

професійне зростання

Подбайте про власний професійний імідж і зробіть його вирішальним критерієм ефективних взаємин із оточенням. Для цього скористайтеся вправами із тренінгового заняття, яке подане у Додатку. А також організуйте заняття для колег, аби допомогти їм сформувати імідж професіонала та опанувати навички самопрезентації



Тетяна Лигоміна, старший викладач кафедри методики і психології дошкільної та початкової освіти ІППО КУ імені Бориса Грінченка, практичний психолог НВК № 141 «ОРТ», Київ

Професійний імідж психолога

Особливу роль професійний імідж відіграє у діяльності практичного психолога закладу освіти. За допомогою професійного іміджу фахівець розкривається як професіонал, демонструє свої якості, знання та можливості й, відповідно, формує певне враження про себе. Цілеспрямовано створений імідж дає змогу ефективно презентувати себе оточенню, досягати успіхів у професійній та особистісній самореалізації.

Що таке самопрезентація

Самопрезентація — поведінковий компонент структури особистості. Під час самопрезентації особистість реалізує своє прагнення створити бажаний і водночас адекватний соціальній ситуації образ власного Я у сприйнятті інших людей.

Вдала самопрезентація формує сприятливе враження про фахівця та визначає його соціальну успішність.

Чому перше враження важливе

Правило 40 секунд. Що це? Згідно із даними досліджень, перше враження про людину оточення формує у перші 40—60 секунд. Це означає, що фахівцеві потрібно максимально використовувати весь потенціал першого враження. Інакше, йому доведеться змінювати негативну думку про себе, що склалася у першу хвилину спілкування.

Що впливає на те, яке враження про фахівця складе оточення? Здебільшого, ефект особистої привабливості справляють:

- комунікабельність — уміння контактувати з людьми;
- емпатійність — уміння вловлювати настрій людей, співпереживати;
- атрактивність — зовнішня привабливість;
- красномовність — уміння майстерно говорити.

Щоб навчити колег-психологів правильно презентувати себе та справляти на оточення бажаний позитивний ефект — проведіть тренінгове заняття (Додаток).

Від чого залежить професійний імідж

Імідж — соціальний, емоційно забарвлений образ особистості, що складається у свідомості соціальної групи. Основне призначення іміджу — прагнення справити позитивне враження на оточення.

Професійний імідж психолога — символічний, емоційно забарвлений образ професіонала, який формують у своїй свідомості вихованці, колеги, батьки, та керівництво на основі уявлень про ідеального психолога.

Які його компоненти

Професійний імідж психолога містить п'ять компонентів — особистісний, професійний, іміджевий, рефлексивний, соціальний.

Особистісний. Це так зване ядро іміджу, що охоплює: Я концепцію, адекватну самооцінку, асертивність, а також особистісні якості — відповідальність, чесність, щирість, безоцінне ставлення до інших, толерантність.

Професійний. Це власне професійні вміння, знання та навички, комунікативні вміння, професійна ідентичність, тобто усвідомлення себе як професіонала, навички самопрезентації, самореалізація та позитивна мотивація до професійної діяльності.

Іміджевий. Готовність та здатність самостійно і успішно формувати власний професійний імідж, прагнення самовдосконалюватися і габітарний імідж — зовнішній вигляд, мовлення, голос, стиль поведінки.

Рефлексивний. Це, зокрема, вміння оцінювати та аналізувати свою професійну діяльність, здатність корегувати власні недоліки, саморегуляція і толерантність до фрустрації.

Соціальний. Образ професії практичного психолога в інформаційному і медіа-просторі, приналежність до професійної соціальної групи.

Як проявляються ці компоненти

Імідж психолога залежить від його професійно-особистісних якостей та сприяє розвитку професійної діяльності.

Риси та якості психолога, що обумовлюють успішну професійну діяльність

Когнітивні	Комунікативні	Морально-етичні	Емоційно-регулятивні
<ul style="list-style-type: none"> • професійні знання, уміння, навички • позитивна мотивація до професійної діяльності • гнучкий розум, розвинений емоційний і соціальний інтелект • рефлексивність • прагнення самовдосконалюватися і розвиватися • знання про себе, Я концепція • адекватна самооцінка • асертивність 	<ul style="list-style-type: none"> • здатність встановлювати довірливі взаємини • прагнення співпрацювати • уміння слухати і висловлювати думку • безоцінне ставлення до оточення 	<ul style="list-style-type: none"> • відповідальність • толерантність • чесність • незалежність поглядів 	<ul style="list-style-type: none"> • саморегуляція • толерантність до фрустрації • відкритість • природність і щирість у спілкуванні

Нині фахівцеві недостатньо бути просто компетентним, володіти спеціальними професійними знаннями, уміннями і навичками. Він має бути водночас творчим і активним, відкритим до нового і цікавим оточенню, а також постійно зростати професійно. Тобто фахівець повинен успішно формувати і використовувати власний професійний імідж.



Додаток

Професійний імідж — шлях до успіху

Конспект заняття з елементами тренінгу

Організація

МЕТА: розширити знання про професійний імідж та його складники, визначити, як ефективно формувати імідж.

