

# Психологическое сопровождение карьерного развития

14 ноября 2019



# **Семинар - тренинг**

**Индивидуальный маршрут  
карьерного развития  
в сфере  
идеологической и социальной  
работы на предприятии  
(организации)**

**ВЕНСКО Ольга Иосифовна**, магистр психологических наук, ученый-исследователь, старший преподаватель кафедры психолого-педагогического сопровождения Гродненского областного института развития образования.

Учредитель Творческого объединения «ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», бизнес-тренер в области управления человеческими и трудовыми ресурсами, коуч карьерного развития, модератор психологических событий и сертифицированных программ в Гродно и регионе, заместитель председателя правления Гродненского областного общественного объединения практических психологов (ГООПП), Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (Москва), региональный менеджер программ и тренер Тренингового центра «Сталкер» (Витебск), возрастной психолог, системный психотерапевт, расстановщик, консультант по вопросам самоидентичности, кризисный психолог, травмотерапевт, арт-терапевт, мастер метафорической психотерапии.  
Опыт практической деятельности - свыше 20 лет.



## Содержание модуля.

### Ключевые разделы:

1. Системный образ-Я руководителя социальной и идеологической работы (человеческие ресурсы, трудовые ресурсы, общественная активность).
2. Внешние и внутренние ресурсы для качественной деятельности в сфере социальной защиты населения и осуществления идеологической работы.
3. Рефлексия: морально-нравственные качества работника социальной и идеологической сферы.

# Актуальность тренинга

1. *Формирование системного образа современного руководителя: модерация лучшей версии себя в условиях деловой и корпоративной культуры, создание позитивного имиджа, развитие харизмы, интеграция социально-психологических компетенций (сохранное психическое благополучие личности, коммуникабельность, психоэмоциональная саморегуляция, ресурсное состояние для качественной самореализации в деятельности руководителя и мн.др.).*
2. *Упреждение профессиональных деформаций личности служащего в должности руководителя.*
3. *Создание индивидуального маршрута карьерного развития.*

# **12 основных правил тренинга**

- 1. Активность и добровольность участия!**
- 2. Концентрация внимания на предмете тренинга**
- 3. Говорит один – уважение к говорящему**

# **12 основных правил тренинга**

**4. Погоны сняты (на тренинге нет должностей, а также нет опыта – все равны и каждый имеет право на равное внимание тренера и участников)**

**5. Регламент – ценить время**

# *12 основных правил тренинга*

**6. Конфиденциальность**

**7. Открытость новым знаниям**

**8. Инициативное общение со всеми участниками**



# **12 основных правил тренинга**

**9. «Здесь и сейчас»**

**10. Принцип разделенной ответственности**

**11. Обратная связь через «Я-высказывания»**

**12. Забота о себе и бережность к чувствам всех участников**

*Упражнение с использованием  
метафорических ассоциативных  
карт*

*«Образ-Я и Образ  
Моего Карьерного  
Пути»*

## ***Задание 1.***

*Создание списка представления о себе участников тренинга (Архетипы самосознания).*

## ***Задание 2.***

*Создание перечня метафор в отношении процесса карьерного развития и роста.*

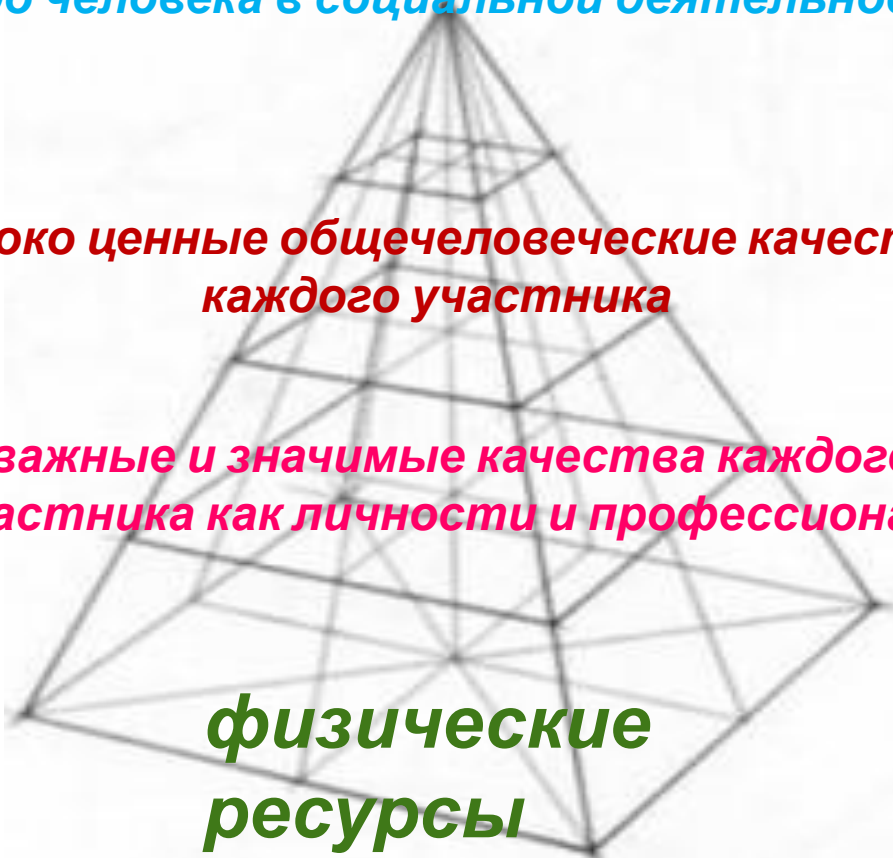
# Проективная техника «Пирамида Ресурсов»

