

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

**ШКОЛА МОЛОДОГО УЧИТЕЛЯ
Сергиево-Посадского городского округа**

**МАСТЕР-КЛАСС
ПО ТЕМЕ**

**«ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧИТЕЛЯ (ИОМ)»**

**Директор гимназии
Кандидат психологических наук
Филимонова О.Г.**

18 ноября 2024г.

СЦЕНАРИЙ МАСТЕР-КЛАССА

Цель мастер-класса:

Осмысление содержания профессиональной деятельности в разрезе «прошлое – настоящее – будущее», построение перспективы профессионального роста.

Задачи:

- Актуализировать личностные смыслы и ориентиры участников в перспективе «прошлое – настоящее – будущее» профессиональной деятельности.
- Провести «ревизию» собственного профессионального и личностного опыта.
- Построить идеальный образ своего профессионального будущего.
- Организовать взаимоподдержку и создать позитивный посыл в будущее участников (ресурсы).

Материал:

Тетради, фломастеры, цитаты, клей, музыкальное сопровождение.

ХОД РАБОТЫ

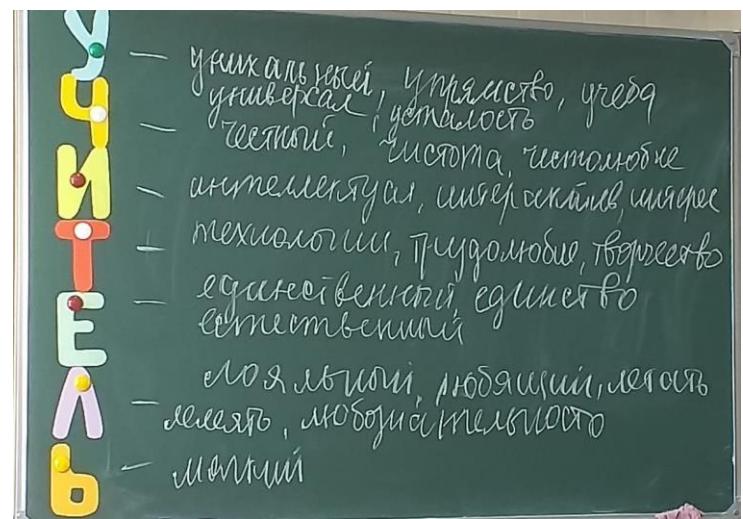
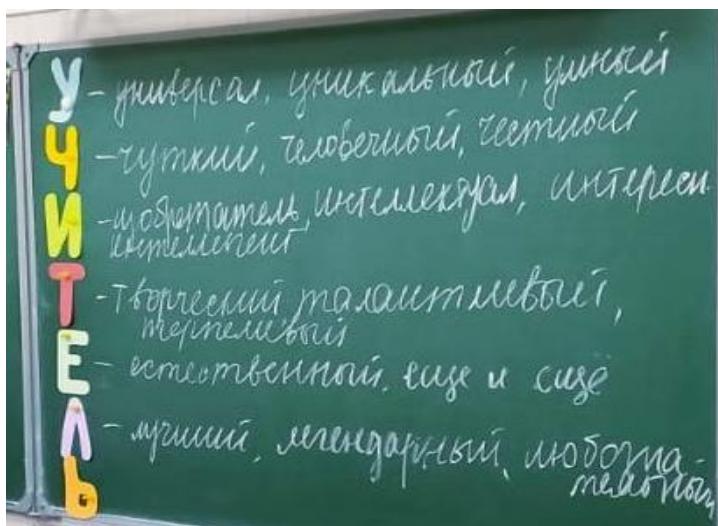
№	Упражнение	Цель	Содержание	время
1.	Ассоциации	Погружение в проблематику занятия	На доске справа закреплены большие цветные буквы УЧИТЕЛЬ. На каждую букву участники придумывают ассоциации и записывают их на доске.	5 минут
2.	Постановка цели и	Создание позитивной установки на занятие, снятие барьеров, актуализация состояний	«В повседневной жизни нам часто некогда остановиться и осмыслить происходящее с нами. Сегодня мы попробуем осмыслить ближайшие профессиональные и жизненные перспективы. Мы стараемся найти ресурсы для продвижения вперёд и поддержать друг друга». Раздаются рабочие тетради с разноцветными переплётами, участники могут выбрать себе тетрадь по цвету переплёта.	3 минуты
3.	Упражнение «Как я стал педагогом»	Осмыслиение выбора профессии учителя (педагога)	«Посмотрите на первый лист вашей тетради. Прошу дополнить предложения, обратившись к своему опыту. Постарайтесь выйти за пределы повседневного опыта» (страница 2).	5 минут
3.	Упражнение «Мои роли»	Соотнесение личного и профессионального пространства в сознании	Участникам предлагается выполнить тест 20 вопросов: 20 раз ответить на вопрос «кто я?» (страница 3) Потом отметить в правом столбце профессиональные роли и подсчитать их % в общем количестве ответов. Провести анализ пересечения личного и профессионального пространств	7 минут

