**Индивидуальное Задание «Осознай свои стереотипы/установки»**

**1. Sense – Осознать**

В каждой из областей напишите список устойчивых принципов, идей, действий, привычек, которым Вы жестко привержены, нарушение которых (невозможность следовать которым) вызывает у вас напряжение и дискомфорт. Сделайте формулировки максимально конкретными:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Работа** | **Образ жизни** | **Другие люди** |
| Структурированное программирование | Режим сна и отдыха | Командная работа |
| Активное использование систем контроля версий | Физическая активность | Конструктивная обратная связь |
| Тестирование кода | Постоянное обучение | Уважение к разнообразию |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Test – Проверить**

Выберите и запишите из любой области 1 устойчивый принцип, идею, действие, привычку:

|  |
| --- |
| Постоянное обучение. Я придерживаюсь идеи, что если я провожу хоть один день в котором ничего нового не узнаю, значит я отстаю от своих соперников или коллег на один день. |

Вспомните конкретную ситуацию, где он проявлялся чаще всего:

|  |
| --- |
| Когда я был в школе и постоянно готовился к олимпиадам, я не мог тратить время впустую и оттуда у меня эта привычка. |

Ответьте на вопросы:

В чем польза этого устойчивого принципа, идеи, действия, привычки?

|  |
| --- |
| Постоянное обучаться – это означает не отставать от мира, каждый день развиваться и достичь лучшей версии себя. |

За что можно сказать своё личное спасибо этому устойчивому принципу, идее, действию, привычке?

|  |
| --- |
| За все достижения, за все знания которым я обладаю, ну почти за все ) |

Какие ограничения этот устойчивый принцип, идея, действие, привычка создают?

|  |
| --- |
| Я не вижу ограничений, которые появились из-за того, что я следую этой привычке. Возможно они есть, но я об этом не знаю. |

Что произойдет, если отказаться от этого устойчивого принципа, идеи, действия, привычки в этой ситуации?

|  |
| --- |
| Если не обучаться постоянно, то я очень сильно отстаю от всего, потому что программирование – это постоянно развивающееся область. И если не прогрессировать постоянно, последствия будут так себе |

1. **Options – Найти альтернативы**

Ответьте на вопросы:

Как изменились условия и ситуация и что я могу в связи с этим поменять в своём устойчивом принципе, идее, действии, привычке?

|  |
| --- |
| Расширение области знаний: Посмотреть на новые области разработки программного обеспечения, такие как развитие искусственного интеллекта, интернет вещей или блокчейна. Изменить акцент обучения, чтобы охватить актуальные технологии и методики. |

Какие есть другие подходы к ситуации?

|  |
| --- |
| Специализация в текущей области: Вместо расширения области знаний можно сосредоточиться на углубленном изучении конкретной технологии или языка программирования, в котором уже есть опыт. Это может сделать студента экспертом в определенной области.  Наставничество и менторинг: Найти опытного наставника или ментора, который поделится своим опытом и знаниями. Это может предоставить более структурированный и персональный путь обучения, а также помочь с пониманием того, что более важно в конкретной области. |

Какие возможности я не использую?

|  |
| --- |
| Участие в хакатонах и соревнованиях: Принятие участия в хакатонах и соревнованиях по программированию может предоставить отличные практические навыки и опыт решения реальных задач в ограниченном времени.  Участие в локальных митапах и мероприятиях: Посещение местных митапов и технологических конференций может открыть дополнительные возможности для обучения, обмена опытом и установления контактов в отрасли. |

1. **Plan – Решить действовать иначе**

Зафиксируйте, можете ли вы безболезненно отказаться от этого устойчивого принципа, идеи, действия, привычки?

|  |
| --- |
| Мне кажется отказаться от этой привычке невозможно. Можно только поправить, можно только совмещать с новыми привычками, под новыми условиями. |

Что вы можете делать по-новому?

|  |
| --- |
| 1. Внедрение новых методов обучения: Попробовать новые формы обучения, такие как интерактивные онлайн-платформы, вебинары, или обучение с использованием виртуальной реальности для более эффективного и увлекательного обучения.  2. Участие в проектах с открытым исходным кодом: Активнее взаимодействовать с проектами с открытым исходным кодом для получения реального опыта, обучения от опытных разработчиков и внесения своего вклада в развитие программистского сообщества.  3. Эксперименты с передовыми технологиями: Изучение и применение передовых технологий, таких как искусственный интеллект, машинное обучение или блокчейн, чтобы оставаться в курсе последних тенденций в мире программирования.  4. Активное участие в программистских мероприятиях: Участие в технологических конференциях, митапах и хакатонах для расширения профессиональной сети, обмена опытом и обучения от успешных представителей отрасли. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| 1. Проработаны и заполнены все элементы задания. | 0 | 5 |
| 1. Задание выполнено содержательно, подробно. | 0 | 3 |
| 1. Задание предоставлено до дедлайна | 0 | 2 |
| 4. Сделаны полные и четкие выводы | 2 | 2 |
| **Итого:** | **0** | **12** |