*кредо человека в социальной деятельности*

*высоко ценные общечеловеческие качества  
каждого участника*

*важные и значимые качества каждого  
участника как личности и профессионала*

**физические  
ресурсы**



# *Список ресурсов, необходимых для успешной деятельности в сфере социальной и идеологической работы в коллективе*

- 1. Физические**
- 2. Когнитивные**
- 3. Психоэмоциональные**
- 4. Волевые**
- 5. Социальные**
- 6. Финансовые**
- 7. Духовные**

- 1. Творческие**
- 2. Коммуникативные**
- 3. Интимно-личностные**
- 4. Мотивационно-  
потребностные**
- 5. Смысловые**
- 6. Геденистические**
- 7. Амбициозные**

*Проективная рисуночная техника*

**«Дорога. Дерево. Колодец.  
Кувшин. Змея. Мешок. Гора»**  
*(по Р. Ассаджиоли)*

## Общее значение символов:

Дорога - жизненный путь.

Дерево - личность человека.

Колодец - отношение к сложным жизненным ситуациям, умение извлекать опыт из проблем и кризисов.

Кувшин - способности и таланты.

Змея - психические защиты.

Мешок - ориентация на материальные блага.

Гора - потребность в развитии и росте.

# Психическое здоровье - базовый ресурс деятельности руководителя.

*Способы и приемы саморегуляции в  
профессиональной деятельности  
руководителя.*

Технологии психической саморегуляции в  
деятельности.

Стили реагирования.

Приемы и способы совладания.

Методы и приемы снятия  
психоэмоционального напряжения.

Правила здоровьесберегающей  
аутокоммуникации.





# Self-made-man

человек, сделавший себя сам

1. Аутотренинг психогигиены деятельности.
2. Иерархия логических уровней организации самосознания.
3. “Колесо баланса жизненных сфер”.
4. Панорамное расширение богатого контекста жизнедеятельности.





Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе

Мак-Вильямс Н.

© Ольга Виноградова 2017

Mind Map:

Источник:

**16 признаков психического здоровья по Нэнси МакВильямс**

**1. Способность любить другого человека.**

**2. Способность**

- ✓ работать
- ✓ создавать
- ✓ творить

**3. Способность**

- ✓ играть
- ✓ шутить
- ✓ быть несерьезным

**4. Способность выбирать безопасные отношения.**

**5. Способность к**

автономии  
и опоре на себя

**6. Способность принимать себя во всем многообразии.**

**7. Способность восстанавливаться после стресса.**

**8. Реалистичная и устойчивая самооценка.**

**9. Наличие осознанной системы ценностей.**

**10. Способность**

испытывать любые эмоции  
и выносить связанное с ними напряжение.

