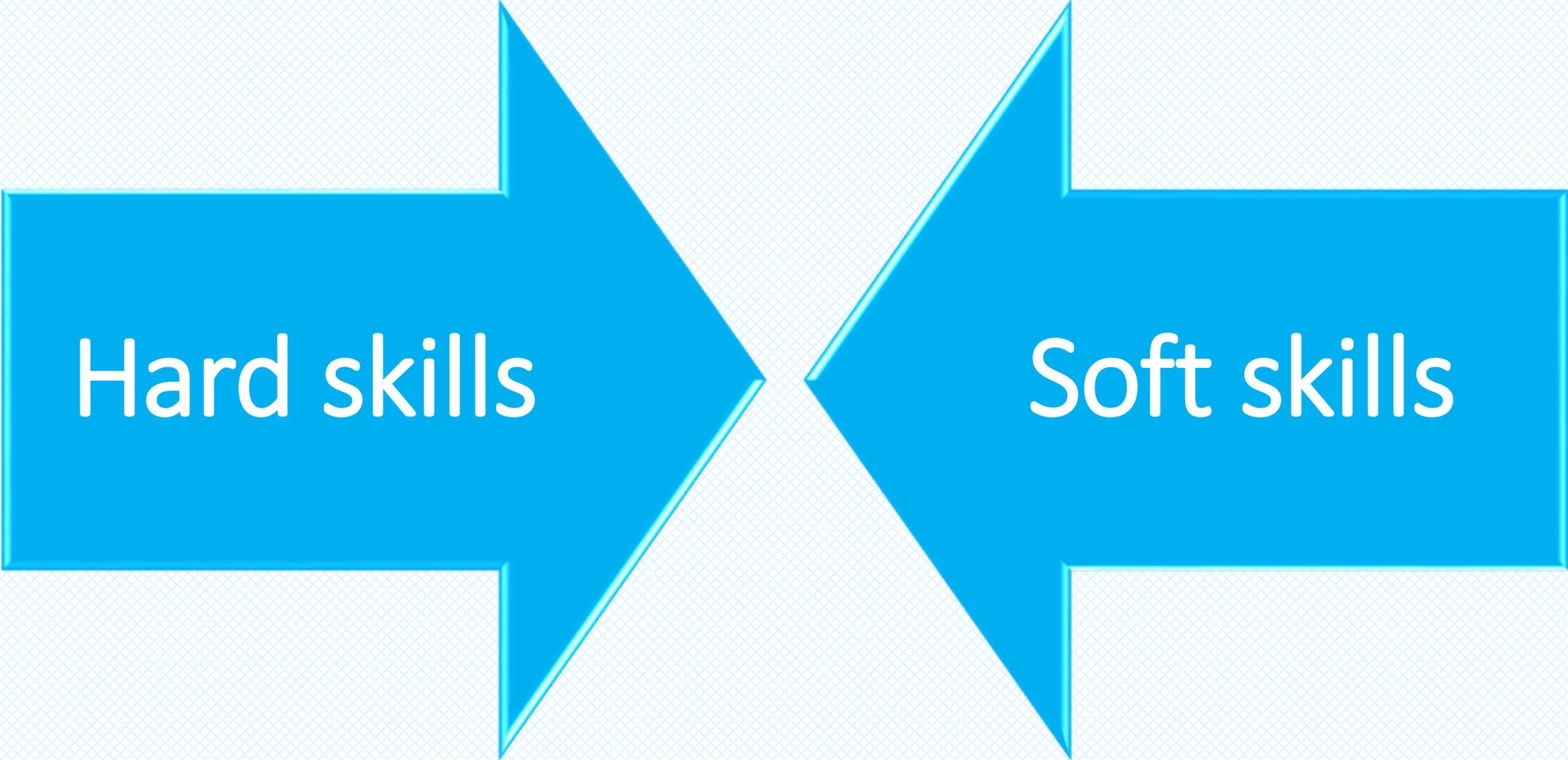




SOFT SKILLS ДЛЯ УСПЕШНОГО ТРУДОУСТРОЙСТВА

Романова Ирина Анатольевна,
к.пед.наук, доцент кафедры управления
персоналом ГУУ,
специалист-профориентолог РУМЦ ГУУ





Hard skills

Soft skills

Hard skills

*Это профессиональные навыки, которые нужны только в конкретной профессии. В русском языке их еще называют **жесткими** навыками.*



Soft skills

Soft skills - это навыки, которые полезны в большинстве профессий. Они связаны с личными качествами человека. В переводе с английского «Soft skills» означают **мягкие** или **гибкие навыки**.

