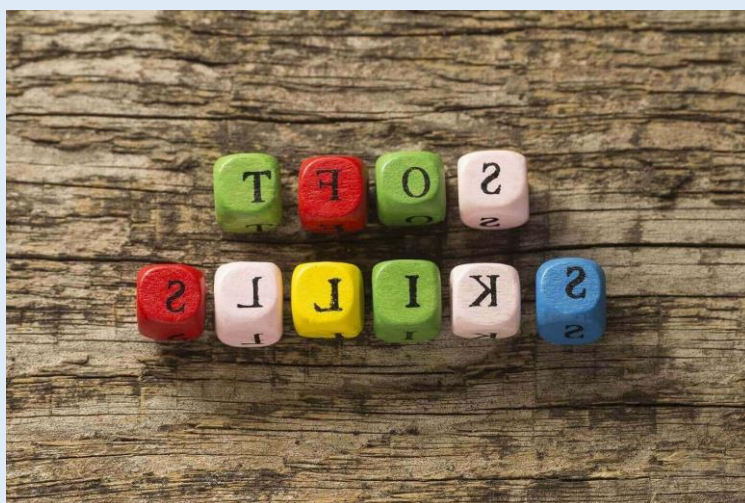


Мягкие навыки

Soft skills- это мягкие навыки, проявление которых сложно отследить, проверить и наглядно продемонстрировать. Готовность активно действовать и самостоятельно решать жизненные проблемы, осмысливать свои эмоции и создавать новые смыслы для их эффективного использования, уметь выделять внутренние ресурсы, успешно взаимодействовать с самыми разными людьми.



Soft skills это мягкие навыки, которые помогают успешно адаптироваться в самостоятельной и профессиональной жизни. К ним относятся:

- развитый эмоциональный интеллект;
- умение работать в команде;
- адаптивность;
- разрешение конфликтов;
- убеждение и самопозиционирование.

Какие Soft Skills самые важные и почему?

Эксперты имеют разное мнение по поводу того, какие мягкие компетенции считать самыми ценными в современных условиях.

С точки зрения личной эффективности невозможно переоценить значимость способности учиться, регулировать свои состояния, принимать решения и устанавливать связи.

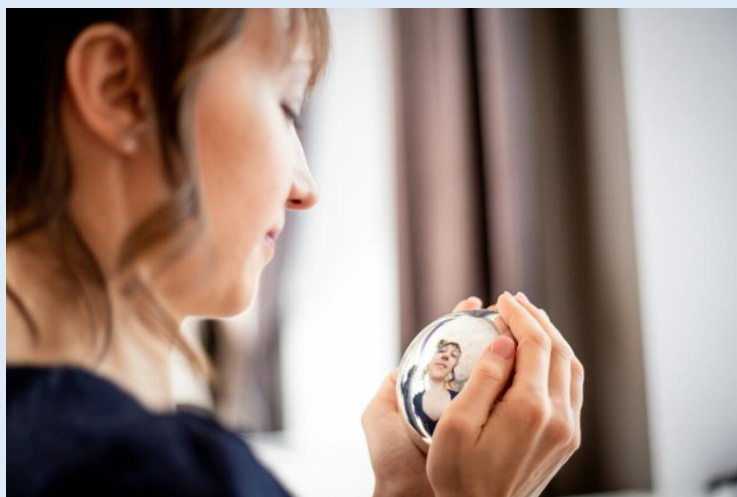
Как развивать мягкие навыки?

Мягкие навыки развиваются сложнее, чем технические способности, поскольку процесс требует самоанализа и достаточно кропотливой работы над собой, над некоторыми чертами характера, мышлением и пр. Но, безусловно, развитие софт-скиллс и их улучшение, совершенствование с течением времени – более чем реальная задача. Достоинство гибких навыков – в универсальности: они пригодятся вам практически на любой работе и в жизни.

Если вы хотите развить или улучшить свои мягкие навыки, вот несколько советов, которые помогут вам:

Займитесь саморефлексией.

Честно признайте свои недостатки, хоть это и нелегко. Если вы испытываете трудности, попросите друга или члена семьи помочь вам определить истинные сильные и слабые стороны.



Займитесь обучением.

После того как вы определили области, которые вам необходимо улучшить, подумайте, как это сделать. Например, в случае тайм-менеджмента можно обратиться к многочисленным книгам и статьям, выписать полезные советы и методики и применять их. С другими навыками может быть сложнее – например, коммуникативными или гибкостью. Вам смогут помочь офлайн- или онлайн-курсы по развитию софт-скиллс, коучинг и пр.

Наблюдайте за другими.

Посмотрите на людей, использующих нужны вам мягкие навыки. Проанализируйте их поведение, подумайте, чего из их черт нет у вас и что вы можете у них перенять. Возможно, вы также сможете попросить у них совета или коучинга.



Практикуйтесь.

Любое умение улучшается с практикой. После того как вы освоили теорию (по книгам, курсам, через коучинг), тренируйтесь! Текущая работа, обучение,

самообразование, бытовая сфера – у вас наверняка будет множество возможностей использовать новые навыки и совершенствовать их.

Эмоциональный интеллект - это умение распознавать чувства других людей и управлять своими. Владение помогает в жизни лучше налаживать контакты с другими людьми, разбираться в своих чувствах, грамотно просить помощи и уметь говорить «нет», поддерживать и понимать окружающих.



Самопрезентация – инструмент, используя который каждый человек сможет добиться значительных успехов. Самопрезентация иногда рассматривается как процесс управления образами другого человека, процесс управления его восприятием через привлечение внимания, а так же, как правила делового общения.



Успешность предполагает лидерство в обществе. Чтобы быть таковым, нужно уметь произвести первое впечатление, уметь войти в доверие, уметь показать себя с лучшей стороны. Сейчас навыки самопрезентации востребованы в бизнес среде. Эта среда ориентирована на выбор лучших. Освоение навыков самопрезентации – это путь к саморазвитию. Свой стиль самопрезентации — это тот ключ, который позволит получить человеческое признание. Совершенствуя свой стиль общения, установления контакта, проявляющийся в осанке, мимике и жестах, манере говорить, человек создаст свой уникальный имидж. А он позволит каждому добиваться поставленных целей.