**16. Способность принимать свое бессилие.**

**15. Способность чувствовать себя живым.**

**14. Баланс в ориентированности**

на себя  
и на других

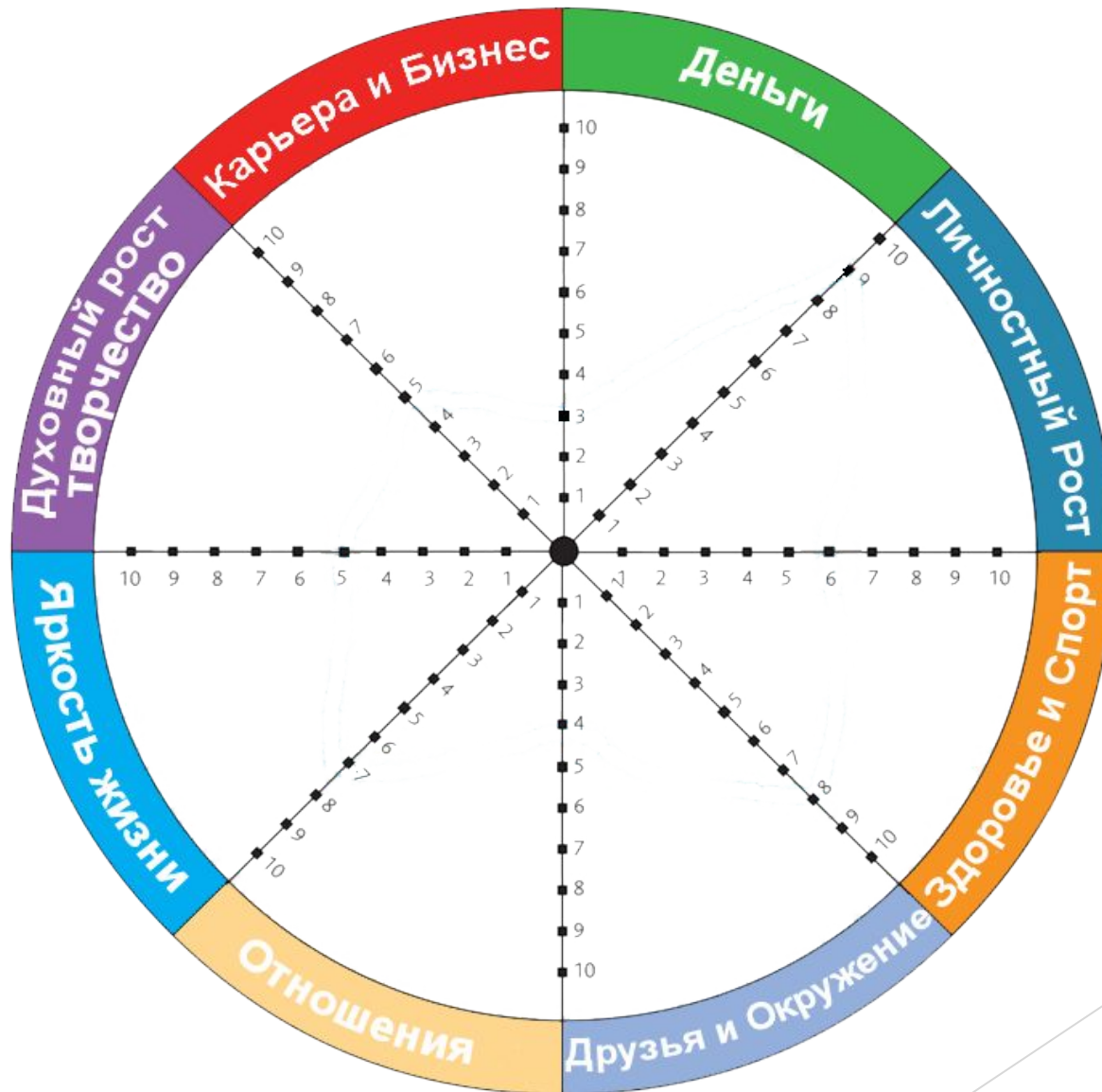
**13. Гибкость и адекватность в использовании психических защит.**

**12. Способность четко разделять**

себя  
и других.

**11. Способность смотреть на себя со стороны.**

# Колесо жизненного баланса



# Самоопределение индивидуального стиля управления карьерой для каждого участника группы

Период жизни	Цель данного периода	Индикаторы достижения цели	Барьеры и препятствия	Ресурсы	Новый опыт и потенциал развития
2020		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	
2021					
2022					
2023					

# Саморефлексия. Групповая рефлексия

- ▶ Набор стратегий

эмоционального,  
поведенческого,  
интеллектуального  
(ментального и мировоззренческого),  
волевого,  
творческого,  
коммуникативного  
ресурсного поля.

## Рефлексия:

самоанализ успешной работы по расширению диапазона личностного и профессионального развития;

модель карьерного роста;

осознание Образа - Я в должности руководителя ИиСР;

панорамное видение своего индивидуального маршрута карьеры.

# Контакты тренерской группы



**Контактный телефон: +375 29 2857057**

**E-mail:** [Venska-life@mail.ru](mailto:Venska-life@mail.ru)

**SKYPE:** Olga\_Venska

230025, г. Гродно, ул. К. Маркса, 31-310

