



ГПОУ ЯО Угличский
индустриально-педагогический колледж

Развитие soft skills участников Чемпионатного движения через психологические тренинги и индивидуальные консультации

Педагог-психолог
Данелян
Гиня Андраниковна

23.04.2024

Актуальность

Психологическая подготовка - это развитие и совершенствование функции психики, способностей и качеств, необходимых для достижения высокого профессионального результата или победы





ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Психологическая подготовка студентов к ситуации соревнований во время участия в Чемпионате предполагает:

- ▶ Развитие у студентов психологических качеств, необходимых для успешного решения задач в ситуации повышенных интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок.
- ▶ Максимальное раскрытие способностей студентов и использование всех личностных ресурсов для получения ими хороших результатов на чемпионате.

Компоненты психологической готовности

- ▶ **Поведенческий:** знание, что делать на конкурсном мероприятии, как готовиться.
- ▶ **Эмоциональный:** индивидуально-личностные особенности, отношение в конкурсе.
- ▶ **Когнитивный:** объём знаний студента, необходимый для участия в конкурсе. Способность к саморегуляции — умения и навыки саморегуляции в период подготовки и участия в конкурсном мероприятии.



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Психологическая подготовка и сопровождение конкурсантов Чемпионата «Профессионалы»



Виды занятий

Групповые занятия

- Диагностика
- Лекции
- Коммуникативно -
деятельностные игры

Индивидуальные занятия

- Практические упражнения
- Обучение техникам
поведения
- Беседы

Диагностика

Диагностика

- Акцентуации характера (Опросник Г. Шмишека)
- Тип темперамента (тест Айзенка)
- Шкала личностной тревожности (А. Прихожан)
- Проективные тесты

Диагностика
(старт-финиш)

- «Мотивация успеха и мотивация неудачи» (Опросник А.Реана)

Диагностика

Исследуемый параметр	Выраженность у себя (в баллах)	Значимость для будущей профессии (в баллах)
Усвоение основ психологических знаний по дисциплинам «Психология человека», «Психология развития», «Социальная психология», «Педагогическая психология»	6,7	8,9
Умение применять психологические знания для решения практических задач в рамках будущей профессиональной деятельности	6,7	9
Формирование общей психологической культуры	6,9	8,8
Знание методов психологического познания	6,4	8,5
Использование психологических знаний для самопознания и саморазвития	7,3	8,9

Основные темы при психологической подготовке студентов

- ▶ Ценности и цели
- ▶ Успех
- ▶ Стресс, стрессоустойчивость
- ▶ Прокрастинация
- ▶ Тимбилдинг
- ▶ Эмоции, чувства (распознавание)
- ▶ Конфликт
- ▶ Коммуникация
- ▶ Самооценка
- ▶ Мотивация
- ▶ Восстановление психического состояния
- ▶ Восстановление и поиск внутренних ресурсов

Результаты

Участники чемпионата “Профессионалы”:

- 1) научились определять внутренние ресурсы,
- 2) изучили свой личностный потенциал,
- 3) научились дыхательным техникам, техникам мышечного расслабления,
- 4) познакомились с техниками аутотренинга.





Рефлексия

Рефлексия

- Во время занятия я понял(а), что со стрессом можно и нужно бороться
- Самым полезным для меня было эксercise снять стресс, самосекст
- На занятии мне не понравилось ничего
- Если бы я еще раз попал(а) на тренировочное занятие, то я хотел(а) бы

Рефлексия

- Во время занятия я понял(а), что стресс благодаря упражнениям это ничто
- Самым полезным для меня было эксercise снять стресс и понять, что физ. нагрузка важна и в повседневной жизни
- На занятии мне не понравилось ничего
- Если бы я еще раз попал(а) на тренировочное занятие, то я хотел(а) бы узнать больше про легкие упражнения

Рефлексия

- Во время занятия я понял(а), что стресс не так страшен
- Самым полезным для меня было зугр. для снятия стресса
- На занятии мне ~~не~~ понравилось!
- Если бы я еще раз попал(а) на тренировочное занятие, то я хотел(а) бы больше активности и взаимодействия с другими людьми

Спасибо за внимание!



152615, Ярославская область,
г. Углич, ул. Академика
Опарина, д.2

Сайт:

<https://gou-uipk.edu.yar.ru/>

e-mail: upk.uglich@yarregion.ru