

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ЗАНЯТИЯ НА ТЕМУ
«Отличие победителей:
как гибкие навыки формируют успешную карьеру»**

Автор-составитель:

Вишневская Евгения Сергеевна,
АНОО «Президентский лицей «Сириус»

Москва, 2024

Аудитория: школьники 14–18 лет

Цель занятия: донести до слушателей важность развития гибких навыков.

Задачи:

1. Обсудить различные виды гибких навыков, такие как коммуникация, лидерство, управление временем и конфликтами, адаптивность и другие.
2. Провести практические упражнения и разобрать кейсы, чтобы помочь слушателям понять, как они могут улучшить свои гибкие навыки.
3. Вдохновить слушателей на постоянное саморазвитие и совершенствование гибких навыков для достижения личных и профессиональных целей.

Тезисы лекции:

- Гибкие навыки универсальны: помогают решать различные жизненные задачи и взаимодействовать с окружающими людьми и миром вокруг.
- Для чего важно развивать гибкие навыки.
- Какие гибкие навыки существуют. Определение разных навыков.
- Какие гибкие навыки нужны в разных профессиях.

Продолжительность занятия: 40 минут

Рекомендуемая форма занятия: мастер-лекция, интерактив

Комплект материалов:

- презентация;
- сценарий лекции;
- раздаточные материалы.

Часть 1. Мотивационная

Слайд 1.

Добрый день! *(приветствие, знакомство с аудиторией)*

Сегодня наша мы с вами обсудим гибкие навыки, которые являются неотъемлемой частью нашей личной и профессиональной жизни. Рассмотрим различные виды таких навыков, включая коммуникацию, лидерство, управление временем и конфликтами, адаптивность и многие другие.

У нас с вами будет не только теоретическая часть, но и практические упражнения и разбор кейсов. Все это поможет вам понять, как улучшить свои гибкие навыки и применить их в жизни.

Цель этой лекции не только в том, чтобы поделиться знаниями, но и вдохновить вас на постоянное саморазвитие. Помните, что развитие гибких навыков поможет вам добиться успеха как в личной, так и в профессиональной сфере. Поэтому давайте стремиться к постоянному совершенствованию для максимального раскрытия собственного потенциала.

Слайд 2.



Предлагаю вам посмотреть на экран. Что вы видите? *(диалог с аудиторией)*



Если вы внимательно посмотрите, то заметите значок Российского общества «Знание» — организации, которая занимается просветительской деятельностью по всей России и каждый год проводит тысячи выступлений выдающихся специалистов по культуре, искусству, науке и истории. Предлагаем вам пройти регистрацию по QR-коду и присоединиться к миллионам осознанных слушателей, ведь наша сила — в знании.

Слайд 3.



Кто уже знает, что такое гибкие навыки? (диалог с аудиторией, обсуждаем личностные качества: ответственность, коммуникабельность, целеустремленность).

Многие из вас были правы. Все, что вы называете, — это и есть гибкие, или мягкие, навыки.

Гибкие навыки универсальны: помогают решать различные жизненные задачи и взаимодействовать с окружающими людьми и миром вокруг. Неважно, какую вы выберете профессию, — всегда пригодится умение договариваться и решать конфликты, развитое критическое мышление, самодисциплина и решительность. Подобные навыки будут полезными и за пределами профессиональной сферы. Человек, который сумел их в себе развить, с большой вероятностью сможет построить счастливые отношения, завести друзей и даже с повседневными бытовыми вопросами будет справляться лучше.

Научившись активному слушанию и прокачав свою способность осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти навыки во взаимодействии с окружающими, другими словами эмоциональный интеллект, удастся избежать многих недопониманий и конфликтов. Усилив навык командной работы, можно наладить более тесное и доверительное взаимодействие с близкими, сплотиться и вместе преодолеть кризис. Периодически слышу миф, что гибкие навыки — это врожденные качества. Или что это просто тренд, который все скоро забудут. Но это не так! Гибкие навыки можно и нужно развивать.

