работой и отдыхом и не впадать в крайности.



ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ



Задание для детей:

Спланировать:

а) свой учебный год, с учетом поставленной цели - выучить английский язык, для того чтобы поехать в Англию;

б) свой учебный год, с учетом поставленной цели – поступить в кадетское училище;

с) свой учебный год, с учетом поставленной цели – стать дизайнером одежды.

Подводя итог, нужно сказать, что не существует универсального средства для достижения успехов. К высоким результатам приводят усердный труд, старания и упорство. А грамотное планирование может помочь сократить путь к достижению цели.

Список литературы

School.Kontur.ru

Lifemotivation.online

Time – blog.ru

<https://obuchenie.ru>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

г. Балахна

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Занятие с элементами тренинга «Успешный выбор профессии»

Лазаренко Татьяна Васильевна
Педагог-психолог МБУ ДО «ЦВР»
г. Балахна Нижегородской области

г.Балахна, 2021

Цель: развитие у учащихся психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению.

Задачи:

1. Знакомство учащихся с формулой успешного выбора профессии, правилами и ошибками в выборе профессии, профессиями будущего.
2. Корректирование адекватных представлений о будущей профессии в соответствии с индивидуальными желаниями и возможностями.
3. Привитие чувства ответственности к выбору профессии.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение информированности учащихся о мире профессий.
2. Формирование потребности сделать осознанный правильный выбор будущей профессии и нести за него ответственность.
3. Формирование мотивов самопознания и профессионального самоопределения.
4. Сориентировать учащихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

I. Вступительное слово психолога.

Проблема выбора профессии стара как мир. Удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе и усиливает удовлетворенность жизнью. Поэтому так важно для человека, вступающего в мир профессий, сделать правильный выбор. Выбор профессии только тогда будет верным, когда он осознан, самостоятелен и когда ему предшествует большая кропотливая работа по самопознанию и изучению мира профессий.

Работа в нашей жизни занимает примерно две трети времени, обидно если профессия не доставляет удовольствия и не вызывает интереса. Вся наша жизнь череда больших и малых выборов, и выбор профессии не выбор одежды или

книги, которую можно обменять, если не понравилась. Часто дело не в том, что мы выбираем, а в том, что внутри нас, что заставляет делать выбор. Безусловно, выбор профессии один из самых важных в нашей жизни.

В 17 в. на Руси было всего 200 профессий. Теперь только в промышленности и строительстве насчитывается 3 тыс. А ведь это, не считая сельского хозяйства, транспорта, сферы обслуживания. Специалисты утверждают, что сейчас в мире существует более 40 тыс. различных профессий и специальностей. Мир профессий многообразен, на смену одним приходят другие, но все их условно по предмету труда можно разделить на 5 видов:

1 Человек-техника (производство и обслуживание любой техники, это инженеры, летчики, водители, строители, от которых требуются знания и навыки, точность, сила, выносливость)

2 Человек- человек (учитель, врач, продавец, — это такие профессии, которые требуют от человека терпения, внимания, ответственности, умения эффективно общаться)

3 Человек- природа (агроном, эколог, ветеринар-этих людей объединяет действенная любовь к природе, чтобы быть успешным в этой профессии надо быть заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов)

4 Человек-знак (химик, математик, программист, редактор — это те люди, которые работают с информацией, а от нее зависит очень многое, если не все, эти профессии предполагают особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека)

5 Человек-искусство (особый вид деятельности: музыкант, писатель, художник создают произведения, способные пережить время, для этих профессий необходимы творческие способности и задатки).

II. Разминка. Знакомство.

Упражнение «Поменяйтесь местами, кто...» - активизирует, снимает напряженность.

Ведущий просит поменяться местами тех, кто:

- Кто хочет работать в Балахне и Балахнинском районе?
- Кто хочет получать много денег?
- Кто хочет работать в школе?
- Кто хочет получить высшее образование?
- Кто интересуется машинами?
- Кто не хочет идти работать?
- Кто выбирает **профессию как у родителей?**
- Кто еще не выбрал **профессию?**
- Кто хочет стать известным?

