Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования
«Высший юридический колледж: экономика, финансы, служба безопасности»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail:mveu@mveu.ru, mveu.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A879D600D9AF499849437C15CA3967FA
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 03.04.2023 до 03.07.2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

для специальности СПО

20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

по дисциплине

«ОГСЭ.06 Эффективное поведение на рынке труда»

Ижевск 2020 г.

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ составлены в соответствии с программой учебной дисциплины «Эффективное поведение на рынке труда» по специальности 20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Требования работодателей к современному специалисту, а также Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования ориентированы, прежде всего, на умение практической деятельности и творческий подход к специальности.

Профессиональный рост специалиста зависят от умения проявить инициативу, решить нестандартную задачу, от способности к планированию и прогнозированию самостоятельных действий. Стратегическим направлением повышения качества образования в этих условиях является оптимизация системы управления учебной работой студентов, в том числе и их практической работой.

Выполнение практических работ в полном объеме позволит закрепить знания, приобретенные в ходе теоретического освоения этой учебной дисциплины.

Практические работы являются неотъемлемой частью учебной дисциплины, подлежат обязательному выполнению студентами. До прохождения промежуточной аттестации по дисциплине студент допускается при условии выполнения всех практических работ, предусмотренных программой дисциплины.

Выполнение практических работ формирует у студентов умения, наличие которых предусматривают федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования

Каждый студент имеет индивидуальный вариант для выполнения работы. Для выполнения отдельных работ формируются малые группы численностью 3-4 человека.

Отчёт по практическим работам включает записи в тетради для практических работ и составленный документ на листе формата А4.

Методические указания включают в себя учебную цель, план выполнения работы, инструкцию по выполнению работы, задания для закрепления изученного материала и подготовки к защите работы, задания для практической работы студентов, образец отчета о проделанной работе и приложения.

Критериями оценки результатов работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических работ;
- четкость и структурированность изложения ответа при устной защите;
- оформление материала в соответствии с требованиями при письменном опросе.

Структура практических занятий

Наименование тем	**Объем часов (очная форма)**
Тема 1 Рынок труда	**2**
Тема3 Технологии трудоустройства	**2**
Тема 4Самопрезентация	**4**
Тема 6 Основы профессиональной этики	**2**
Тема 7 Основы законодательства РФ о труде **Дифференцированный зачет**	**2**
Итого:	**12**

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическая работа №1

Тема 1 Рынок труда

Анализ состояния рынка труда г.Ижевска.

Цель :Проанализировать структуру рынка труда г. Ижевска.

1.Описать состояние занятости населения на рынке труда . Общая характеристика особенностей безработицы: конверсионная, технологическая, скрытая безработица. Проблемы в трудоустройстве молодежи. Социально-профессиональный "портрет" молодого безработного. Отраслевая структура занятости Ижевска. Формирование предложений на рынке труда. Спрос на труд. Гибкость рынков труда.

2.Выписать с сайта Центра занятости населения УР основные отрасли экономики, в которых наблюдается спад производства и сокращается потребность в рабочих кадрах и специалистах; категории работников слабо востребованных рынком труда; профессии, перспективные для трудоустройства;

3.Охарактеризовать вакансии по экономическим специальностям на рынке труда г .Ижевска.

Практическая работа №2

Тема3 Технологии трудоустройства

Цель: 1. Помочь обучающимся устранить причины стресса.

2. Научить применять методы саморегуляции.

Конфликтные ситуации при трудоустройстве. Пути их предотвращения и разрешения. Проектирование индивидуальных моделей поведения в

затруднительных ситуациях взаимодействия. Типичные причины отказа в приеме на работу.

Тема: Устранение причин стресса. Методы саморегуляции.

Развитие умений по устранению причин стресса, применению методов саморегуляции.

1. Выясните причины вашего стресса по предлагаемому образцу в левой колонке.
2. После того, как Вы выявили причины стресса, нужно принять меры по их устранению - в правой колонке.
3. Подберите для себя предлагаемые методы и упражнения для саморегуляции.

