|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компетенция/  характеристика | Как оценить | Уровень владения | | | | | | Как развить |
| Командная работа и лидерство | | | | | | | | |
| Умение договариваться | Пробовать договариваться с другими людьми и оценивать, удалось ли мне помочь себе в ходе коллективной работы, смог ли я найти с человеком общий язык | План |  |  |  |  |  | Развивать эмоциональный интеллект (спрашивать себя, что чувствует собеседник, что и как он воспринял), готовиться к диалогу заранее, продумывая все варианты, практиковаться в реальном общении |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Умение распределять задачи | Оценить, насколько команда справилась с поставленными задачами и как каждый из членов команды справился со своей частью работы | План |  |  |  |  |  | Отмечать отдельные личностные качества и навыки членов коллектива |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Управление конфликтами | Оценить своё поведение в конфликтных ситуациях: к чему привёл конфликт, удалось ли найти решение или избежать конфликта | План |  |  |  |  |  | Всегда помнить о причине конфликта, учиться вести диалог, контролировать агрессию, анализировать и искать способы решения реальных конфликтов |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Исполнитель-ность | Расписать необходимые задачи и сроки их выполнения. После срока оценить, все ли задачи были выполнены | План |  |  |  |  |  | Напоминать себе об ответственности, наказывать себя за неисполнение обязательств, брать на себя лишь посильные задачи |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Самоорганизация и саморазвитие | | | | | | | | |
| Постановка целей | Составить список целей и посмотреть, насколько удачно он был составлен. Если достижение целей сделало жизнь лучше, цели были поставлены верно | План |  |  |  |  |  | Стараться планировать на будущее и думать наперёд. Анализировать свои возможности и потребности, формулировать конкретные цели, преследующие определённые результаты |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Планирование задач | По окончании срока, на который была поставлена цель, оценить, была ли она достигнута и как на это повлияло выполнение задач | План |  |  |  |  |  | Фиксировать задачи на каком-либо носителе, расставлять приоритеты задач, планировать день заранее, дробить большие задачи на меньшие |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Самомотива-ция | Во время выполнения задач задуматься, хочу ли я их выполнять, нужно ли мне это. Если да, мотивация была выработана верно | План |  |  |  |  |  | Ставить перед собой стимулы (например, вознаграждение себя чем-то приятным), вспоминать о последствиях невыполнения цели, делать себе вызов |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Распределение времени | Составлять в течении недели расписание своего дня и отмечать, успел ли я всё выполнить, следовал ли я плану | План |  |  |  |  |  | Заранее готовить расписание своего дня (не забывая об отдыхе), следовать плану |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Достижение целей | Поставить срок выполнения цели, по его окончании оценить, была ли цель достигнута, если да - насколько | Факт |  |  |  |  |  | При умении верно ставить перед собой цели, составлять план действий и мотивировать себя на их выполнение, навык достижения целей также будет развит |
| План |  |  |  |  |  |
| Самоорганизация в условиях неопределённости | | | | | | | | |  | Факт |
| Умение разрабатывать сценарии событий | Если при возникновении ситуаций, выбивающих меня из колеи, я оказываюсь готов к ним и нахожу решение, компетенция выработана | План |  |  |  |  |  | Стараться анализировать обстановку вокруг (глобальный мир, локальная среда), мысленно ставить себя в нестандартные положения и искать из них выход |
| Факт |  |  |  |  |  |
| Использовать приложения для самоорганиза-ции | Проследить, скачал ли я подобное приложение, часто ли я его использую и даёт ли мне это положительный результат | План |  |  |  |  |  | Рассмотреть список приложений подобного рода, опробовать некоторые из них и выбрать самое удобное |
| Факт |  |  |  |  |  |