Упражнение «Кто есть кто?» - соотнести образ участника с требованиями различных **профессий**.

Ведущий называет **профессию**, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта **профессия** подойдет в наибольшей степени. Далее **ведущий** хлопает в ладоши и все по команде должны показать рукой на выбранного человека, а ведущий подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т. е. чей образ, по мнению участников, в наибольшей степени соответствует данной **профессии** (учитель, экономист, ветеринар, врач, эколог, автомеханик, водитель, летчик, юрист, руководитель предприятия).

Обсуждение: какие чувства возникли во время выполнения упражнения?
Легко ли было соотнести **профессию** с конкретным человеком?

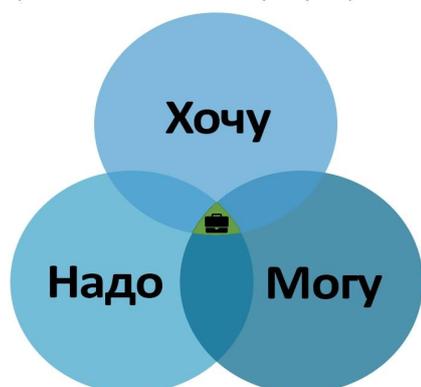
III. Основная часть.

Однажды, на вопрос: "Что же такое счастье?" прозвучал такой ответ: "Счастье — это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой", а известный советский педагог Константин Дмитриевич Ушинский написал: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет». Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии. Эта проблема рано или поздно встаёт перед любым человеком, в том числе и перед вами.

Профессия как одежда, она должна быть впору именно Вам, соответствовать Вашим внутренним склонностям. К примеру, Вы же не будете ходить в туфлях на 2 размера больше. Конечно, Вы их сначала примерите. Тем более надо тщательно выбирать себе профессию. Давайте разберемся, с чего нужно начинать выбор профессии. Первое – это, конечно, **Ваши желания**. Но, когда, мы говорим о желаниях, это не значит, что имеется в виду зарплата. В зарплате измеряется количество и качество труда, то насколько Вы эффективны работодателю, как профессионал. Нужно иметь интерес к самой работе. Интерес, мы называем, словом, **ХОЧУ**. Достаточно ли иметь лишь интересы? Этого недостаточно, ведь существуют наши профессиональные. возможности. Например, Вы хотите водить велосипед, Вам это интересно, но Вы это не умеете делать. Отсюда вытекает следующее требование к правильному выбору профессии – **МОГУ**. Круги хочу и могу должны совпасть. Но достаточно ли этого? Например, Вы хотели бы и наверняка смогли бы собирать кокосовые орехи, но они в России не растут. Соответственно, нужно, также исходить из спросов рынка труда. Это круг **НАДО**. Соответственно, профессию надо выбирать, где совпадают круги **ХОЧУ-МОГУ-НАДО**. Это и есть **формула успешного выбора профессии**.

Ребята, теперь вы знаете формулу успешного выбора профессии. Надеюсь, вы ее сохраните у себя в памяти и примените ее в жизни.

Правильный выбор профессии



Хочу - желания, стремления, интересы

Надо - требования рынка труда

Могу - способности и таланты человека

(c) www.proforientatsia.ru

Многие хотят стать экономистами, менеджерами, юристами. Этим специалистов на сегодняшний день подготовлено намного больше, чем нужно. Чем больше одних и тех же специалистов, тем ниже их цена. Происходит разрыв между «хочу», «могу» и «надо», в результате которого многие люди оказываются без работы.

Упражнение «Самая-самая».

Ответьте на вопросы с элементами юмора.

Назовите профессии:

1. Самая зеленая (садовод, лесник, цветовод-декоратор ...)
2. Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)
3. Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)
4. Самая волосатая (парикмахер...)
5. Самая детская (воспитатель, педиатр, учитель...)

6. Самая смешная (клоун, пародист...)

7. Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

8. Самая серьезная (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

Только что мы освежили свою память и вспомнили множество разнообразных профессий и специальностей. Возможно, необычных для нашего района, но востребованных в стране и мире.

Вряд ли кто из вас мечтает стать космонавтом, разведчиком, кутюрье, балериной, а тем более – полярником или мультипликатором. Основная масса выпускников скорее всего выберет более обыденную профессию.