Слайд 4.



Для чего важно развивать гибкие навыки? (диалог с аудиторией: чтобы было легче жить, общаться, строить карьеру)

Развитие гибких навыков в современном мире помогает:



- легко справляться со стрессом;
- повышать работоспособность;
- планировать время;
- эффективно работать в любой команде;
- принимать решения в сложных ситуациях;
- анализировать свою жизнь.

Итак, развитие гибких навыков не только помогает достичь профессионального успеха, но и способствует более гармоничному развитию личности в целом.

Часть 2. Основная

Слайд 5.



Необходимо заранее распечатать ситуации (Приложение 1) и положить их в шляпу или любой другой подходящий предмет.



Предлагаю начать проверку гибких навыков. Для этого посмотрим, как вы будете действовать в различных ситуациях. Давайте разделимся на 4 группы.

На слайде продемонстрировано описание разных ситуаций (Приложение 1). Каждой группе надо выбрать одну из них. Подумайте, как бы вы поступили в выбранной вами ситуации, какой гибкий навык понадобился бы вам для успешного разрешения этой проблемы и как он может помочь в повседневной жизни или работе.

Возможно, вы удивитесь своим способностям. Уверен, это будет интересный и полезный опыт для вас.

А теперь давайте каждая группа расскажет как бы они поступили в своей ситуации.



 ВОПРОС

Проанализируем, какие навыки мы сейчас обнаружили. *(диалог с аудиторией, проговариваете каждую ситуацию)*

Слайд 6.

А теперь давайте познакомимся поближе с каждым из гибких навыков.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Я буду называть гибкие навыки, а вы попробуйте дать определение каждому из них: коммуникабельность, ненасильственное общение, эмоциональный интеллект, командная работа, лидерство, решительность, стрессоустойчивость, гибкость мышления, критическое мышление, креативность, клиентоориентированность, тайм-менеджмент, самоорганизация, рефлексия. *(диалог с аудиторией; если необходимо, лектор дополняет ответ слушателей).*

Определения см. в Приложении 2.

Слайд 7.

Теперь мы с вами больше узнали о каждом из гибких навыков. Давайте определим, какие гибкие навыки нужны в разных профессиях.

Для этого нам нужно поделиться на группы по 4-5 человек. Затем я раздам каждой группе таблицу, в которой вам необходимо будет прописать, к каким профессиям относится тот или иной гибкий навык.



ГРУППОВАЯ РАБОТА

Раздаем группам одну из таблиц на выбор из Приложения 3.

Часть 3. Заключительная

Слайд 8.

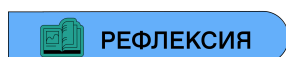


Какой вывод мы можем сделать, исходя из наших рассуждений о профессиях?
(диалог с аудиторией)

Исследования показывают, что гибкие навыки, такие как коммуникабельность, эмоциональный интеллект, лидерство и способность к командной работе, играют ключевую роль в профессиональном успехе. Конечно без профессиональных знаний и умений Вам будет сложно трудоустроиться на работу, но в сравнении с другим претендентом, развитые мягкие навыки дают Вам преимущество. Эти навыки являются общими для различных сфер деятельности и оказывают важное влияние на эффективность работы и развитие карьеры, а также на межличностные отношения.

Влияние гибких навыков на карьерный рост базируется на их способности улучшать производительность, способствовать эффективной коммуникации и управлению конфликтами, а также выстраиванию доверительных отношений. Чем выше уровень развития этих навыков у профессионала, тем больше возможностей он имеет для продвижения по карьерной лестнице и достижения высоких результатов в своей сфере деятельности.

Совершенствование гибких навыков повышает конкурентоспособность на рынке труда, обеспечивает устойчивость к переменам и успешное взаимодействие с коллегами и клиентами.



А теперь давайте проведем небольшой самоанализ.

Можно провести его в двух форматах:

Первый формат — работа со всей аудиторией по каждому навыку, список всех навыков в Приложении 2.

