|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Необходимый навык | Какие есть рекомендации | Что буду использовать |
| Коммуникация и переговоры | Больше общайтесь с коллегами, запишитесь на курсы по переговорам или организуйте мини-клуб по интересам со своими друзьями. Вам помогут такие программы, как Zoom и Microsoft Hangouts. Можно даже встретиться в онлайн-игре, которая создаст ощущение личной встречи. Придумайте тему для обсуждения, пообщайтесь на рабочие или отвлеченные темы (смол-токи хороши всегда) или организуйте тематический квиз — любое общение пойдет вам на пользу. Советуем освоить и применять технику активного слушания: задавайте уточняющие вопросы, перефразируйте или повторяйте реплики собеседника, отражайте его эмоции. | Организую мини-клуб по интересам, буду больше общаться с коллегами, попробую применить технику активного слушания |
| Критическое мышление | Можно найти тематические ролики по теме на YouTube или посмотреть в сторону специальных программ обучения гибким навыкам. Но можно ограничиться и своими силами: вам помогут проверенные методики 5W+H и IMVAIN. Прочитать книги «Путеводитель по лжи. Критическое мышление в эпоху постправды», Дэниел Левитин;  «Не верю! Как увидеть правду в море дезинформации», Джон Грант;  «Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения», Дэн Ариели. | Просмотрю ролики на youtube, попробую прочесть книги |
| Самопрезентация | Создайте презентацию на 10 слайдов в PowerPoint или Keynote. Сперва не думайте о дизайне и красивых картинках — начните со слов. Их может быть немного. Опишите в ней свои сильные стороны, но не забудьте рассказать и про недостатки. Вдруг их можно подать в выгодном свете? Еще вариант — позаимствовать у стартаперов и предпринимателей так называемый метод pitch deck (короткой презентации для инвесторов). Представьте, что вы зашли в лифт с незнакомым человеком, и вам нужно рассказать самое главное о себе за три минуты. Сделайте это так, чтобы он захотел взять вас на работу! | Попробую выполнить все рекомендации |
| Эмоциональный интеллект | Проговаривайте свои чувства, записывайте эмоциональную реакцию на события каждого дня. Заведите специальный дневник эмоций, который поможет вам лучше понимать свои состояния. Анализируйте, что именно вы чувствуете: обида может скрываться под гневом, а печаль — смешиваться с завистью или разочарованием. Через месяц ведения дневника вы увидите, какие эмоции вы испытываете чаще других, и сможете подобрать способ их нейтрализации (дыхательные практики, медитация, спорт, творчество и др.). | Попробую завести дневник эмоций, буду чаще говорить и думать о своих эмоциях |