

Задание 9.2

Необходимый навык	Какие есть рекомендации	Что буду использовать
Навыки коммуникации	<p>Будьте открытыми и идите навстречу общению, выходите к людям.</p> <p>Помогайте другим и не бойтесь просить о помощи.</p> <p>Больше общайтесь с конкретной целью, например, проведите переговоры с клиентом, презентации или лекции.</p> <p>Вступите в клуб дебатов или запишитесь на курсы переговорщиков.</p> <p>Устраивайте дискуссии и деловые игры с друзьями или коллегами.</p>	<p>Буду пробовать просить о помощи.</p> <p>Постараюсь быть более открытой с людьми и идти на контакт.</p>
Управление эмоциями и стрессом	<p>Отдавайте себе отчет в своих чувствах. Когда Вас по-настоящему что-то или кто-то злит, не старайтесь задушить в себе злость.</p> <p>Наблюдайте за реакцией окружающих. Часто нам может показаться, что в стрессе мы единственные на земле, а остальные люди вот так просто и легко преодолевают свои проблемы.</p> <p>Создавайте безопасное пространство.</p>	<p>Попробую минимизировать контакт с объектами стресса.</p> <p>Держать в голове, что проблемы есть у всех людей.</p> <p>Отвлекаться на любимое дело.</p> <p>Попробую не брать на себя больше, чем могу сделать.</p>

	<p>Оценивайте тех, кто создает Вам стресс. Например, если начальник треплет нервы, попробуйте абстрагироваться и посмотреть на него иным взглядом.</p> <p>Занимайтесь собой. Уделяйте внимание своему здоровью. Займитесь тем, что Вам нравится.</p> <p>Умейте говорить нет.</p> <p>Имейте смелость обратиться к психологу, если проблема сама не решается.</p>	
Работа в команде	<p>Решайте совместно с кем угодно, какие угодно задачи.</p> <p>Один из способов почувствовать командную работу, поддержку, взаимовыручку — это заниматься командным видом спорта, пусть даже виртуальным.</p> <p>Согласовывать все действия с другими членами команды.</p> <p>Отступать от своих прицепов в пользу команды.</p> <p>Информировать участников команды о возникших трудностях.</p> <p>Помогать другим членам команды.</p>	<p>Попробую перестать делать всё в одиночку.</p> <p>Просить помощи или совета у членов команды.</p> <p>Доверять членам команды.</p> <p>Отступать от своих принципов, если это мешает работе команды.</p>