|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Необходимый навык | Какие есть рекомендации | Что буду использовать |
| Коммуникативные навыки | - Проявление инициативы  -Открытость  -Умение слушать  -Научиться находить общее и индивидуальное в людях  -Быть уверенным в себе  - Не забывать о собеседнике  -Читать книги  -Посещение культурных мероприятий  -Быть позитивным  -Упражнение перевоплощения | - Уже использую открытость  - Умею слушать  - Буду учиться находить общее в людях  - Пытаюсь быть более уверенным в себе  -Стараюсь не забывать о собеседнике  -Пытаюсь читать книги  - Стараюсь быть позитивнее  - Перевоплощаюсь |
| Умение работать в команде | - Энтузиазм  -Здоровая любознательность  -Надёжность  -Гибкость  - Неформальное общение с коллегами  - Знание и уважение к коллегам  -Умение слушать  -Участие в корпоративной жизни  -Умение решать проблемы  -Уметь быть проще  -Поддержка морального духа  - Преданность | - Проявляю любознательность  - Пытаюсь быть надёжным  - Буду учиться быть гибким, и адаптивным  - Пытаюсь использовать неформальное общение  - Умею слушать  - Пытаюсь уметь решать проблемы  - Пытаюсь быть проще  - Стараюсь держать моральный дух выше нуля |
| Умение ставить и достигать поставленных целей | - Ставить конкретные цели  - Уметь измерять цели  -Ставить достижимые цели  - Цели должны быть сопоставимы с желаниями  -Уметь вносить цели во временные рамки  -Умение выявлять основные цели  -Уметь фиксироваться на цели и стимулировать себя к работе над ней  -Визуализация желаемого | - Пытаюсь ставить конкретные цели, измерять их  -Начал пробовать сопоставлять цели с желаемым  -Пытаюсь вносить цели во временные рамки и выявлять основные цели.  -Пытаюсь концентрироваться и мотивировать себя. |
| Активная жизненная позиция и позитивная эмоциональная установка | - Уметь определять свои цели и желания  -Провести анализ привычек и избавиться от ненужных  - Ввод новых полезных привычек  -Расширение кругозора  -Планирование отдыха  -Внедрение тайм-менеджмента  -Делать что-то новое  - Не бояться ошибок  - Менять окружение  - Заменять негативные установки и убеждения на позитивные | - Пытаюсь определять свои цели и желания  - Ввожу полезные привычки  - Пытаюсь расширять кругозор  - Внедряю тайм-менеджмент  - Иногда пытаюсь делать что-то новое  -Хочу научиться не бояться ошибок  - Пытаюсь заменять негативные установки на позитивные |
| Способность решать конфликты | - Осознанно выбирать линию вашего поведения и помнить в том числе про влияние отношений с человеком на ваши долгосрочные цели  -Избегать конфликта  - Уступать, когда вопрос конфликта не принципиален и не важен  - Компромисс и сотрудничество  -Использовать соперничество, когда конфликт нельзя решить конструктивно | - Пытаюсь осознано себя вести  - Стараюсь избегать конфликта  - Хочу научиться уступать  - Пытаюсь сотрудничать, хочу научиться находить компромиссы |
| Самоорганизация и самодисциплина | - Придерживаться режима сна и режима питания  - Вести дневник достижений  - Найти людей с высоким уровнем самоорганизации и самодисциплины  - Делиться своими планами  - Повышение самооценки  - Отмечать свой прогресс в трекере  - Не стремиться к идеалу  - Работать постепенно  - Не равняться на других  - Упрощать выполнение задач | - Стараюсь придерживаться режима сна и хочу научиться придерживаться режима питания  - Веду дневник исполняемых задач и отмечаю прогресс в трекере  - Иногда прошу советов у людей с большей самоорганизацией  - Постоянно делюсь планами  - Пытаюсь повысить самооценку  - Не стремлюсь\пытаюсь не стремиться к идеалу  - Работаю даже слишком постепенно  - Пытаюсь\хочу научиться не равняться на других |