ЗАВДАННЯ:

- з'ясувати суть понять «імідж», «професійний імідж» і «самопрезентація»;
- розвивати навички ефективної самопрезентації;
- формувати вміння розробляти власний професійний імідж;
- аналізувати власну професійну діяльність.

УЧАСНИКИ: практичні психологи — молоді спеціалісти.

ВЕДУЧИЙ: методист психологічної служби або керівник фахового методоб'єднання.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: актовий зал.

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ: 2,5 — 3 год.

Хід

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Ведучий розпочинає тренінгове заняття вступним словом, повідомляє мету та завдання, нагадує правила роботи. Після цього пропонує учасникам виконати спеціально дібрані вправи.

Вправа «Самопрезентація»

Мета: налаштувати учасників на роботу, створити позитивну атмосферу, пропрацювати навички самопрезентації.

Хід: кожен учасник протягом 1—2 хв визначає, які яскраві особистісні риси та професійні досягнення він має, і робить у групі коротку рекламу-са-

мопрезентацію. По завершенні учасники діляться своїми враженнями та розповідають, із якими труднощами зіткнулися.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Мозковий штурм «Імідж — це...»

Мета: визначити рівень знань учасників з теми заняття.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

Хід: учасники по черзі дають визначення поняттю «імідж», висловлюють свої думки та асоціації. Ведучий записує усі відповіді на фліпчарті. Наприкінці вправи він узагальнює інформацію, яку надали учасники, зосереджує їхню увагу на найважливіших аспектах.

Виступ ведучого «Самопрезентація та імідж»*

Вправа «Карусель»

Мета: систематизувати знання учасників про риси особистості, які сприяють успішній професійній діяльності, розвінчати міф про професію психолога.

Матеріали: роздатковий матеріал — два аркуші із запитаннями, маркери.

Хід: учасники об'єднуються у дві групи. Кожній із них ведучий роздає аркуш паперу із запитанням, приміром:

- Які риси особистості психолога важливі для успішної професійної діяльності?
- Який він — ідеальний психолог?

Протягом 5—7 хв групи записують відповіді на запитання. Відтак обмінюються аркушами, й продовжують роботу. Важливо, аби учасники груп не повторювали думки одне одного. По завершенні усі учасники обговорюють та узагальнюють написане.

* Орієнтовний текст виступу — у статті. — Прим. ред.

Закінчення Додатка

**Вправа «Дзеркало»**

Мета: допомогти учасникам побачити себе зі сторони, відкритися новому досвіду.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 — за кількістю учасників.

Хід: ведучий пропонує учасникам уявити таку ситуацію. Учені розповіли про те, що до Землі наближається астероїд, який зіштовхнеться з нею й знищить її. Ведучий наголошує, що це повідомлення учених посягло паніку, й пропонує учасникам відтворити цей стан (*учасники бігають приміщення, імітуючи занепокоєння, тривогу*). Відтак ведучий говорить, що згодом паніка вщухла (*учасники заспокоюються*), й учені вирішили створити летючий корабель та зібрати туди людей і тварин, щоб врятуватися. Відтак ведучий пропонує кожному учаснику уявити себе якоюсь тваринкою та знайти пару, із якою він сяде в корабель.

Після цього учасники об'єднуються у міні групи й сідають кружка, а ведучий роздає аркуші. Кожен учасник записує на аркуші назву тварини, яка першою спадає йому на думку/із якою він себе ототожнює, та п'ять її позитивних характеристик — зовнішні, характерологічні. Відтак учасники обговорюють, на яку тваринку схожий кожен учасник міні-групи і чому. Потім учасники порівнюють, як бачать себе вони і як бачить їх оточення. По завершенні учасники та ведучий обговорюють вправу загалом, розповідають, що відчували; як запропонована вправа стосується іміджу тощо.

Дискусія «Як сформувати професійний імідж психолога»

Мета: розвинути групову взаємодію, уміння слухати та висловлювати власну думку.

Хід: учасники обговорюють можливі засоби/способи/стратегії, які дають змогу сформувати професійний імідж.

Вправа «Мій професійний щит»

Мета: проаналізувати власну професійну діяльність, сильні сторони особистості та засоби, завдяки яким можна створити професійний імідж.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 — за кількістю учасників, різнокольорові фломастери та олівці.

Хід: кожен учасник малює свій професійний щит. При цьому він має зобразити:

- на зовнішній стороні щита — професійні якості та поведінкові прояви, які він демонструє оточенню. Ці прояви характеризують його як психолога-професіонала;
- на внутрішній стороні — внутрішні компоненти професіоналізму, що дають йому змогу почуватися професіоналом й діяти відповідно; те, що його наповнює, захищає.

По завершенні учасники презентують малюнки у групі та пояснюють, що саме і чому вони зобразили.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Рефлексія

Хід: учасники по черзі відповідають на запитання ведучого —

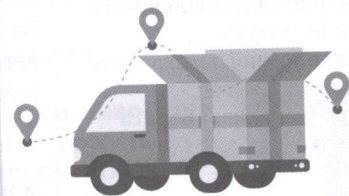
- Що нового ви дізналися?
- Що вас найбільше вразило?
- Що потішило, принесло приємні відчуття?

Переваги передплати у видавництві — це:

найнижчі ціни



акції та подарунки



швидка доставка

0 800 212 012 (дзвінки безплатні)

shop.mcfr.ua