



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

"МИРЭА - Российский технологический университет"

РТУ МИРЭА

Институт Информационных Технологий

Кафедра ИТУ ГСН

ЭССЕ

На тему: «Я как партнер по общению»

по дисциплине

«Социальная психология и педагогика»

Студент группы: ИКБО-04-22

Арефьев А.М
(Ф.И.О. студента)

Преподаватель

Талалуева Т.А.
(Ф.И.О. преподавателя)

Москва 2024

Как партнер по общению, я постоянно стремлюсь к самосовершенствованию, осознавая как свои сильные стороны, так и области для улучшения. Эмпатия, активное слушание, открытость, и адаптивность – это качества, которые я активно развиваю и применяю в повседневной жизни.

Эмпатия позволяет мне глубоко понимать и чувствовать эмоции других, что особенно важно для построения глубоких и значимых отношений. Благодаря активному слушанию я создаю атмосферу уважения и доверия, позволяя собеседникам чувствовать себя услышанными и важными.

Моя открытость и честность в общении помогают укреплять доверие и способствуют прозрачным, честным отношениям. Я стараюсь быть адаптивным, что помогает мне вписываться в различные социальные ситуации и настраиваться на нужды и ожидания других людей.

Примером моей работы в команде, где я использовал эти навыки, был проект по разработке алгоритмов машинного обучения. Моя роль включала не только техническую разработку, но и обеспечение эффективного общения между членами команды из разных областей информационных технологий и с разным уровнем знаний. Я использовал свои навыки активного слушания, чтобы каждый член команды чувствовал себя услышанным, а их идеи были учтены при формулировке общей стратегии проекта.

Также я работал над собственной склонностью к чрезмерной откровенности, которая иногда приводила к недопониманию в команде. Я учился выбирать слова и подходящий момент для высказываний, чтобы мои комментарии были продуктивными и не вызывали отрицательных эмоций у коллег.

Работа в команде на проекте машинного обучения также помогла мне осознать, как важно уметь адаптироваться и сохранять свою индивидуальность, не теряя при этом уникальные черты характера. Этот опыт значительно обогатил мою способность быть эффективным партнером по общению, помогая мне не только в личном росте, но и в профессиональном развитии, внося вклад в успешное выполнение командных проектов.

В своём общении с семьёй, я также стараюсь быть внимательным и поддерживающим партнёром по общению. Например, в одной из ситуаций, когда мои родители переживали за мое будущее после ВУЗА, я использовал свои умения слушания, чтобы понять их страхи и ожидания. Вместо того чтобы сразу предлагать решения, я сосредоточился на том, чтобы выразить свою поддержку и показать, что я на их стороне. Мы вместе обсуждали различные варианты и стратегии, которые могли бы помочь им чувствовать себя более уверенно и комфортно. Этот опыт углубил наше семейное общение, укрепил наши взаимоотношения, показал как важно делиться планами и идеями, уделяя время и внимание переживаниям и мечтам близким. Это также помогло мне осознать, что навыки, которые я развиваю в профессиональной сфере, могут быть чрезвычайно полезны в личной жизни, способствуя созданию крепкой и поддерживающей семейной среды.