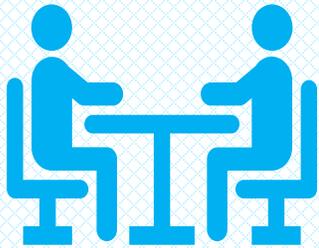


Hard skills

- Актуальны для конкретной профессии
- Необходимая база, чтобы устроиться на работу
- Легко проверить экзаменом, тестовым заданием
- Легко подтвердить дипломом, сертификатом, кейсами и портфолио
- Можно освоить за несколько месяцев
- Развиваются в работе
- Не зависят, от организации, в которой работает человек



Soft skills



- Нужны повсеместно: и в работе, и в жизни
- Можно проверить на поведенческом интервью
- Можно подтвердить историями из опыта с фактами и цифрами
- Осваиваются дольше, чем жесткие навыки
- Формируются в конкретных ситуациях
- Необходимо постоянно развивать (т.к. смена работы означает смену коллег, начальства и корпоративной культуры)
- Необходимая база для всей жизнедеятельности

Hard skills

Навыки продаж.

Специальные узкие знания и умения, связанные с продаваемым продуктом

Анализ рынка и конкурентов.

Работа с клиентами: выявлять потребности и отрабатывать возражения.

Soft skills

Навыки презентации и самопрезентации

Клиентоориентированность.

Стрессоустойчивость.

Эмоциональный интеллект.

Умение устанавливать контакт, вести диалог и слушать клиента.

Разрешать спорные ситуации и конфликты.

УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ
(КОММУНИКАбельНОСТЬ)



ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

- Проявляй доброжелательность и уважение к собеседнику
- Не навязывай свою точку зрения
- Соблюдай логику в высказываниях и последовательность в разговоре
- Излагай кратко
- Преподноси правдивую информацию
- Учитывай в общении национальность, социальный статус, психологические особенности собеседника
- Не допускай ошибок говорения
- Используй к месту невербальные средства (жесты, мимику, позы)



ПАССИВНОЕ СЛУШАНИЕ



Поддерживай
зрительный контакт

Выразительно
реагируй невербально

«Угу», «ага»

«да, да», «понимаю»,
«расскажите
подробнее»

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ



Задавай
уточняющие
вопросы

Дословно повторй
или перефразируй
слова собеседника

«Поясните,
пожалуйста...», «что вы
имеете ввиду?..»; «верно
ли я вас понимаю...»; «то
есть вы считаете, что ...»;

Показывай
понимание



КРИТИКУЙ ПРАВИЛЬНО

НЕКОНСТРУКТИВНАЯ КРИТИКА

- оскорбляет
- общие слова (всегда, вечно, никогда)
- вызывает чувство вины
- разрушает отношения
- унижает

КОНСТРУКТИВНАЯ КРИТИКА

- анализируется поступки, а не личность
- уважает критикуемого
- конкретизирует
- указывает на ошибки
- рекомендует то, нужно что исправить
- предъявляется наедине

ВОСПРИНИМАЙ КРИТИКУ ПРАВИЛЬНО

- Поощряй конструктивную критику
- Выслушивай критику, не перебивая
- Воспринимай положительно
- Понимай, что ты можешь ошибаться
- Благодарь критикующего
- Если критика неконструктивная спроси: «
Что Вы конкретно имеете в виду?»»



СОЗДАВАЙ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О СЕБЕ



- Называй коллегу, клиента, начальника по имени
- Улыбайся
- Найди лучшее в партнере
- Подчеркивай значимость партнера
- Искренне интересуйся партнером
- Делай комплименты
- Учитывай индивидуальные особенности партнера
- Проявляй эмпатию
- Внимательно слушай
- Открытые позы и жесты

ДЕЛАЙ КОМПЛИМЕНТЫ

- Вы замечательный собеседник! Мне очень приятно с Вами общаться!
- Вы отличаетесь отличным вкусом в одежде!
- Вы ответственный работник! Я всегда могу на Вас положиться!
- Ваш стиль убеждения меня всегда восхищает!



