

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.

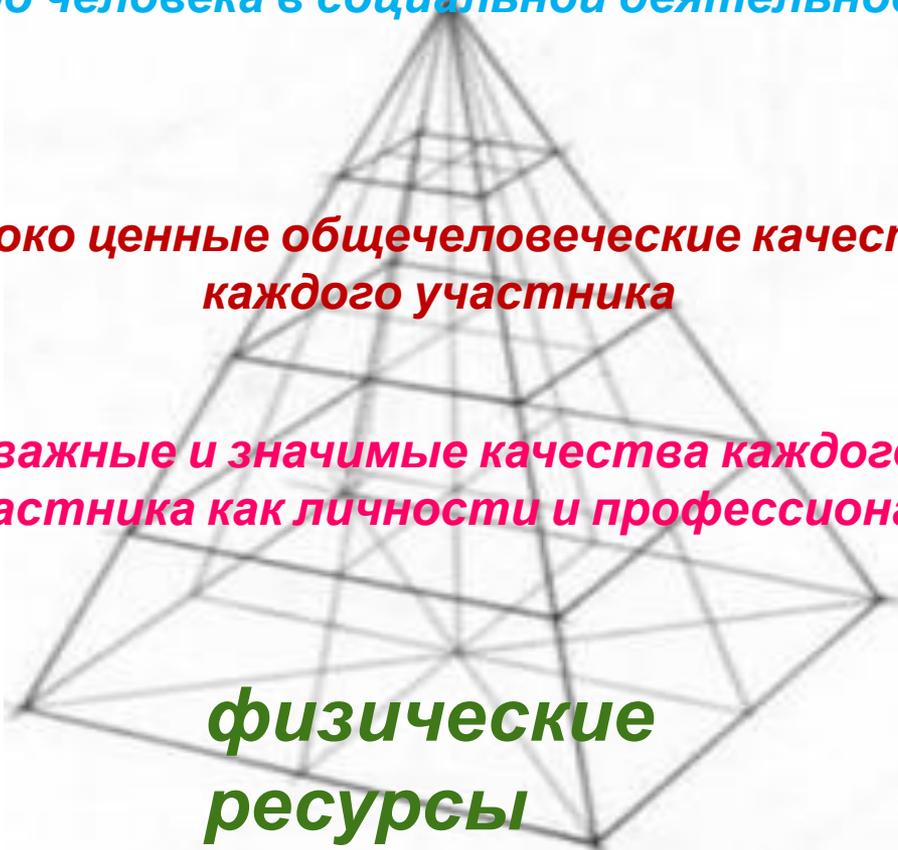
Проективная техника «Пирамида Ресурсов»

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

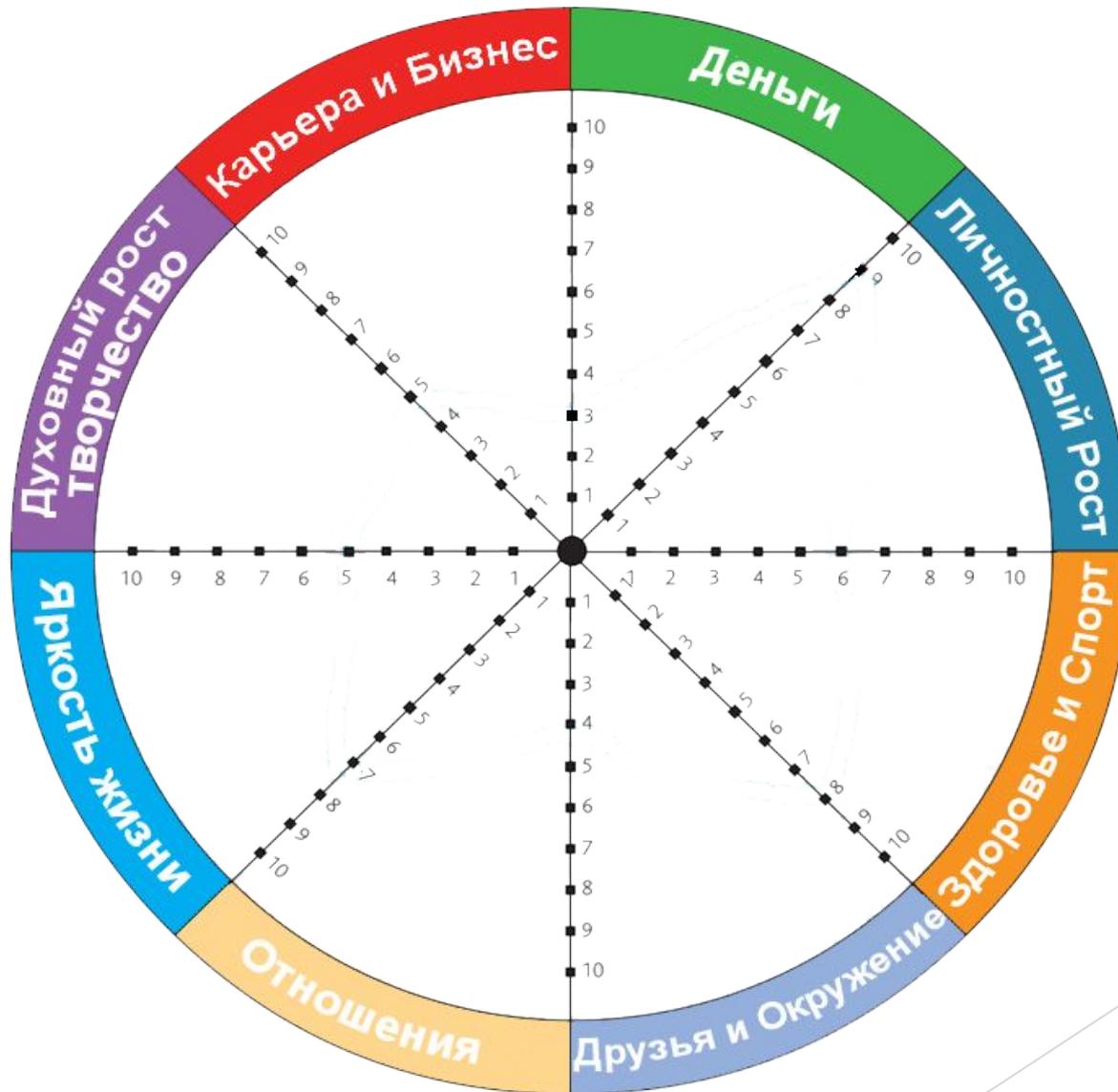
13. Гибкость и адекватность в использовании психических защит.

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

SKYPE: Olga_Venska

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