Меры по уменьшению стресса

Не хватает времени на то, чтобы побыть одному, наедине с собой	Найдите место и время в течение дня, когда Вы можете побыть один, либо уединитесь
Необъяснимые внутренние ощущения стресса Проконсультируйтесь у своего врача и	возьмите направление к соответствующему специалисту (например: к консультанту или диетологу)

Обсудите со своим начальником другой график работы

Отсутствие навыков разрешения конфликтов или преодоления переутомления на работе

Пройдите учебные курсы по повышению уверенности в себе, разрешению конфликтов или управлению временем

Выводы

Колесо анализа помогает определить причины стресса и наметить шаги по их устранению. Каждый аспект предлагает разные способы объяснения причин стресса. Эти объяснения не обязательно соответствуют формуле "или ... или" - они могут дополнять друг друга и предлагать разные точки зрения по одной и той же причине.

Например, если Вы присматриваете за большим количеством детей и в результате этого находитесь в условиях стресса, разные аспекты могут предлагать дополняющие друг друга объяснения: С психодинамической точки зрения, дети могут вызывать неприятные воспоминания из детства (например, о том, как Вас запугивала большая группа детей), в результате чего защитные механизмы будут стараться подавить эти воспоминания и чувства (не допускать их до сознания).

- С точки зрения опыта, возможно, Вы интроверт и потому вам трудно удовлетворять такое количество требований извне.
- С точки зрения сознания, Вы можете испытывать страх по поводу того, что Вам не справиться с этой работой.
- С биологической точки зрения, причиной неприятных ощущений в таких ситуациях может быть химический дисбаланс в тканях мозга.
- С социальной точки зрения, возможно, Вы испытываете недостаток поддержки со стороны других людей в такое трудное для Вас время или Вам не хватает навыков общения с большими группами детей.

- С духовной точки зрения, Вы не можете обрести состояние внутреннего покоя и находитесь в смятении, что в конечном итоге вызывает хаотичное восприятие окружающего мира.

Хотя эти объяснения различны, нельзя сказать, что они никак не связаны друг с другом.

(Их вполне можно сравнить с несколькими порциями спагетти на одной тарелке - нельзя

переместить одну порцию, не сдвинув все остальные). Например:

- Человек, являющийся по натуре экстравертом, может стать интровертом в результате запугивания его в детстве.
- Внутреннее предпочтение, отдаваемое человеком экстравертности, вступает в конфликт с собственным восприятием интровертности, что может усугубить его неспособность обрести внутренний покой.
- Человек боится, что не справится с каким-то делом из-за отсутствия внутреннего покоя.
- Причиной ощущения того, что человек не справится, могут являться прошлые переживания, когда он/она не могли справиться с запугиванием в детстве.
- Возможна связь между механизмами защиты, сформировавшимися в детстве во время запугивания, и химическим дисбалансом в тканях мозга.
- Поскольку человек сосредоточен на себе самом (подобно интроверту), у него нет друзей, способных оказать поддержку.

Итак, этапы управления стрессом:

- осознание симптомов стресса;
- выявление причин;
- принятие мер по устранению причин, что ведет к уменьшению симптомов;
- в случае необходимости принятие временных мер по снятию симптомов, пока не будут устранены основные причины.

- Колесо анализа поможет вам определить причины стресса и найти пути их устранения.

Контрольные вопросы:

1. *Каковы причины стресса? Дайте характеристику.*
2. *Как устранить причины стресса?*

Имеющиеся методы саморегуляции в стрессе можно разделить на две группы: естественные и искусственные

.Естественные методы саморегуляции основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой» - в своей жизни и работе. По существу, эти методы связаны с разумным планированием режима своего труда и отдыха. Искусственные методы- это способы саморегуляции в стрессе, которые разработаны в практической психологии.