ТАК НЕ ДЕЛАЙ КОМПЛИМЕНТЫ !



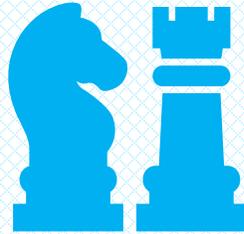
1. Работу выполнили прекрасно, но Вам следует быть активнее!
2. Вы сегодня хорошо выглядите!
3. Отчет Вы подготовили отличный, но всегда опаздываете!
4. Какая у Вас красивая кофточка!

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Критическое мышление — один из ключевых навыков XXI века, позволяющий анализировать информацию, делать выводы и принимать решения на основе проведённого анализа, а также формировать собственное мнение и отстаивать свою позицию.



УЧЁБА



Критическое мышление помогает при выборе источников, на которые мы опираемся во время обучения, учит **видеть причинно-следственные связи, обобщать и структурировать** информацию, **аргументировать** свою позицию и видеть слабые места в позиции других.

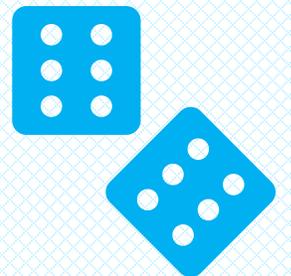
РАБОТА



- Сегодня необходимо принимать нестандартные решения, находить новые пути и подходы к решению проблем.
- Высоко ценятся люди, умеющие грамотно вести дискуссию и доказывать свою точку зрения.
- Критическое мышление помогает оценивать рабочие задачи с разных сторон и помогает избежать ошибок, связанных с неточностью или недостаточностью информации.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

- Человеку каждый день приходится **самостоятельно принимать решения**, порой на основе неполной или недостоверной информации.
- Эти решения касаются не только учёбы или работы, но и здоровья, быта, личных отношений.
- Критическое мышление позволяет **выбрать оптимальный вариант действий**, избежать серьёзных ошибок или быстро найти способ их исправления.



ФАКТЧЕКИНГ - ПРОВЕРКА ФАКТОВ

Перечень вопросов для проверки данных

1. Что случилось?

4. Когда?