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

№	Упражнение	Цель	Содержание	время
4.	Упражнение «Мои цели»	Осмысление перспектив профессионального будущего	Участники формулируют свои цели, которые стоят перед ними на ближайшую перспективу. Возможно пересечение личного и профессионального пространств (страница 4)	3 минуты
5.	Упражнение «Мои возможности»	Оценка ближайшей перспективы профессиональной самореализации	Участники заполняют страницу 5 по схеме: над стрелочкой пишут возможности (например, пройти курсы ПК), а в кружке – что тогда изменится (получу новые знания и навыки), как в русских сказках: «Направо пойдёшь – коня потеряешь»	5 минут
6.	Упражнение «Проблема, которая мешает самореализации»	Осмысление проблем, которые становятся препятствием на пути к профессиональному росту	Под зонтиком на странице 6 участники записывают проблемы, которые стоят на пути к их профессиональному росту. Над зонтиком они записывают самонаставление из позиции себя в будущем через 10-15 лет.	3 минуты
7.	Упражнение «Мой багаж»	Актуализация и оценка собственного профессионального опыта	Участниками заполняется страница 7, опыт актуализируется с оценкой: я – мастер, я – новичок, я – противник	4 минуты
8.	Упражнение «Мои компетенции»	Самооценивание собственных профессиональных компетенций	На странице 8 размещена окружность. На пересечениях отрезков с окружностью участники выписывают профессионально-важные качества: например, работоспособность, умение объяснять, коммуникативные навыки, знание предмета, креативность, критическое мышление, стремление к профессиональному росту (сами выбирают для себя). Затем «измеряют» наличие данного качества в их арсенале, отсчитывая расстояние по каждому радиусу от центра круга. Соединяют полученные точки, получается своеобразная «роза ветров» - пространство личного профессионального опыта.	5 минут
9.	Построение карты профессионального роста	Построение перспектив профессионального роста на ближайшие 3-5 лет	Участниками заполняется страница 9 Хочу узнать, хочу научиться, хочу сделать Сам, с помощью коллег, на курсах Могу поделиться: Чем? Как?	10 минут
10.	Упражнение «Чем я могу поделиться с коллегами?»	Оценка возможностей трансляции и осмыслиения собственного опыта	Участникам предлагается рассмотреть вопрос о том, какой опыт они могли бы представить своим коллегам в ближайшей перспективе.	3 минуты
11.	Упражнение «Мои цитаты»	Фиксация мыслей, состояний,	Участникам предлагается выбрать для себя цитаты из предложенных и наклеить	5 минут

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

		представлений, актуализированных и полученных на занятии.	их на последней странице тетради.	
12.	Порведение итогов	Рефлексия	Участники высказываются о том, какие моменты занятия стали для них значимыми.	2 минуты
Итого				80 минут



ТЕТРАДЬ

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Ф.И.О педагога

предмет

Я И ПРОФЕССИЯ

Я стал педагогом, потому что...

Сегодня я педагог, потому что ...

В ближайшее время я буду педагогом, потому что...

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

№	Кто я?	Примечание
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Вывод:

3

МОИ ЦЕЛИ

1.

2.