Давайте выясним, почему так происходит и что влияет на наш выбор.

Что мы должны учитывать при выборе профессии?

- Востребованность на рынке труда.
- Доходность.
- Требования к умственным и физическим способностям, здоровью (космонавт, водолаз).
- Нервно-эмоциональная напряженность (милиционер, учитель, МЧС, шахтер).
- Образованность (врач, учитель, психолог, ученый).
- Возможность проявить творчество (художник, поэт, танцор, дизайнер, парикмахер, портной).
- Положительное влияние на семейную жизнь.

- Общение в труде (работа в коллективе или индивидуальная работа).

Упражнение «Угадай профессию» - развить умения соотносить личностные качества с требованиями различных профессий.

Каждая профессия требует набора определенных качеств, которыми должен обладать представитель той или иной профессии. Сейчас вам нужно будет угадать загаданную профессию по перечисленным качествам.

1. Считающий, ответственный. Учитывает, осваивает, исполняет. Сохраняет средства для предприятия. (Экономист-бухгалтер).

2. Многогранный, экстравагантный. Творит, украшает, создает. Всегда неповторимый результат труда. (Дизайнер-художник).

3. Разбирающийся, предприимчивый. Чертит, конструирует, внедряет. Может обслуживать технику и руководить. (Механик-инженер).

4. Изысканный, творческий. Одаривает, волнуется, развивается. Часто предстает в разных образах. (Актер).

5. Бдительный, бесстрашный. Контактирует, организовывает, отвечает. Награждают, присваивая внеочередное звание. (Полицейский).

6. Физическая подготовка, Дисциплина, Решительность, Находчивость, Самосовершенствование, Собранность, Ответственность, Отвага, Патриотизм, Знание техники и оружия (ВОЕННЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

7. Гуманность, Тактичность, Интуиция, Ответственность, Точность, Собранность, Сила воли, Информированность, Образованность, Жизнерадостность, Милосердие, Ум (ВРАЧ)

8. Любовь к детям, Гуманность, Образованность, Терпение, Находчивость, Самосовершенствование, Эрудированность, Интуиция, Воспитанность, Информированность, Коммуникабельность, Милосердие (УЧИТЕЛЬ)

9. Честность, Порядочность, Эрудированность, Знание законов, Непредвзятость, Информированность, Тактичность, Ответственность, Собранность, Коммуникабельность, Интуиция (ЮРИСТ).

Обсуждение: какие трудности возникли во время работы? Чему вы научились, выполняя данное упражнение?

При выборе профессии выпускники часто совершают **ряд типичных ошибок.**

1. Незнание мира профессий.

Из множества профессий ребята знают 25 – 30 специальностей, и даже меньше. Многие почти не обладают информацией о содержании профессии.

А ведь можно прочитать специальную литературу о профессиях, познакомиться с профессионально – графическими описаниями профессии, посмотреть видео – фильмы о профессиях, наконец, побывать на рабочем месте и встретиться с человеком интересующей профессии.

2. Предвзятость, что некоторые профессии считают недостойными.

Если выбирать себе профессию, считающуюся престижной, это юрист, экономист, журналист, то после окончания вуза есть опасность не найти работу, поскольку в наши дни на рынке труда таких специалистов переизбыток. В наше время работа, связанная с физическим трудом, не популярна и считается уделом тех, кто плохо учился в школе, поэтому специалистов рабочих профессий мало, однако они очень востребованы и их труд хорошо оплачивается.

3. Выбор профессии за компанию, чтобы не отставать.

4. Незнание себя, своего здоровья, способностей, с неумением соотнести их с требованиями профессии.

5. Незнание самих правил выбора профессии:

Правило выбора **остерегает:** не стоит автоматически переносить свой интерес к предмету на будущую профессию.

Правило выбора **гласит**: рискованно переносить отношение к человеку на его профессию.

Правило выбора **предупреждает**: не подавайте документы в учебное заведение за компанию с приятелями.

Правило выбора **указывает**: не всегда разумно выбирать профессию только потому, что учебное заведение находится рядом с домом.