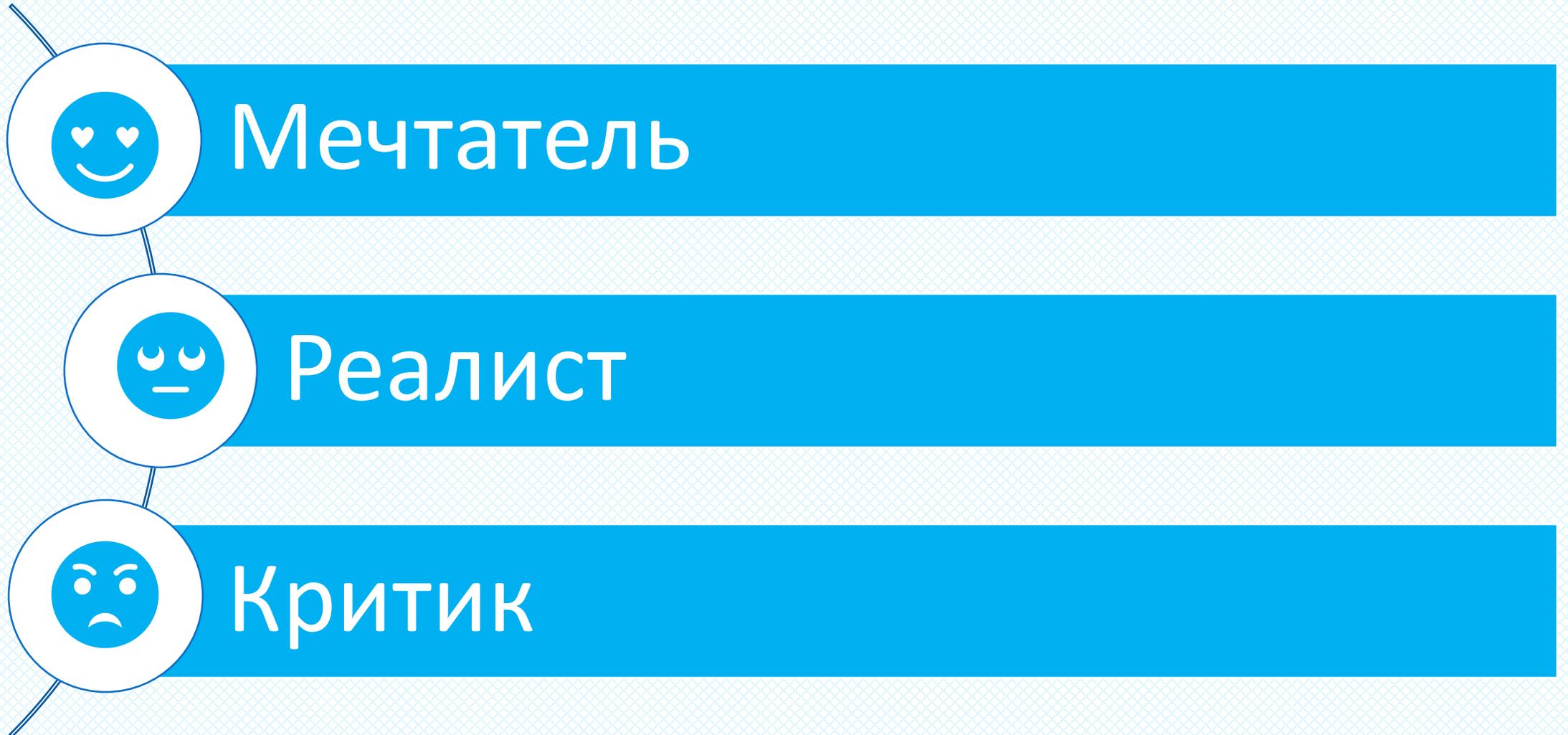
2. Почему?

5. Как?

3. Где это произошло?

6. Можно ли доверять этому источнику?