Поднимите руку, кто считает, что **сюда подставляем любой навык** у него развит хорошо? На среднем уровне? Не развит совсем?



Второй формат (рекомендуемый) — необходимо раздать Приложение 4.

Вы получили бланки для оценки своих гибких навыков. Напротив каждого навыка выберите один из предложенных вариантов: Да, Скорее да, Возможно, Скорее нет и Нет. Если вчитаетесь в формулировки, то сможете увидеть ключ к вашему развитию. Например, хотите прокачать эмоциональный интеллект — начните отслеживать свои эмоции, принимать и отпускать их. Хотите усовершенствовать критическое мышление — возьмите любую интересующую вас информацию и изучите ее с различных точек зрения.

На самом деле развивать свои гибкие навыки просто. Главное — захотеть и начать действовать!



Если не знаете, с чего начать развитие гибких навыков, сканируйте этот QR-код, он откроет вам список тематической литературы.

Дополнительно можно раздать аудитории список литературы на бумаге (Приложение 5).

Слайд 9.

Друзья, если вам понравилось мероприятие, рекомендую изучить сайт Российского общества «Знание». Там вы сможете узнать о проектах по другим темам, а также получить актуальную информацию о выступлениях, которые планируются в вашем регионе, и зарегистрироваться на них.

Чтобы понять, была ли информация для вас полезна и интересна, прошу всех отсканировать QR-код, который вы видите на экране, и ответить на несколько коротких вопросов о выступлении: нам очень важно ваше мнение.

Приложение 1

Вы новенький в классе. Как начнете знакомиться с одноклассниками?

В вашем классе сработала пожарная сигнализация. Ваши действия?

Какими словами можно поддержать человека в беде?

Неожиданно вы получили плохую оценку. Ваши действия?

Пояснение к Приложению 1 для спикера

Проблемные ситуации	Гибкий навык	Пример решения ситуации
Вы новенький в классе. Как начнете знакомиться с одноклассниками?	Коммуникабельность (умение находить контакт)	Начну с соседа по парте, узнаю у него про класс и ребят. Расскажу ему о своих интересах и узнаю, кто это любит. Понаблюдаю за классом несколько дней, кто как себя ведет, а затем выберу тех, с кем мне хотелось бы общаться, подойду и спрошу, чем они интересуются.
В вашем классе сработала пожарная сигнализация. Ваши действия?	Решительность	Соберу свои самые ценные вещи и буду выходить из класса. Обращу внимание, все ли вышли. Если нужна помощь, помогу.
Какими словами можно поддержать человека в беде?	Ненасильственное общение	Не расстраивайся! В жизни случаются разные ситуации! Это не беда. Ты сможешь это преодолеть и идти дальше!
Неожиданно вы получили плохую оценку. Ваши действия?	Рефлексия	Не буду сильно расстраиваться. Подойду к учителю, попробую исправить.

ГИБКИЕ НАВЫКИ



КОММУНИКАбельность

умение находить общий язык с людьми различных взглядов, убеждений, национальностей, находить точки соприкосновения по самым сложным вопросам и на их основе достигать компромисса.

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

доходчивое, но без лишней навязчивости донесение информации до собеседника. Метод основан на эмпатии

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

навык управлять эмоциями (как своими, так и чужими), выявлять, в чем нуждаются люди, и строить с ними гармоничные отношения

КОМАНДНАЯ РАБОТА

совместная деятельность нескольких людей с высокой координацией усилий и энергии, направленных на достижение общей цели — качественного результата

ЛИДЕРСТВО (УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТАМИ)

ниверсальный навык, который позволяет держать под контролем рабочий процесс и доводить проект до нужного результата

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

принятие быстрых и эффективных решений за счет способности смотреть на вещи в перспективе, оценивать факты и ситуацию, взвешивать разные варианты, предвидеть последствия

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ (РАБОТА В РЕЖИМЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ)

умение эффективно работать в жестких условиях, например при повышенной нагрузке, строгих дедлайнах, высоких рисках