Итак, естественные методы саморегуляции. Что это такое? Вспомните, что Вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться? Есть ли у Вас свои «секреты», помогающие Вам восстановить внутренний эмоциональный баланс и равновесие в стрессовой ситуации?

Если Вы смогли вспомнить не менее, а может, и более пяти занятий, которые Вам помогают «защититься» от разрушающего стресса, это хорошо. Это свидетельствует о том, что Вы успешно работаете над собой. Если же у Вас возникают трудности в определении одного-двух таких занятий, это признак того, что Вы себя «забросили», пустили «стихию» разрушительного стресса на самотек, что, безусловно, плохо.

Служащие банков и фирм называют, в основном, такие средства самопомощи в стрессе:

- На первом месте по эффективности стоит различная физическая нагрузка.. Большинство специалистов отмечает, что важно немного физически устать и тогда психологическая усталость проходит, раздражение заметно снижается, а то и совсем исчезает.

- Довольно часто люди отмечают, что быстро успокоиться и привести свои нервы в порядок помогает вода: плавание в бассейне, различные водные процедуры - ванная, душ, баня, сауна.
- Хорошо, если человек имеет какое-либо увлечение, помогающее ему расслабиться и получить удовольствие. Некоторые отдыхают в кругу семьи (особенно благотворно действует общение с детьми), гуляют с собакой. Мы заметили, что те, кто чувствует себя одиноким, часто заводят собак, а те, кто характеризуется повышенной раздражительностью, любят кошек. Кроме этого, мужчины предпочитают заниматься машиной в своем гараже. Женщины любят ходить по магазинам.
- Важно не забывать доставлять себе удовольствие- время от времени делать то, что приятно.
- И последнее: легко «сбрасывать» стресс помогает общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Практические упражнения для снятия стресса

В практической психологии разработаны методы, позволяющие человеку «сбрасывать» внутреннее напряжение и успокаиваться. Условно мы называем эти

методы искусственными, целенаправленно созданными человеком для управления самим собой в стрессовой ситуации.

Мы предлагаем Вам различные психотехнические упражнения. Попробуйте практически выполнить те из них, которые Вам понравятся.

Упражнения, которые оказались для Вас наиболее эффективными, следует регулярно практиковать в своей жизни и работе. Как только Вы почувствуете нарастание внутреннего напряжения, вместо того, чтобы «выплескивать» его на окружающих или заниматься самоедством, поменяйте направление своей разрушительной энергии и направьте ее на какое-либо нейтральное занятие. Займитесь психотехническим упражнением, которое поможет Вам быстро избавиться от напряженного состояния. При этом Вы сможете избежать обычных отрицательных последствий: на Вас никто не обиделся, как это обычно бывает,

когда Вы в запале говорите много обидных слов своим коллегам или подчиненным. Да и сами Вы сохранили свое здоровье и уверенность в себе, поскольку смогли избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках и о том, как было бы хорошо, если бы Вы эти ошибки вообще не допустили. Формирование эффективных средств саморегуляции необходимо начать с обучения способам снятия усталости, успокоения и релаксации. Мы все знаем, что больше нервничают переутомленные люди. Уставший и измотанный человек «заводится» по пустякам, черпая недостающую ему силу в энергии конфликта. Поэтому в период интенсивной работы следует больше внимания уделять психотехническим упражнениям успокоения и релаксации с целью профилактики возможных нервных срывов. Релаксационные упражнения выполняются в течение 10-15 минут в спокойной обстановке. Сядьте в кресло у себя в кабинете, закройте глаза и постарайтесь в своем воображении вызвать те образы, которые описываются в упражнении. Вместе с образами стремитесь как можно ярче и отчетливее пережить эмоции, которые эти образы у Вас вызывают.

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит.

Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны.

В течение дня каждый раз, когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себе свое убежище.

Упражнение «Внутренний луч»

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает ваше лицо, шею и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует Вашу новую внешность - спокойного и уверенного в себе человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал(а) новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и стабильным!»