ТЕХНИКА УОЛТА ДИСНЕЯ

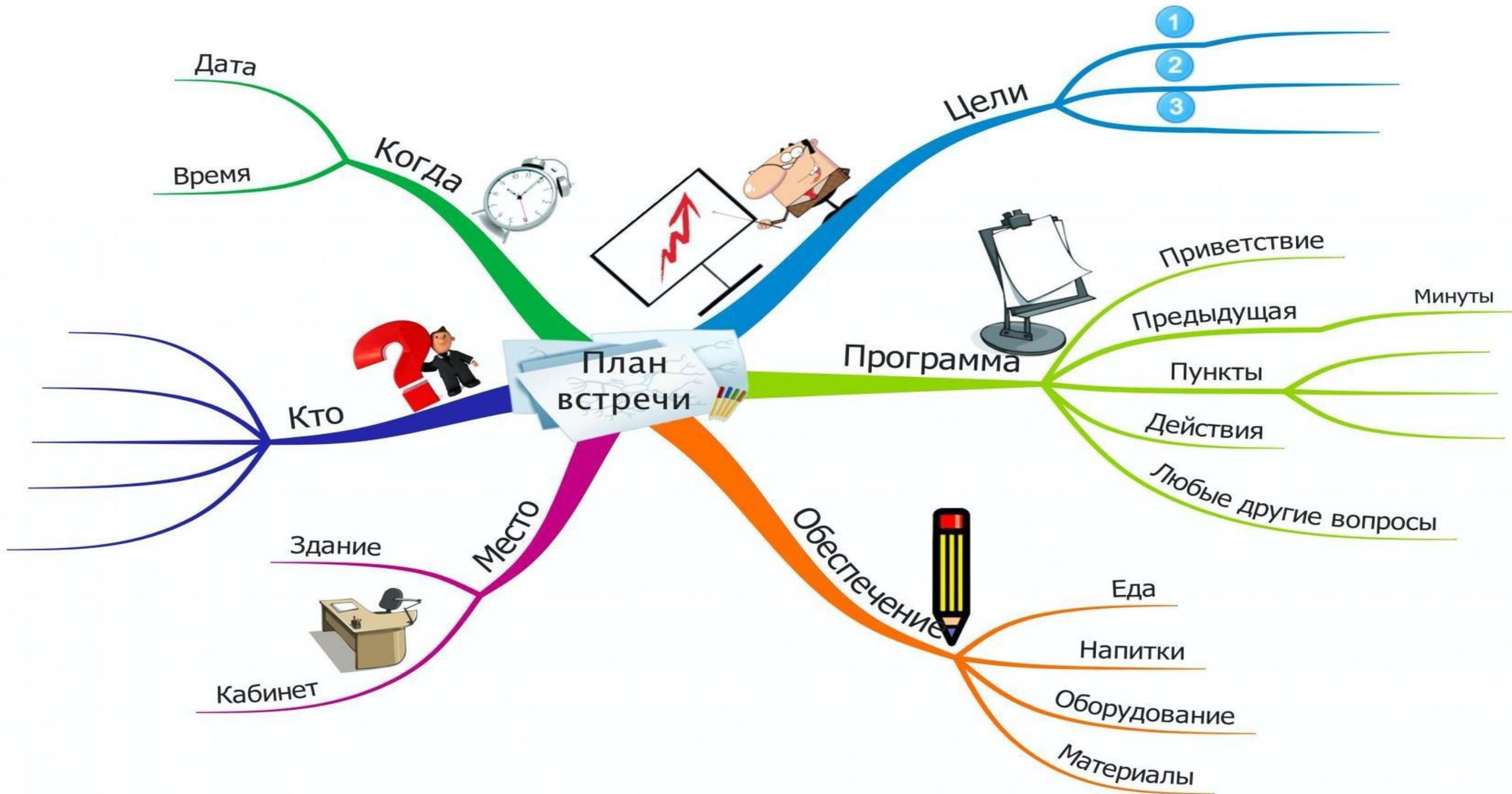


МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ

Метод организации идей, задач, концепций и любой другой информации.

Ментальные карты помогают визуально структурировать, запоминать и объяснять сложные вещи. Например, записать тезисы выступления или составить учебный план.