ГИБКИЕ НАВЫКИ



ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

спокойное принятие новых задач и готовность под них подстраиваться, адаптироваться

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

склонность анализировать полученные данные, последовательно и взвешенно их обрабатывать. Этот навык помогает фильтровать информацию, подбирать сильные аргументы, не теряться в информационном потоке

КРЕАТИВНОСТЬ

неординарное мышление, нестандартное решение еще более необычных задач, умение точно подмечать тенденции и эффективно их применять в своей работе

КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ

навык выявлять потребности клиентов и удовлетворять их, подстраиваться под интересы потребителя. Менеджер по продажам, обладающий этим скиллом, работает эффективнее, получает больше заказов и высоко ценится работодателями

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

техники планирования времени и управления им с учетом рационального распределения трудовых ресурсов и затрат. Позволяет прокачать навык самоорганизации и взять ответственность за свою жизнь и профессиональную деятельность

САМООРГАНИЗАЦИЯ

выстраивание собственного рабочего процесса таким образом, чтобы он не нуждался во внешнем контроле

РЕФЛЕКСИЯ

навык, позволяющий анализировать свои действия, реакции и, как следствие, принимать взвешенные решения.

ГРУППОВАЯ РАБОТА



Гибкие навыки	Профессии
Коммуникабельность, ненасильственное общение	
Критическое мышление	
Эмоциональный интеллект	
Решительность	
Креативность	
Стрессоустойчивость	
Клиентоориентированность	

Подсказка для спикера к Варианту 1

Гибкие навыки	Профессии
Коммуникабельность, ненасильственное общение	Менеджер по продажам, консультант, администратор, директор
Критическое мышление	Аналитик, экономист, программист
Эмоциональный интеллект	Психолог, педагог, врач
Креативность	Дизайнер, маркетолог
Стрессоустойчивость	Педагоги, врачи, спасатели

ГРУППОВАЯ РАБОТА



Профессия	Необходимые навыки
Юрист	
Врач	
Маркетолог	
Дизайнер	
Программист	
Педагог	
Полицейский	

ПРОАНАЛИЗИРУЙ СВОИ ГИБКИЕ НАВЫКИ



Гибкий навык	Характеристика	Варианты ответа Да/Скорее да/ Возможно/ Скорее нет/Нет
Коммуникабельность	Я доброжелателен, открыт для контакта и могу разговаривать с любым человеком	
Ненасильственное общение	Я умею общаться, четко выражая свои мысли и при этом не навязывая свое мнение	
Эмоциональный интеллект	Я принимаю все свои чувства и умею адекватно проживать эмоции, не нарушая границы других людей	
Командная работа	Я умею слышать каждого в команде и принимать любую роль в рабочем процессе	
Лидерство	Я могу мотивировать людей на действия и организовать процесс (распределить задачи в группе людей)	
Решительность	Я могу быстро принять важное и взвешенное решение в экстремальной ситуации	
Стрессоустойчивость	Я умею сохранять спокойствие и сосредоточенность в любой жизненной ситуации	
Гибкость мышления	Я могу быстро переключаться с одного на другое, менять поведение и образ мышления в зависимости от ситуации	
Критическое мышление	Я умею анализировать факты и изучать информацию с разных точек зрения и приходить к объективным выводам	
Креативность	Я могу находить оригинальные способы решения задач и генерировать новые идеи	
Клиентоориентированность	Я умею расположить к себе любого человека и рассказать ему о преимуществах места, действия или предмета	
Тайм-менеджмент	Я могу писать планы на день, месяц, год, уделяя время всем сферам жизни	
Самоорганизация	Я умею достигать цели, которые ставлю перед собой	
Рефлексия	Я признаю свои ошибки и поражения и горжусь достижениями	

ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКИХ НАВЫКОВ



✓ КОММУНИКАбельность

- «Переговоры», Брайан Трейси
- «Переговоры без поражения. Гарвардский метод», Роджер Фишер, Уильям Юри, Брюс Паттон