Упражнение «Настроение»

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед Вами - чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Представьте, что Вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь «выплеснуть» его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько Вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы Ваши слова возникали свободно, без специального контроля с Вашей стороны.

После того, как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросьте его в урну. Все!

Теперь Вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для Вас рисунок.

Вы успокоились, но проблема, мучившая Вас, осталась. Она существует в Вашей жизни и при помощи психотехники от нее не избавиться. Мы можем только изменить к ней свое отношение, но исключить проблему из своей жизни практически невозможно.

Упражнение «Могло быть хуже»

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится - производственной или личной. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не дает спать по ночам и которая, как вам кажется, не имеет решения.

Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшее развитие этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия.

Например, Вы можете быть уволены? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что еще самого плохого для Вас могло бы случиться?

А как Вы живете сейчас? Вы, оказывается, работаете? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, все не так страшно? И еще можно жить и бороться?

И каждый раз, когда Ваша проблема захлестывает Вас, когда Вам начинает казаться, что все плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть еще хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

Есть такая притча.

Пришел к мудрецу мужчина, глава семейства, с жалобой: дома жить невозможно, потому что очень тесно и все друг другу мешают. Мудрец посоветовал завести дома козла. Человек удивился совету мудреца, но послушался.

Через некоторое время он опять пришел за советом и со слезами стал жаловаться, что жить стало еще труднее. И так было мало места, да еще козел мешает. Мудрец посоветовал продать козла.

На другой день человек пришел к мудрецу счастливым. Как после продажи животного в доме стало просто.

Контрольные вопросы:

1. Естественные методы саморегуляции. Что это такое?
2. Искусственные методы саморегуляции. Что это такое?

Тема 4Самопрезентация

Практическое занятие №3

Тема: Техника формирования уверенного поведения.

Цель: 1. Помочь обучающимся устранить причины стресса..

2. Научить применять методы саморегуляции.

Развитие умения формирования уверенного поведения. Ответьте на вопросы:

- Что такое уверенное поведение?
- Что лежит в основе уверенности?
- В результате чего возникают психосоматические расстройства личности?
- Актуализатор. Кто он?
- Какова особенность мыслительной способности актуализатора?

Что же такое уверенное поведение?

Уверенным традиционно называется поведение, когда человек поступает сообразно своим интересам, умеет постоять за себя, выражает свои чувства со спокойным достоинством, защищает свои права, не нарушая в то же время права других людей. Уверенный человек реагирует на ситуации непосредственно в тот момент, когда они возникают, отвечает собеседнику немедленно, в спокойном разговорном тоне и "по существу", открыто выражает свои мнения и чувства (гнев, любовь, несогласие, огорчение), ценит и уважает себя в той же степени, что и окружающих.

Уверенность опирается на внутреннюю сбалансированность психики.

Уверенное поведение является важнейшим фактором успешной конкурентной борьбы, социального продвижения. Уверенному в себе человеку легко приводить веские аргументы и оспаривать аргументы соперника.

Уверенность порождает успех, а успех порождает уверенность. Здесь существует положительная обратная связь. Постепенно наращивая степень уверенности в своем поведении, вы наращиваете и внутреннюю уверенность в себе, которая в свою очередь увеличивает степень Вашей уверенности в жизни. Через коммуникативный успех Вы меняетесь в лучшую сторону.

Если Вы довольны собой, если Вы цените себя как личность, если у Вас положительное самопринятие, тогда Вы активны в жизни и наслаждаетесь жизнью, обществом окружающих Вас людей, новыми местами и вещами, действуете спонтанно, доверяете своим суждениям, хорошо адаптируетесь в обществе.

С появлением коммуникативной уверенности исчезают симптомы таких психосоматических недугов как гастриты, астма, головная боль и общая усталость. Нервное напряжение и волнения, присущие людям пассивным или агрессивным, часто являются причиной таких недугов, и, наоборот, эти симптомы исчезают у тех, кто учится достойно защищать свои интересы.