К вышесказанному можно добавить: нужно выявить, какие профессии нужны в нашем районе. Т.е., профессии будущего, наиболее востребованные профессии в ближайшие 10 лет.

Хотите вы этого или нет, на вас постоянно кто-то будет влиять. Главное, чтобы влияние не было негативным и не сказалось плачевным образом на выборе вашей профессии.

Многие выбирают работу не для того, чтобы реализовать себя, а ищут просто источник дохода. При выборе профессии надо учитывать, что зарплата специалиста с дипломом будет увеличиваться по мере приобретения опыта и повышения по службе.

Схема «Правила выбора профессии»



Для диагностики профессиональных склонностей

Рекомендую вам пройти одну из методик:

«Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова,

«Опросник профессиональных предпочтений» (ОПП) Дж. Голланда,

«Определение профессиональных интересов» Л.А. Йовайши.

Это позволит Вам определить свой профессиональный тип и сделать первый шаг на пути профессионального выбора.

Также Вы можете пройти онлайн тестирование на различных интернет-площадках по профориентированию. Вот некоторые из них:

- ✓ Билет в будущее
- ✓ Навигатор поступления
- ✓ Testometrica.com
- ✓ Адукар
- ✓ Фоксфорд
- ✓ ЦОПП 52
- ✓ Профориентатор
- ✓ ПроеКТОрия
- ✓ Смартия
- ✓ Учёба.ру
- ✓ Prevolio.com
- ✓ Prof-test24
- ✓ Профсреда
- ✓ Чемпионат профмастерства

IV. Рефлексия.

Упражнение «Профессия-пожелание» - поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Участники встают в круг. **Ведущий** вытягивает правую руку ладонью вверх, **учащиеся** кладут поочередно свои правые руки в руку **ведущего**, называя привлекательную, на их взгляд **профессию и пожелание**. В завершении делается салют из рук.

Упражнение «Обратная связь»

- Какие чувства вы испытываете сейчас?
- Что вам больше всего понравилось?
- Самое важное открытие, которое вы сделали на этом занятии?

V. Заключительное слово психолога.

Наше занятие я хочу завершить высказыванием Г. К. Жукова: «Далеко в жизни уходит тот, кто идет твердо к избранной цели. Найди в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и иди по ней упорно к намеченной цели – тогда удастся у тебя жизнь».

Спасибо за внимание и активное участие! Я желаю вам сделать правильный выбор, чтобы будущая трудовая деятельность приносила Вам радость и удовлетворение ежедневно. Возможно, какая-то информация будет Вам полезной. Возьмите, пожалуйста, буклеты, которые пригодятся в выборе и притчи на данную тему для размышления.

Дорога к мечте. Притча о сознательном выборе.

Когда-то давно один мудрый пилигрим, странствовавший по разным землям, шел мимо чистого поля по направлению к храму. В поле он увидел

трех работающих людей. В этой земле пилигрим еще ни с кем не встречался, и ему захотелось поговорить с этими людьми.

Пилигрим приблизился к трем работникам и, желая предложить свою помощь, обратился к тому, который выглядел самым уставшим и, как показалось пилигриму, недовольным и даже озлобленным. -- Что вы тут делаете? - задал вопрос пилигрим.

Первый работник, весь перепачканный и уставший, с нескрываемой злобой в голосе ответил: -- Что, не видишь, камни ворочаю. Такой ответ удивил и расстроил пилигрима, и тогда он обратился ко второму работнику с тем же вопросом.

Второй работник на мгновение отвлекся от своей работы и безучастно сказал: -- Не видишь разве? Деньги зарабатываю! Пилигрим почему-то был не удовлетворен и таким ответом, а ведь он, напомним, был мудрым человеком. Тогда он подошел к третьему работнику, чтобы задать все тот же вопрос.

Третий работник остановился, отложил в сторону свой незамысловатый инструмент, отряхнул руки, поклонился страннику и, подняв глаза к небу, тихо сказал: -- Я здесь строю дорогу к храму.

Притча о бабочке



Давным-давно, в старинном городе, жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответ?» Он пошёл на цветущий луг, поймал красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.