

Мое призвание и стратегия профессионального развития

Полина Белобородова

Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации
Факультет социальных наук
НИУ ВШЭ



Суть курса

Цель — используя современные психологические инструменты, помочь студентам найти профессиональное призвание и начать движение к нему. Курс составлен на основе последних исследований в области позитивной психологии и психологии работы.

Чему вы научитесь:

- Понимать свои сильные стороны, профессиональные интересы и систему жизненных ценностей
- Действовать исходя из внутренней мотивации («хочу»), а не внешней необходимости («надо»)
- Находить возможности для профессиональной самореализации
- Ставить цели, составлять план их реализации и выполнять его
- Презентовать себя и свои идеи

1. Введение

Занятие 1

Цель: создать общее понимание того, что такое работа по призванию, обсудить план курса и ожидаемые результаты

Содержание:

1. Мифы и стереотипы о призвании
2. Три типа отношения к работе: труд, карьера, призвание (исследования Р. Бэлла и Э. Вжесниевски)
3. Три компонента работы по призванию:
 - получение удовольствия
 - использование своих сильных сторон
 - реализация личностных смыслов и ценностей

2. Профессиональный профиль

Занятия 2, 3 и 4

Цель: определить, что вы делаете хорошо, от чего получаете удовольствие и что для вас важно, а также какая работа соединяет все эти компоненты

Содержание:

1. Сильные стороны
2. Занятия, приносящие удовольствие и состояние потока
3. Ценности

Инструменты:

- Тест VIA Strengths
- Тест MBTI
- Упражнение Best Reflected Self
- Упражнение «История успеха»
- Тест Discover Your Core Values
- Упражнение «Состояние потока»

3. Миссия и гипотезы о призвании

Занятия 5 и 6

Цель: определить, какую ценность вы хотели бы принести в этот мир, выразить это в виде своей миссии и найти несколько вариантов ее реализации в конкретных профессиях, занятиях или проектах

Содержание:

1. Миссия и личная история
2. Гипотезы о призвании и профессии будущего

Инструменты:

- Упражнение «Личная история»
- Брейнсторминг идей о реализации миссии
- Изучение прогнозов Всемирного экономического форума и др.
- Коучинг в парах

4. План проверки гипотез

Занятие 7

Цель: составить план проверки своих гипотез и придумать, что делать для поддержания своей мотивации

Содержание:

1. Подходы к организации работы: от рационального до творческого
2. Реализация планов и самомотивация
3. Работа со своим планом проверки гипотез

Инструменты:

- Коучинг в парах

5. Презентация личного проекта

Занятие 8

Цель: соединить все предыдущие этапы работы в большой и красивый личный проект и презентовать его

Формат презентации — любой (чем креативнее — тем лучше)

6. Проверка гипотез

6 месяцев после окончания курса

Цель: выполнить план проверки гипотез и выбрать из них ту, которая станет вашим призванием

Мероприятия:

- Очные встречи участников курса
- Взаимоподдержка в чатах в мессенджерах
- Поддержка от ведущей курса

Преподаватель



Полина Белобородова

- Аспирант НИУ ВШЭ (психология), исследую, как люди находят и реализуют свое жизненное призвание
- Стажер-исследователь Международной лаборатории личности и мотивации НИУ ВШЭ
- Менеджер Центра карьеры МИЭФ НИУ ВШЭ
- Профессиональный коуч (диплом Института практической психологии НИУ ВШЭ)
- 3 года работы в HR крупных компаний в России и Швеции (Citi, Северсталь, Universum)
- Нашла свое призвание в практической и академической работе в области позитивной психологии и занимаюсь им каждый день

Как принять участие

Для участия в отборе заполните анкету по ссылке

<https://goo.gl/forms/syWz1cD00YRtbqTy2>

Даты:

- До 6 октября – заполните анкету
- 9 октября – вам будут направлены результаты отбора
- 12 октября – начало курса (продолжительность – 8 недель, с пропуском недели сессии)

Литература

1. Wu-Pong, S. (2014) A Novel Calling Intervention for Career Development and Well-Being. Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects, available at http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/72
2. Wrzesniewski A., McCauley C., Rozin P., Schwartz B. (1997) *Jobs, careers, and callings: people's relations to their work*. Journal of Research on Personality, 31, 21-33
3. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. www.viacharacter.org
4. Quinn R.E., Dutton J.E., Spreitzer G.M., Morgn Roberts L. (2011) Reflected Best Self Exercise. Center for Positive Organizations, Ross Business School, University of Michigan
5. Чиксентмихайи М. (2016) Поток. Психология оптимального переживания. Альпина нон-фикшн

Контакты

Полина Белобородова

pbeloborodova@hse.ru

vk.com/p.beloborodova