**Вариативная самостоятельная работа № 9.**

1. Постановка задачи

 Задание 9.2. Составьте перечень мягких навыков, которые вам необходимо развивать. Составьте список рекомендаций, которые позволяют развить этот навык. Какая из рекомендаций нравится вам больше других в данный момент времени. Следует понимать, что с течением времени предпочтения могут измениться. Например, то, что вы выбрали сейчас для вас может не работать или быть неэффективным, с течением времени придет другое понимание правильного подхода и т.д.

Результаты выполненной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Необходимый навык | Какие есть рекомендации | Что буду использовать |
| Умение решать задачи | 1. Сообщите о проблеме людям, имеющим к ней отношение (если таковые имеются). Благодаря этому они смогут внести свою лепту в решение вопроса. 2. Четко определите проблему. Ищите корни проблемы и избегайте поспешных выводов, основываясь на нескольких симптомах. Некачественное выполнение задания не всегда связано с отсутствием у человека опыта работы. 3. Выберите стратегию решения проблемы. 4. Соберите информацию. Сбор информации идет рука об руку с четким определением проблемы. Могут понадобиться консультации с людьми, которые непосредственно связаны с проблемой, чтобы определить ее реальные масштабы. 5. Анализируйте информацию. Необходимо проанализировать важность информации, а также насколько она релевантная, т.е. связана с данной проблемой. 6. Разрабатывайте возможные пути и решения. Действуйте в рамках выбранной стратегии, основываясь на собранной информации. 7. Оцените варианты решения проблемы, разработанные вами. Аналогично тому, как вы анализировали важность и релевантность собранной информации, необходимо оценить, какой из предложенных вариантов кажется наилучшим для решения проблемы. 8. Внедряйте решение. Как только вы определитесь с лучшим решением, используйте его на практике. 9. Обратная связь. Получайте от покупателей/исполнителей отзывы о внедрении решений. Этот шаг используется еще на этапе тестирования перспективных стратегий, но его не нужно прекращать, когда будет определено лучшее решение. | Необходимо постоянно анализировать свои действия |
| Хорошая концентрация | Задаваясь вопросом, как улучшить концентрацию в условиях небольшого количества свободного времени, обратите внимание на несколько полезных упражнений.   1. Используйте мытье посуды как способ заставить мозг сосредоточиться на задаче. Отмывая предмет, фиксируйте и мысленно описывайте ваши действия. Таким образом вы научитесь полностью погружаться в рабочий процесс без посторонних мыслей. 2. Занимаясь рабочими делами или читая книгу, держите рядом с собой лист бумаги и ручку. Каждый раз, когда ваши мысли отклоняются от выполняемой задачи, ставьте на листе отметку. Это поможет контролировать уровень вашей сосредоточенности. Через некоторое время таких действий, вы будете замечать, что отметок становится все меньше. Это называется осознанность концентрации. 3. Во время ходьбы сосредоточьтесь на том, что происходит рядом с вами, будь то объект или явление. Все моменты проговаривайте мысленно. Например “Пробежал лохматый пес в черном ошейнике. За ним идет хозяин.” или “Прошел мимо машины, у нее спущено колесо.” | Каждый раз, когда мысли отклоняются от выполняемой задачи, ставьте на листе отметку. Это поможет контролировать уровень сосредоточенности. |
| Инициативность | Инициативность наряду с силой волей и другими положительными качествами возможно тренировать. Начать можно со своих текущих обязанностей. К примеру, делать работу не от обеда и до звонка, а предприниматель дополнительные усилия для повышения качества обслуживания клиентов. Возможно, вам за это не доплатит начальство, но это уже будет первым шагом к тому, чтобы стать более инициативным.  Следующим шагом можно взять на себя ответственность за какой-нибудь проект в работе или учебе. Это может быть какая-то небольшая зона ответственности, но вы должны постараться сделать все максимально хорошо.  Со временем и по мере первых успехов, можно замахиваться на все новые и новые задачи. И со временем вы оглянуться не успеешь, как ты станешь уже новой версией себя. Более активным и инициативным человеком. | Необходимо изучить тайм менеджмент и браться за дополнительную понравившуюся работы |