Если Вы сумеете постоять за себя, когда Вы этого хотите, ? это все, что Вам нужно. Не позволяйте манипулировать собой ни обстоятельствам, ни окружающим Вас людям.

Люди, умеющие должным образом постоять за себя, в значительно меньшей степени подвержены стрессовым состояниям в сложных жизненных ситуациях, а также в большей степени испытывают чувства удовлетворенности собой и чувства собственной ценности и значительности.

Три модели поведения

Человек, реагирующий пассивно в конфликтной ситуации, обычно лишает себя возможности выразить свои чувства. В результате такой реакции он чувствует себя ущемленным, так как, позволяя другим решать за себя, он редко достигает желаемой цели.

Человек, стремящийся к самовыражению и прибегающий к крайностям агрессивного поведения, обычно достигает своей цели, ущемляя интересы и самолюбие других. Агрессивное поведение обычно унижает того, по отношению к кому оно направлено. Его права ущемлены, он испытывает чувство обиды, гнева и унижения. Хотя агрессивно поступающий человек и может достичь своей цели, он, в то же время, может вызвать чувства ненависти, гнева и возмущения, которые впоследствии могут проявиться как возмездие.

Напротив, уверенное поведение в этой же ситуации вызовет чувство удовлетворения у действующего лица. Честное выражение чувств обычно приводит к достижению поставленной цели, и в результате действующее лицо испытывает чувство удовлетворения.

Если эти три модели поведения рассматривать с точки зрения лица, по отношению к которому они направлены, замечается аналогичная ситуация. Пассивное, а также агрессивное поведение часто вызывает широкую гамму чувств по отношению к пассивно или агрессивно действующему лицу - от чувства симпатии до чувства гнева и презрения. И, наоборот, действуя уверенно, человек выражает свои чувства, достигает своей цели и остается доволен собой, не унижая

или подавляя при этом другого, то есть не вызывая резко отрицательных эмоций по отношению к себе.

Актуализатор

Результаты внутреннего раскрепощения, обретения уверенности, актуализации личности выражаются не только в поведении, но и в теле человека. Психика и тело связаны ведь неразрывно.

Актуализатор всегда имеет позитивное восприятие мира. Он ко всему относится уверенно, дружелюбно и занимает активную позицию. Он способен легко думать, легко вспоминать, легко принимать решения.

У актуализатора всегда есть ощущение собственной значимости, гордость, ощущение полного контроля над ситуацией, способность воздействовать на мир. Актуализатор реже испытывает стресс и легче выходит из него. Собственно, это и есть суть героического мироощущения. Речи его свойственны эмоциональная окраска и образность речи, юмор. Он говорит во весь голос, а не хрипит-пришептывает голосовыми связками, как большинство людей. Актуализатор не боится спорить, отстаивать свою точку зрения.

Актуализатору всегда свойственна некая легкость, ощущение энергии во всем теле, как будто крылья за спиной вырастают. У него всегда есть ощущение внутренней силы. Актуализатору присуща непринужденность жестов и поз, грациозность движений. У него всегда развернуты плечи, свободны руки, широкие жесты.

Актуализатор всегда прекрасно чувствует себя. Он легко избавляется от многих проблем со здоровьем. У него нормализуется давление, уходят хронические болячки. Внутренняя сила способна держать актуализатора на плаву в любых обстоятельствах. Это и есть содержание психической устойчивости.

2. Тренинг актуализации.

Актуализация личности в общении осуществляется путем участия в специальных тренингах. Тренинг проводится в парах. Простенькие упражнения

обратят Ваше внимание на некоторые важные аспекты общения. Вы приобретете сознательный опыт действий в подобных ситуациях, поймете, какие возникают проблемы, на что обращать внимание.

В результате у Вас сформируется новый взгляд на вещи. После тренинга Вы сможете сознательно отслеживать и контролировать жизненные ситуации. В результате каждая ситуация будет давать Вам дополнительный опыт, усиливать Вашу коммуникативную компетентность, а не оставлять всяческие недоумения и психические травмы, как ранее.