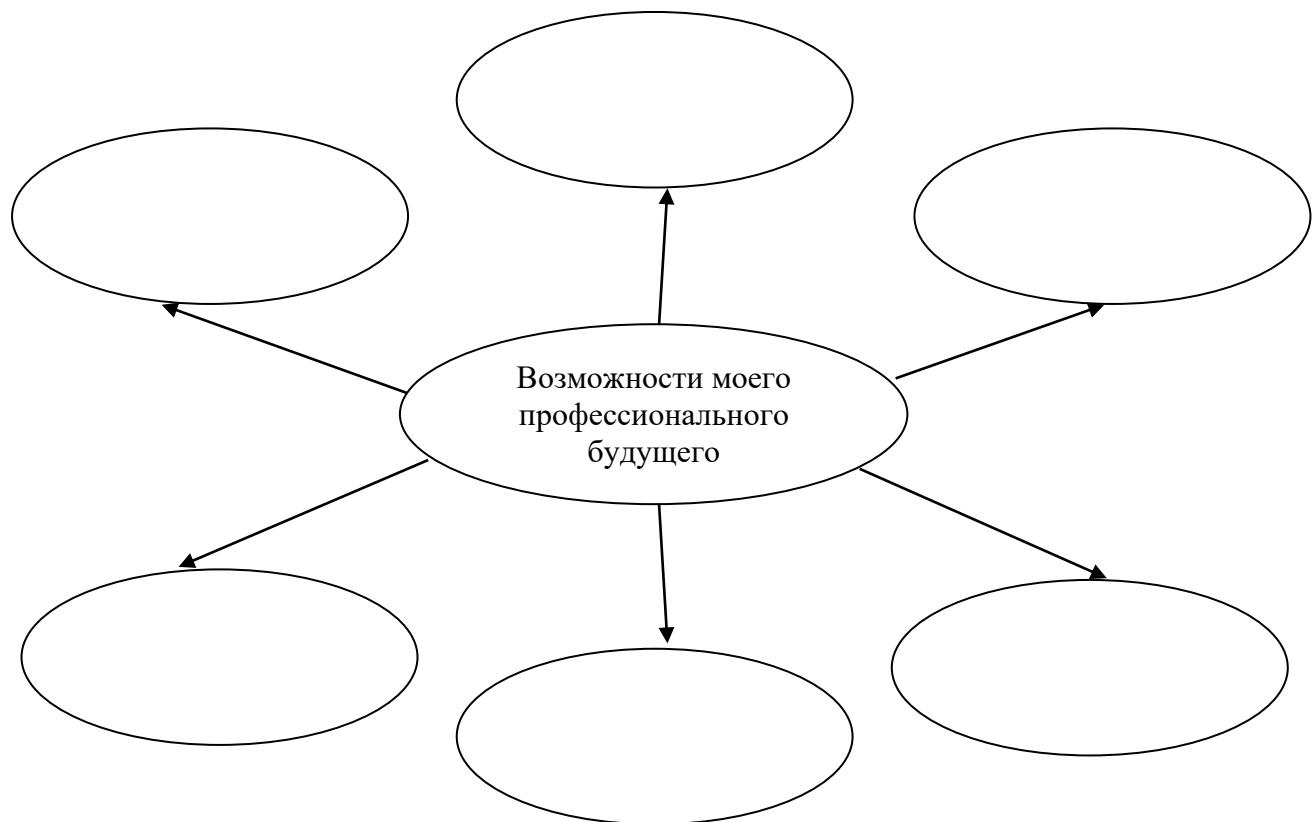
3.

4.

ЧУВСТВО:

4

Мои возможности



5

ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ МЕШАЕТ МОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

САМОНАСТАВЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО



ПРОБЛЕМА

6

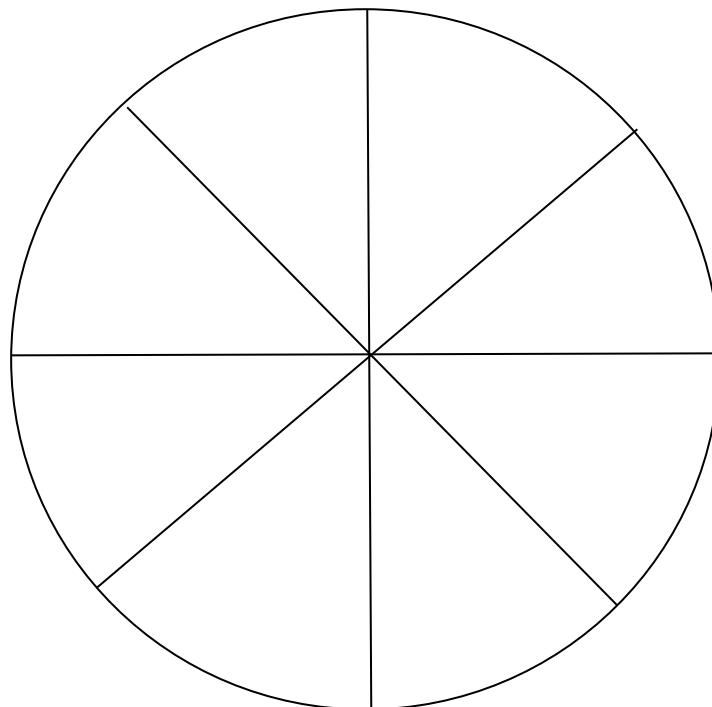
«РЕВИЗИЯ» ОПЫТА

Я – мастер	
Я – новичок	
Я – противник	

ЧУВСТВО:

7

Мои компетенции



8

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

КАРТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

9

10

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

МОИ ЦИТАТЫ И ПОЖЕЛАНИЯ

Цитаты

Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир.

Виктор Франкл

Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся.

Виктор Франкл

Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, - именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим.

Виктор Франкл

Лишь в той мере, в какой человеку удается осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя.

Виктор Франкл

Мы существуем постольку, поскольку мы открыты для окружающего мира. Человек не для того здесь, чтобы наблюдать и отражать самого себя; он здесь для того, чтобы предоставлять себя, поступаться собой, чтобы, познавая и любя, отдавать себя.

Виктор Франкл

Недостаток успеха никогда не означает утрату смысла.

Виктор Франкл

Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена жизнью возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим.

Виктор Франкл

Поступайте по собственной совести, но при этом понимайте, что Ваша совесть может ошибаться.

Виктор Франкл

Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю.

Виктор Франкл

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

Человеческая свобода - это конечная свобода. Человек не свободен от условий. Но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не обуславливают его полностью. От него - в пределах его ограничений - зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям. Он может также подняться над ними и таким образом открыться и войти в человеческое измерение.

Виктор Франкл

Одно можно утверждать наверняка: если мы будем продолжать делать то, что делаем, мы будем и дальше получать то, что получаем. «Продолжать делать то же самое и ожидать при этом иных результатов» — симптом умственного расстройства.

Цитата из книги «Главное внимание – главным вещам.

Жить, любить, учиться и оставить наследие».

Стивен Кови , Ребекка Меррилл , Роджер Меррилл

Один мудрый человек сказал: «Величайшие битвы выигрываются в безмолвных тайниках души». Мы должны спрашивать себя: «Хочу ли я быть человеком абсолютной цельности? Готов ли я извиняться, когда допускаю ошибку, любить безо всяких условий, радоваться счастью другого человека как своему собственному?»

Цитата из книги «Главное внимание – главным вещам.

Жить, любить, учиться и оставить наследие».

Стивен Кови , Ребекка Меррилл , Роджер Меррилл

В делах мы черпаем ощущение безопасности. Это тешит наше самолюбие, оправдывает наше существование, возвышает нас в глазах окружающих. К тому же это хороший повод не заниматься самым главным в жизни.

Цитата из книги «Главное внимание – главным вещам.

Жить, любить, учиться и оставить наследие».

Стивен Кови , Ребекка Меррилл , Роджер Меррилл

Если вы намерено собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью.

Маслоу А.

Если мы принимаем жизнь всем сердцем, как дар, грани которого простираются все дальше, то наши страдания, разочарования и неудачи наполняются для нас таким же смыслом, как и наши радости

ван Каам А.

Несчастная судьба многих людей – следствие несделанного ими выбора. Они ни живые, ни мертвые. Жизнь оказывается бременем, бесцельным занятием, а дела – лишь средством защиты от муки бытия в царстве теней.

Фромм Э.

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

Говорят, что несчастье хорошая школа: может быть. Но счастье есть лучший университет.

Пушкин А.С.

Некоторым для счастья недостает только счастья.

