|  |  |
| --- | --- |
| **Преподаватель** | *Петров Валерий Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7 9201295940** |
| **Дата предоставления работы** | *20.04.2020* |
| **Дата** | *14.04.2020* |
| **Учебная дисциплина** | *Эффективное поведение на рынке труда* |
| **Урок №** | *19,20* |
| **Тема урока** | *19.Психоанализ общения.Репертуар успешного поведения.**20.Взаимопонимание в разговоре, техника активного слушания. Внешний вид.Обработка навыков эффективного взаимодействия в ситуации трудоустройства.* |
| **Задание** | 1. ***Ответьте на вопросы тестового задания.***
2. ***Изучите предложенный материал.***
3. ***Кратко изложите изученное в тетрадь.***
4. ***Ответы на вопросы тестового задания икконспект предоставьте преподавателю.***
 |
| **Источник (ссылка)** |  |

**Файл с выполненным заданием должен иметь имя:**

дата занятия, группа (класс), наименование предмета, Фамилия обучающегося

**Пример: 06.04.2020\_9А\_физика\_Иванов**

#### Текст задания

1. Выберите правильный ответ (один)

1. Первое, что необходимо иметь при поиске работы — это:

А) заявление

Б) анкета

В) резюме

Г) медицинский полис

2. Документ, которым довольно часто сопровождается резюме-это:

А) письмо

Б) сопроводительное письмо

В) рассказ о себе

Г) нет верного ответа

3. По форме резюме подразделяются (исключите лишнее):

А) хронологическое

Б) целевое

В) функциональное

В) конвенциональное

4. Понятие «резюме» обозначает:

А) краткое содержание

Б) выводы

В) самохарактеристика

Г) все вышеперечисленное

5. Цель резюме-это:

А) привлечь к себе внимание

Б) произвести благоприятное впечатление

В) побудить пригласить на личную встречу

Г) все вышеперечисленное

6. В резюме необязательно указывать:

А) цель обращения

Б) ФИО

В) любимое хобби

Г) образование

7. Резюме должно отображать следующие основные качества, требуемые от сотрудника:

А) уровень образования

Б) продуктивность

В) неограниченность способностей

Г) все ответы верны

8. Краткость резюме заключается в:

А) отсутствии лишних слов, длинных непонятных сокращений и терминов

Б) отсутствии неточной или лишней информации, не имеющей прямого отношения к вакансии

В) изложении главных сведений, подтверждающих право претендовать на данную должность

Г) отсутствии недостоверной информации

9. Конкретность резюме выражается в:

А) отсутствии лишних слов, длинных непонятных сокращений и терминов

Б) отсутствии неточной или лишней информации, не имеющей прямого отношения к вакансии

В) изложении главных сведений, подтверждающих право претендовать на данную должность

Г) отсутствии недостоверной информации

10. Целенаправленность резюме выражается в:

А) отсутствии лишних слов, длинных непонятных сокращений и терминов

Б) отсутствии неточной или лишней информации, не имеющей прямого отношения к вакансии

В) изложении главных сведений, подтверждающих право претендовать на данную должность

Г) отсутствии недостоверной информации

**Т** **Формирование деловых качеств личности. Основы психической саморегуляции.**

**Психическая саморегуляция -**  целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом психоэмоционального состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. Эта активность направлена на управление своим телом и дыханием, восстановление эмоционально-энергетического и психического состояния; осуществляется с помощью естественных и специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

* **произвольные способы регуляции**
* **естественные способы регуляции**

***Состояние напряжения, утомления***

***2 эффект восстановления***

(ослабление проявлений утомления)

***3 эффект активизации***

(повышение психофизиологичес-кой реактивности)

***1 эффект успокоения*** (устранение эмоц. напряженности)

* **ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ**

К ним относятся: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и мн. др. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Доступные естественные способы регуляции:

- смех, улыбка, юмор;

- размышления о хорошем, приятном;

- различные естественные движения типа потягивания с целью расслабления мышц;

- наблюдение за пейзажем за окном;

- рассматривание цветов в помещении, фотографий и т.п. приятных или дорогих для человека вещей;

- мысленное обращение к высшим силам (Богу, вселенной, великой идее);

- купание (реальное и мысленное) в солнечных лучах;

- вдыхание свежего воздуха;

- чтение стихов;

- высказывание кому-то похвалы, комплиментов просто так…

Упражнение «Улыбка».

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».

Улыбаться можно везде, где угодно. Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих.

Тренировка улыбки: держать на лице улыбку в течение 1 минуты.

В первые секунды у Вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если Вы находитесь в раздраженном состоянии. Но где-то через 10 секунд Вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что Ваша гримаса уже трансформируется в улыбку. Потом Вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя, Вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Когда мышцы лица «работают на улыбку», активизируются нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал, деятельность мозга запускается, вырабатываются эндорфины - "гормоны удовольствия, радости". Так, происходит регуляция эмоций, создается ресурс.

Когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка помогает справиться с напряженным состоянием.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством; предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

* **ПРОИЗВОЛЬНЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ (СПОСОБЫ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ)**
* **Способы, связанные с управлением дыханием (дыхательная гимнастика).**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Цель: тренировка в управлении своим дыханием для эффективного влияния на тонус мышц и эмоциональные центры.

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Упражнение “Отдых”.

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение некоторого времени. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение “Передышка”.

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления.