Прежде всего необходимо потренировать способность к активному выражению чувств, все равно каких - положительных, которые хочется испытывать как можно дольше или отрицательных, от которых хочется как можно быстрее избавиться. Вы должны научиться воспринимать и подробно описывать собственные чувства. Открытое, уверенное, грамотное выражение чувств, в противовес их обращению "вовнутрь себя" дает свободу общения, делает его успешным. Затем следует тренинг проявления своих желаний, отстаивания интересов, нахождения компромиссов. Все это постепенно делает Вас уверенным в себе актуализатором, мастером успешного общения.

Цель проведения тренинга: активизация знаний и представлений о себе, акцент на позитивных сторонах собственной личности.

Уверенное поведение - это самовыражение без ущерба для других.

Самоутверждающий образ действий в большинстве случаев поможет Вам достичь Вашей цели. Вы будете очень удивлены реакцией людей на проявления уверенности. Смущение, волнение и гнев исчезают, когда тебе отвечают: "Конечно! Я не думала, что я кого-нибудь беспокою. Извините!" Или: "Я буду рад(а) помочь!" Или: "Я только сожалею, что Вы не сказали мне об этом раньше. Спасибо."

Проблемы возникают, когда мы пассивны или агрессивны слишком часто для нашего собственного благополучия и не умеем сделать для себя правильный выбор.

Вы человек, и Вы будете ошибаться. Разрешите себе делать ошибки. Пусть это огорчительно, пусть Вы разочарованы и обескуражены, но попробуйте еще раз. Если Вы найдете, что Ваши попытки постоять за себя не удаются слишком часто, подумайте над этим. Может быть, Вы ставите перед собой слишком труднодостижимые цели? Может быть, Вы перестарались, и Ваши поступки становятся агрессивными? Внимательно прочтите следующую главу и проследите за своими поступками. Вы найдете баланс в короткий срок. У Вас очень мало шансов защитить свои интересы и достичь желаемой цели, если Вы для этого не предпринимаете ничего. Действуйте!

Выполнение упражнений.

1. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе". Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч другому участнику со своим вопросом.

2. "Кто я такой". Участники по кругу называют относящиеся к ним понятия (студент, сын, пассажир и т.д.), стремясь дать их как можно больше.

3. ***Рассказать про себя что-нибудь положительное. Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.***

7. Рефлексия занятия.

Практическая работа №5

Тема 6 Основы профессиональной этики

Цель : Самообследование типа темперамента

Тесты:Типы личностей. Характеристики личностей. Отношения сотрудничества, ревизии, активации, отдыха, противоположности и др. Диагностика собственного типа личности. Способы построения отношений с людьми разного типа.**я**

Практическая работа №6

Тема 7 Основы законодательства РФ о труде

Тема: Составление заявления о приеме на работу и заполнение личного листка по учету кадров.

Задание для самостоятельной работы: Заполнить кадровые документы

Генеральному директору ООО «Блог Кадровика» Петрову П.П.

Иванова Ивана Ивановича

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять меня с (указывается число, месяц прописью, год) на работу в

(указывается подразделение) на (указывается должность) по основному

месту работы (или по совместительству) с испытательным сроком (указывается

от 1 до 3 месяцев прописью) месяца.

число, месяц прописью, год Подпись Фамилия, инициалы

ЛИЧНЫЙ ЛИСТОК по учету кадров

1. Фамилия Имя Отчество
2. Пол 3. Число, год, месяц рождения
3. Место рождения (село, деревня, город, район, область)
4. Образование

Название учебного заведения и его	Факультет или	Год вступления	Год окончания или ухода	Если не окончил, то с какого курса ушел	Какую специальность получил в результате

5. Какими иностранными языками владеете
6. Ученая степень, ученое звание
7. Какие имеете научные труды и изобретения
8. *Выполняемая работа с начала трудовой деятельности (включая учебу в высших и средних специальных учебных заведениях, военную службу, участие в партизанских отрядах и работу по совместительству) При заполнении данного пункта учреждения,*

