| Необходимый навык | Рекомендации для развития | Выбранные рекомендации |
| --- | --- | --- |
| Эмпатия | 1. Постарайтесь поставить себя на место других людей, понять их мотивы и эмоции. 2. Слушайте активно и задавайте уточняющие вопросы. 3. Старайтесь не осуждать людей, даже если вы не согласны с их действиями. | 1. Постараюсь больше внимания уделять эмоциям и мотивам других людей. 2. Буду задавать больше уточняющих вопросов в разговорах. |
| Управление временем | 1. Создайте список задач и приоритезируйте их. 2. Используйте техники планирования времени, такие как тайм-блокирование. 3. Избегайте отвлекающих факторов, таких как социальные сети. | 1. Начну создавать список задач ежедневно и приоритезировать их. 2. Попробую использовать технику тайм-блокирования для более эффективного распределения времени. |
| Гибкость и адаптивность | 1. Участвуйте в новых проектах и задачах. 2. Старайтесь находить несколько вариантов решения проблем. 3. Будьте готовы к изменениям и неожиданностям. | 1. Буду активнее участвовать в новых проектах. 2. Буду искать несколько вариантов решения проблем. |
| Коммуникабельность | 1. Улучшайте свои навыки слушания и задавайте уточняющие вопросы. 2. Старайтесь быть четким и понятным в своих высказываниях. 3. Практикуйте невербальную коммуникацию, такую как жесты и мимика. | 1. Буду задавать больше уточняющих вопросов в разговорах. 2. Буду стараться быть более четким и понятным в своих высказываниях. |