✓ НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

- «Ненасильственное общение. Язык жизни», Маршалл Розенберг
- «Говорить мирно в мире, полном конфликтов. То, что вы скажете, изменит ваш мир», Маршалл Розенберг

✓ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- «Эмоциональный интеллект 2.0», Тревис Бредбери, Джин Гривс
- «Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни», Сьюзен Дэвид

✓ КОМАНДНАЯ РАБОТА

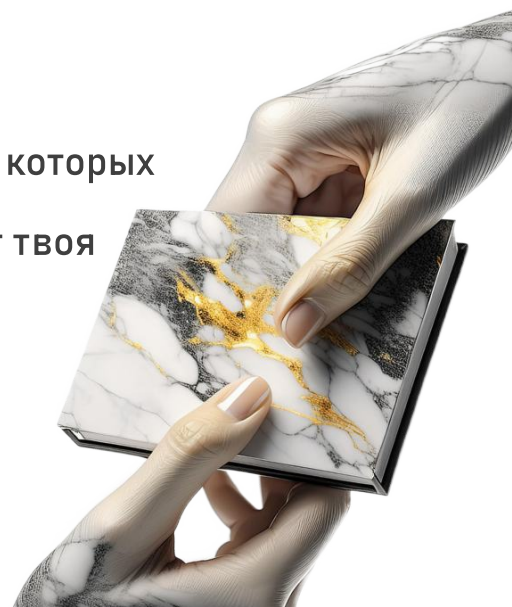
- «Привычка работать вместе. Как двигаться в одном направлении, понимать людей и создавать настоящую команду», Твайла Тарп
- «Полная вовлеченность. Вдохновляйте, мотивируйте и раскрывайте все лучшее в своей команде», Брайан Трейси

✓ ЛИДЕРСТВО

- «Руководство фасилитатора. Как привести группу к принятию совместного решения», Сэм Кейнер, Ленни Линд, Кэтрин Толди, Сара Фиск, Дуэйн Бергер, Елена Беленко, Антон Размахнин
- «Совещания по Адизесу. Практическое руководство», Шохам Адизес, Нир Бен Лави

✓ РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

- «Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете», Чип Хиз, Дэн Хиз
- «Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь», Тал Бен-Шахар



ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКИХ НАВЫКОВ



✓ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

- «Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях», Шэрон Мельник
- «Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и снижению стресса», Видьямала Берч, Денни Пенман

✓ ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

- «Измените свой мозг — изменится и жизнь!», Дэниэл Дж. Амен
- «Гибкий ум. Как видеть вещи иначе и думать нестандартно», Эстанислао Бахрах

✓ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

- «Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение», Том Чатфилд
- «Путеводитель по лжи. Критическое мышление в эпоху постправды», Дэниел Левитин

✓ КРЕАТИВНОСТЬ

- «CRAFT: Как создавать большие идеи», Василий Лебедев
- «Дизайн-мышление в бизнесе. От разработки новых продуктов до проектирования бизнес-моделей», Тим Браун

✓ КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ

- «Клиенты на всю жизнь», Карл Сьюэл, Пол Браун
- «Искренняя лояльность. Ключ к завоеванию клиентов на всю жизнь», Фред Райхельд, Роб Марки

✓ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- «Тайм-менеджмент», Брайан Трейси
- «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления», Люси Джо Палладино



ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКИХ НАВЫКОВ



✓ САМООРГАНИЗАЦИЯ

- «Бегущий в потоке. Как получать удовольствие от спорта и улучшать результаты», Михай Чиксентмихайи, Филип Латтер, Кристин Вейнкауфф Дурансо
- «Привычка достигать. Как применять дизайн-мышление для достижения целей, которые казались вам невозможными», Бернارد Рос

✓ РЕФЛЕКСИЯ

- «Полезная саморефлексия. Книга-практикум для искреннего разговора с собой», Таня Степаненко
- «Как работать над собой», Николь Лепера

