

Лабораторная работа № 3

“Гибкие навыки” или Soft skills

1. Перечень "гибких навыков" из обобщённых трудовых функций

- Коммуникабельность;
- Умение работать в команде;
- Самоорганизация;
- Ответственность;
- Стрессоустойчивость;
- Критическое мышление;
- Гибкость мышления;
- Тайм-менеджмент;
- Умение работать в условиях многозадачности;
- Адаптивность;
- Эмоциональный интеллект;
- Навыки разрешения конфликтов;
- Способность к самообучению;
- Системное мышление;
- Грамотность устной и письменной речи.

2. Перечень качеств, соответствующих каждому "гибкому навыку"

Гибкий навык (Soft skill)	Необходимые качества
Коммуникабельность	Открытость, вежливость, умение слушать, ясность речи, культура общения
Работа в команде	Доброжелательность, уважение, умение договариваться, честность, умение делиться опытом
Самоорганизация	Дисциплина, инициативность, аккуратность,

	внутренняя мотивация, структурность
Ответственность	Надёжность, пунктуальность, внимательность, обязательность, зрелость
Стрессоустойчивость	Спокойствие, контроль эмоций, трезвость мышления, выдержка, рациональность
Критическое мышление	Аналитичность, логичность, скептичность, факт-чекинг, здравомыслие
Гибкость мышления	Креативность, умение учиться, любознательность, открытость, быстрое переключение
Тайм-менеджмент	Планирование, приоритизация, сосредоточенность, дисциплина времени, контроль прогресса
Многозадачность	Концентрация, высокая работоспособность, переключаемость, устойчивость к отвлечению, самоконтроль
Адаптивность	Быстрая обучаемость, гибкость, открытость новому, терпимость к неопределённости, рефлексия
Эмоциональный интеллект	Осознанность, эмпатия, управление эмоциями, тактичность, саморегуляция
Навыки разрешения конфликтов	Умение слушать, дипломатичность, контроль речи, ориентация на решение, понимание мотиваций
Способность к самообучению	Инициативность, интерес к новому, самостоятельность, критическая оценка информации, усидчивость

Системное мышление	Видение взаимосвязей, структурность, понимание процессов, логическая схема рассуждений, стратегия
Грамотность речи	Чёткость формулировок, правильность, последовательность, ясность, адаптация под аудиторию

3. Наиболее ценные качества по мнению работодателей

В своей профессиональной деятельности я являюсь QA-инженером и планирую развиваться в этой сфере, поэтому провожу анализ наиболее ценных качеств QA-инженера.

Наиболее ценные качества:

- Внимательность к деталям;
- Скрупулёзность;
- Терпеливость;
- Умение задавать вопросы;
- Ответственность;
- Критическое мышление;
- Способность к аналитике;
- Умение чётко оформлять отчётность;
- Самообучаемость;
- Умение работать с документацией;
- Аккуратность в фиксации ошибок;
- Навыки тест-дизайна;
- Командное взаимодействие (особенно с разработчиками);
- Понимание пользовательского опыта (UX);
- Умение отстаивать обоснованные замечания.

4. Самоанализ: 10 качеств и их "вес"

<i>Качество</i>	<i>Вес</i>	<i>Качество</i>	<i>Вес</i>
Ответственность	900 г	Критическое мышление	650 г
Внимательность	850 г	Стрессоустойчивость	300 г
Самоорганизация	700 г	Тайм-менеджмент	300 г
Коммуникабельность	700 г	Работа в команде	600 г
Терпеливость	500 г	Аналитическое мышление	750 г

5. План по развитию недостающих качеств

Стрессоустойчивость (300 г):

- Практики дыхания и расслабления;
- Постепенное привыкание к дедлайнам через активное участие в рабочих проектах и установку личных временных ограничений на выполнение поставленных задач;
- Ведение дневника эмоций и анализа реакций на стресс.

Тайм-менеджмент (300 г):

- Использование техники Pomodoro и таск-трекеров (Trello, Notion);
- Введение еженедельного планирования с приоритетами;
- Анализ потерянного времени.