Лец С.Е.

Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом.

Пифагор

Обычно счастье – это побочный эффект другой деятельности

Хаксли О.

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашим мышлением. Если человек говорит и действует с доброю мыслью — радость следует за ним как тень, никогда не покидающая.

«Дхаммапада»

Все, что изменяет нашу жизнь, — не случайность. Оно в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.

Александр Сергеевич Грин

Жизнь — не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца.

Алексис Токвиль

Жизнь — это непрекращающееся рождение, и себя принимаешь таким, каким становишься.

Антуан де Сент-Экзюпери

В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро.

Аристотель

О нравственных качествах человека нужно судить не по отдельным его усилиям, а по его повседневной жизни.

Блез Паскаль

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь.

Василий Осипович Ключевский

Жизнь – не бремя, а крылья творчества и радость; а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват.

Викентий Викентьевич Вересаев

Наша жизнь – путешествие, идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается. Цель утрачена, и сил как не бывало.

Виктор Мари Гюго

Те, кто озаряет жизнь других, не останутся сами без света.

Джеймс Мэтью Барри

Честь человека не во власти другого; честь эта в нем самом и не зависит от общественного мнения; защитой ей служит не меч и не щит, а честная и безупречная жизнь, и бой в таких условиях не уступит в мужестве всякому другому бою.

Жан Жак Руссо

Два смысла в жизни — внутренний и внешний,
У внешнего — семья, дела, успех;
А внутренний — неясный и нездешний —
В ответственности каждого за всех.

Игорь Миронович Губерман

Никогда не поздно посадить дерево: пусть плоды не тебе достанутся, но радость жизни начинается с раскрытия первой почки посаженного растения.

Константин Георгиевич Паустовский

Что дороже – славное имя или жизнь? Что умнее – жизнь или богатство? Что мучительнее – достигать или утрачивать? Вот почему великие пристрастия неизбежно ведут к большим потерям. А неумное накопление оборачивается огромной утратой. Знай меру – и не придется испытать стыд. Умей остановиться – и не столкнешься с опасностями и сумеешь прожить долго.

Лао-цзы

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

Кратчайшее выражение смысла жизни может быть таким: мир движется и совершенствуется. Главная задача — внести вклад в это движение, подчиниться ему и сотрудничать с ним.

Лев Николаевич Толстой

В природе все мудро продумано и устроено, всяк должен заниматься своим делом, и в этой мудрости — высшая справедливость жизни.

Леонардо да Винчи

Величайший изъян жизни — вечная ее незавершенность из-за нашей привычки откладывать со дня на день. Кто каждый вечер заканчивает дело своей жизни, тому время не нужно.

Луций Анней Сенека (Младший)

Следуй за своим Сердцем, пока находишься на земле, и постарайся сделать так, чтобы хотя бы один день твоей жизни был совершенным.

Мудрость Древнего Египта

Достаточно мгновения, чтобы стать героем, но необходима целая жизнь, чтобы стать достойным человеком.

Поль Брюла

Самый счастливый образ жизни тот, который представляет нам больше возможностей завоевать уважение к самому себе.

Самюэль Джонсон

Лучшая часть жизни праведного человека — это его небольшие, безымянные и всеми позабытые поступки, вызванные любовью и добротой.

Уильям Уордсворт

Трать свою жизнь на то, что переживает тебя.

Форбс

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придаёт ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно...

Эрих Фромм

Школа молодого учителя Сергиево-Посадского городского округа
Построение индивидуальной траектории профессионального развития учителя (ИОМ)
Мастер-класс 18 ноября 2024 года

Счастье — внутри. Мы тратим слишком много времени на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что не там ищем. Загляните внутрь.

Карл Роджерс.

Мир вокруг — это зеркало. То, что мы любим в других — это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других — это индикатор того, на что нам нужно обратить внимание в самих себе.

Карл Роджерс.

Творчество и терапия частично совпадают: то, что является творческим, зачастую оказывается терапевтичным, то, что терапевтично, часто представляет собой творческий процесс.

Карл Роджерс

Тот, кто указывает на твои недостатки, не всегда твой враг; тот, кто говорит о твоих достоинствах, не всегда твой друг.

Китайская мудрость.