Во время упражнения можно закрыть глаза. Для большего наслаждения этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Проделайте так 3 раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие. Других мыслей быть не должно. В конце упражнения улыбнитесь.

Уже через 3–5 минут такого дыхания Вы заметите, что Ваше состояние стало спокойнее и уравновешеннее.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.

Упражнение “Мобилизующее дыхание”.

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом (вслух, мысленно), можно с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение “Голосовая разрядка”.

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, "Йя!" или "Ха!".

Дыхательные техники позволяют расширить энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, понизить возбудимость нервных центров, а также способствовать мышечному расслаблению.

* **Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение и, таким образом, восстанавливает силы, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

**Цель:**  тренировка произвольному расслаблению напряженных мышечных групп.

Упражнение «Мышечная релаксация (расслабление)».

Цель: самоанализ мышечного состояния (осознание, нахождение мышечных зажимов); перераспределение энергии путем воздействия на мышечные зажимы.

Задание. Выявить индивидуальные "мышечные зажимы" и целенаправленно их расслаблять, изменяя при этом эмоциональное состояние.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза:

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему Вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности), и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе. Сделайте так несколько (3-5) раз. Прислушайтесь к ощущениям своего тела. В хорошо расслабленной мышце Вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Вспомните обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно доведя зажим до предела, сильно напрягите любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

При расслаблении различных групп мышц следует соблюдать следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц (методика Джекобсона):

|  |  |
| --- | --- |
| кисти рук | сжать кисти рук |
| руки (кисть предплечье, плечо) | попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы |
| шея и надплечье | плечами дотянуться до мочек ушей |
| мышцы спины | свести лопатки и потянуть их немного вниз |
| стопы | попытаться дотянуться пальцами стоп до голени |
| ноги | встать на цыпочки и напрячь мышцы ног |
| мышцы лба | поднять брови высоко вверх |
| мышцы носа, щек | сморщить нос |
| мышцы щек, шеи | растянуть уголки губ («Улыбка Буратино») |
| мышцы губ | вытянуть губы трубочкой |

Все упражнения повторяются не менее двух раз.

**Примечание**. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Упражнение “Мышечная энергия”

Цель: отработка навыков мышечного контроля.

Инструкция. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы Вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение “Движение - остановка”.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Встаньте. Начните интенсивные произвольные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются произвольно. Затем "застыньте" в позе, напрягите до предела все тело. Упражнение выполняется несколько раз.

Упражнение “Потянулись - сломались”.

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Вы тянетесь вверх, все выше и выше... Мысленно оторвите пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь Ваши кисти как бы "сломались", безвольно повисли. Теперь руки "сломались" в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, "сломались" в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежите расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его!

Подобные упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

* **Способы, связанные с воздействием слова (сознательный контроль мыслей, направленный на благополучие и защиту).**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Речь - сильный регулятор человеческого поведения. Словесное влияние задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизическое состояние.

Правила формулирования самовнушений: самовнушения строятся в виде простых и кратких утверждений, имеют позитивную направленность (без частицы «не»).

* **Самоприказы.** Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

* **Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда Вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «именно сегодня у меня все получится»; «именно сегодня я буду самой(ым) спокойной(ым) и выдержанной(ым)»; «именно сегодня я буду находчивой(ым) и уверенной(ым)»; «мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания», "то, что происходит, происходит на самом деле, и я сейчас найду самое лучшее из возможных решений".

– Мысленно повторите текст программы несколько раз.

* **Медитация.** Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей; способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии, ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти.

При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

Упражнение “Концентрация на эмоциях и настроении”.

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сконцентрируйтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на своих эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события своей жизни…

Выходите из состояния релаксации. Оцените свое эмоциональное состояние.

* **Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, говоря мысленно или вслух: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность подбадривать себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

* **Способы, связанные с рисованием.**

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно от депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать. А способность выразить свою эмпатию в абстрактной форме через цвет и линию.

Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у Вас с чувством радости, уверенности, свободы, и создайте рисунок, отражающий Ваше внутреннее состояние. Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать, чтобы настроиться на «уверенное состояние».

* **Способы, связанные с использованием образов.**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это Ваши **ресурсные** ситуации;

– делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники);

– при ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из Ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

 Упражнение «Надежное место».

Цель: развитие умения контейнировать позитивные чувства, пользоваться ими в нужный момент.

Инструкция. У каждого человека есть возможности и способности представить для себя надежное место, погрузиться туда в любой момент, когда только захочется, и достать оттуда приятные эмоции. У Вас есть такое место (выдуманное или реальное).

Закройте глаза. Представьте то место, в котором Вы себя чувствуете комфортно, безопасно. Переместись туда. Побудьте там. Вам сейчас хорошо. Мысленно расскажите о своем состоянии. Зафиксируйте это состояние, это место, где потом можно получить приятные эмоции. Вы можете туда заходить так часто, как это потребуется. Вы почувствовали прилив сил, отдохнули. Откройте глаза, потянитесь. Вы вернулись из своего путешествия.

Приятные эмоции из «надежного места» помогут Вам выйти из напряженного состояния, переключиться на позитив и станут Вашим ресурсом, которым Вы вправе воспользоваться, когда это потребуется.

Использование различных способов саморегуляции позволяет устранить отклонения в психическом и личностном развитии, способствовать гармонизации жизни человека и его эффективным взаимоотношениям с другими людьми.