организации и предприятия необходимо именовать так, как они назывались в свое время, военную службу записывать с указанием должности

Месяц и год		Должность с указанием учреждения, предприятия, организации, а также министерства	Местонахождение учреждения,
вступления	ухода		

9. Пребывание за границей (работа, служебная командировка, поездка с делегацией)

Месяц и год		В какой стране	Цель пребывания за границей
с какого времени	по какое время		

10. Участие в центральных, республиканских, краевых, областных, окружных, городских, районных выборных органах

Местонахождение выборного органа	Название выборного органа	В качестве кого избран	Год	
			избрания	выбытия

11. Какие имеете правительственные награды(когда *и кем награждены)*

12.Отношение к воинской обязанности и воинское звание

Состав Род войск

(командный, политический, административный, технический и т. д.)

13. Семейное положение в момент заполнения личного листка *(перечислить членов семьи с указанием возраста)*

14. Домашний адрес: « » 20 г.

Личная подпись

Работник, заполняющий личный листок, обязан о всех последующих изменениях (образовании, присвоении ученой степени, ученого звания) сообщить по месту работы для внесения этих изменений в его личное дело.

АВТОБИОГРАФИЯ

Фамилия, имя, отчество

Автобиография составляется в произвольной форме, собственноручно, без помарок и исправлений. В автобиографии обязательно осветить в описательной

форме год и место рождения и в какой семье; когда и в каких учебных заведениях учились, какое получили образование и специальность, указать, когда, где и в какой должности работали, причины перехода с должности на должность. Дать краткие сведения о Ваших ближайших родственниках (муже, жене, детях, отце, матери). Находились ли Вы под судом или следствием, где, когда, за что, а также Ваш домашний адрес.

Литература

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	**Основные источники**
1	1.Джеффри Дж. Фокс Не торопитесь посылать резюме [Электронный ресурс]: нетрадиционные советы тем, кто хочет найти работу своей мечты/ Джеффри Дж. Фокс— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 190 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43724 .— ЭБС «IPRbooks»
2	2.Меньшикова О.И. Рынок труда и занятость населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Меньшикова О.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2015.— 180 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/41003 .— ЭБС «IPRbooks»
3	3.Румянцева Е.В. Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры [Электронный ресурс]/ Румянцева Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 197 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/41369 .— ЭБС «IPRbooks»
II	Дополнительная учебная литература:
1	1.Гусятникова Д.Е. Кадровая служба предприятия. Делопроизводство, документооборот и нормативная база [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гусятникова Д.Е., Захаркина О.И., Шитова М.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Корпорация «Диполь», 2012.— 217 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/10555 .— ЭБС «IPRbooks» 2.Кови С. Карьерное преимущество [Электронный ресурс]: практические рекомендации/ Стивен Кови, Дженнифер Колосимо— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 95 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43658 .— ЭБС

	«IPRbooks» 3.Трудовой кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— : Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2016.— 226 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/1251 .— ЭБС «IPRbooks
III	**Периодические издания**
1	Российская газетаhttps://rg.ru/ Газета «Труд»http://www.trud.ru/ Интернет- журнал «Деньги и карьера» Форма доступа:http://moneyandwork.ru/
IV	**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**
1	1. Справочно – правовая система «Консультант плюс»http://www.consultant.ru/ 2. Электронный ресурс «Федеральная служба государственной статистики» Форма доступа:http://www.gks.ru/ 3. Электронный ресурс «Практический журнал для бухгалтеров о расчете заработной платы «Заработная плата» Форма доступа:http://www.zarplata-online.ru/ 4. Электронный ресурс Интернет-рекрутментаФормадоступа:https://.hh.ru/https://izhevsk.hh.ru/
V	**Перечень методических указаний, разработанных преподавателем**
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе
2.	Методические рекомендации по практической работе