ОРГАНИЗОВАННОСТЬ –
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

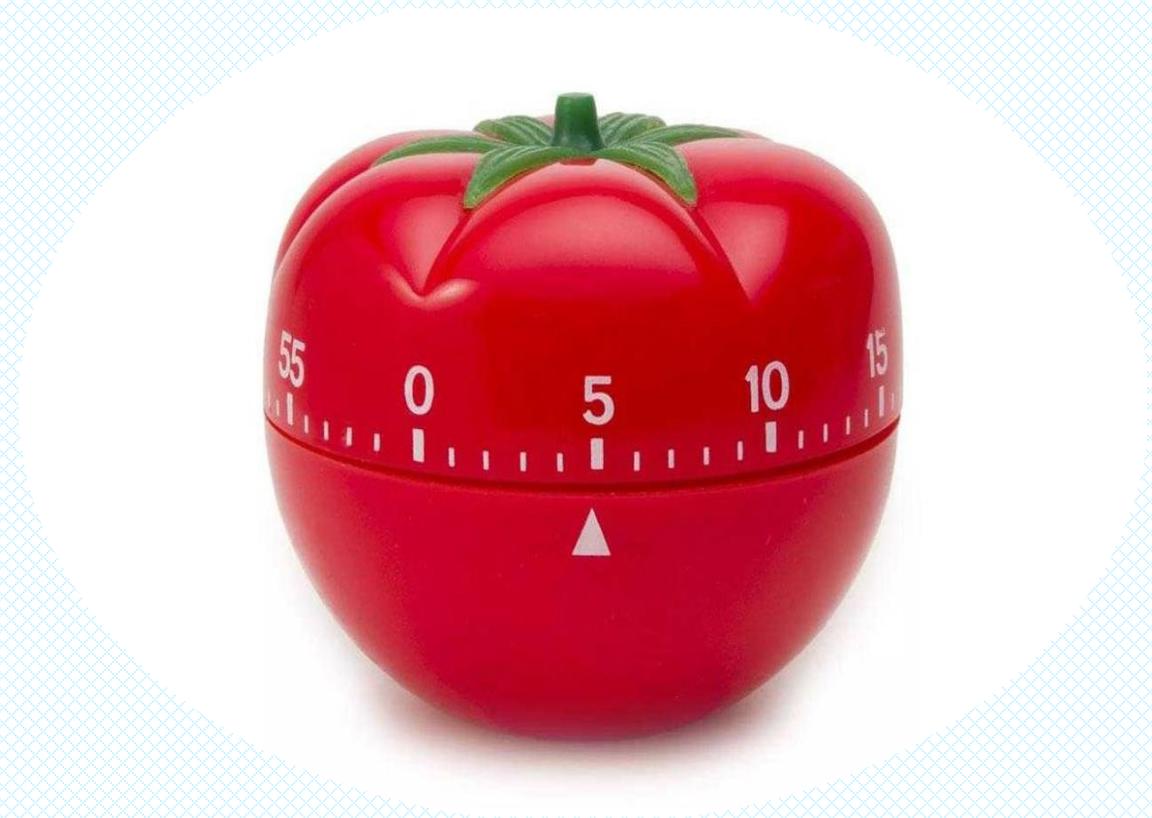
МЕТОД Pomodoro

Основная идея — работать короткими этапами:

**25 минут работы,
пять минут перерыва.**

Во время перерывов — полная смена деятельности.

Такой алгоритм нужно повторить **четыре раза**, то есть «съесть четыре помидора». А потом — длинный перерыв, чтобы отдохнуть.



ТЕХНИКА «СЪЕСТЬ ЛЯГУШКУ»

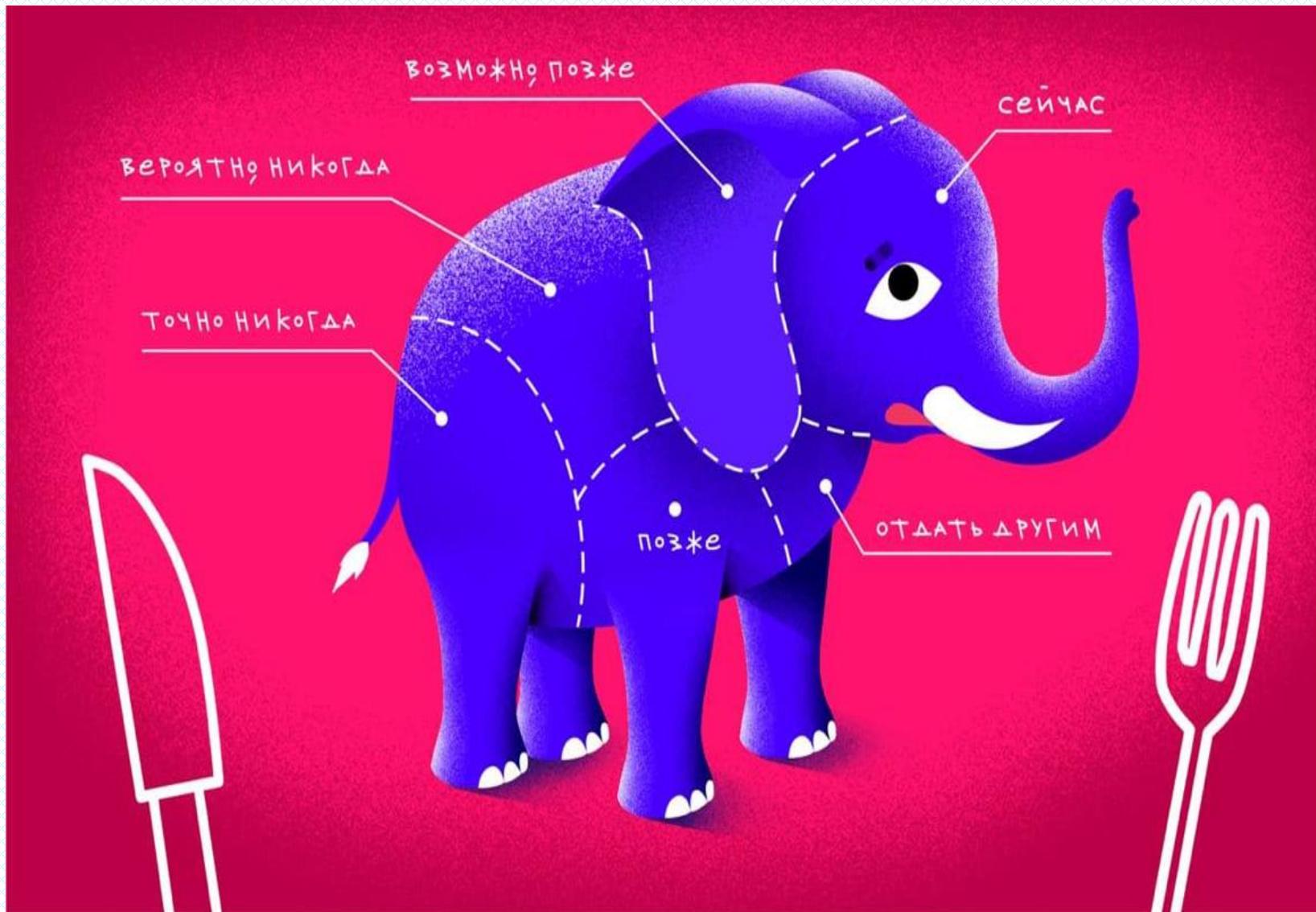
УНИЧТОЖЕНИЕ МЕЛКИХ НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛ

У испанцев есть поговорка:
«Каждое утро съедай лягушку».



Shared

ТЕХНИКА «СЪЕСТЬ СЛОНА ПО КУСОЧКАМ»



SPECIFIC
конкретный

TIME BOUND
ограниченный во
времени

MEASURABLE
Измеримый

RELEVANT
значимый

ACHIEVABLE
достижимый

SMART (СМАРТ)
ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

ШАГ 1

1. Хочу стать известным человеком



2. Быть популярным блогером в ВК

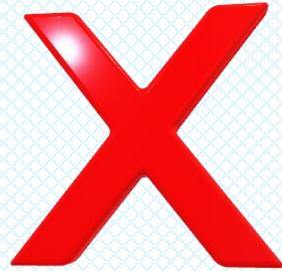


«Specific»

**ЦЕЛЬ ДОЛЖНА
БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ**

ШАГ 2

1. Быть известным ВК-блогером



2. Иметь 100 000 подписчиков в своем блоге

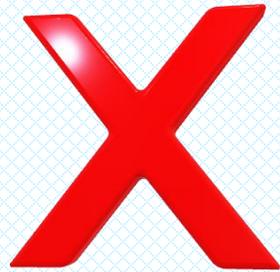


«Measurable»

**ЦЕЛЬ ДОЛЖНА
БЫТЬ
ИЗМЕРИМОЙ**

ШАГ 3

1. Иметь 100 000 подписчиков в своем блоге



2. Иметь 2000 подписчиков в своем блоге



«Achievable»

**ЦЕЛЬ ДОЛЖНА
БЫТЬ
ДОСТИЖИМОЙ**

ШАГ 4

1. Иметь 2000 подписчиков в своем блоге в ВК



2. Иметь 2000 подписчиков в ВК за счет красивых фотографий, которые я умею делать и свободного времени, которое потрачу на ведение блога



«Relevant »

**ЦЕЛЬ ДОЛЖНА
БЫТЬ
АКТУАЛЬНОЙ**

1. Иметь 2000 подписчиков в ВК за счет красивых фотографий, которые я умею делать и свободного времени, которое потрачу на ведение блога



2. Иметь 2000 в ВК подписчиков в конце декабря 2025 года за счет красивых фотографий, которые я умею делать и свободного времени, которое потрачу на ведение блога



ШАГ 5

«Bounded»

**ЦЕЛЬ ДОЛЖНА
БЫТЬ ОГРАНИЧЕНА
ВО ВРЕМЕНИ**

ПРИГЛАШАЕМ ПРОЙТИ ПРОФТЕСТИРОВАНИЕ

