

IITMO

# Курс «Коммуникации и командообразование»

Рабочая тетрадь

ФИО

№. потока КиК

# О РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

**Уважаемые студенты!**

Данная рабочая тетрадь поможет вам применить полученные на курсе знания к реальным жизненным ситуациям. Этот инструмент будет работать правильно только в том случае, если вы заполните рабочую тетрадь лично на основе вашего собственного опыта и умозаключений.

В Университете ИТМО действует политика полной нетерпимости к плагиату. Плагиатом является, в том числе:

- попытка выдать текст из открытых источников (печатные издания, Интернет и т.д.) за вашу собственную работу;
- использование цитат и заимствований без ссылки на источник;
- использование текста, созданного другим человеком (например, вашим одногруппником) под собственным именем.

Плагиат:

- существенно ограничивает ваше развитие;
- способен нанести непоправимый вред вашей репутации;
- оценивается в Российской Федерации как противоправное деяние, способное повлечь за собой меры ответственности.\*

Если вас поймают на плагиате в любом из ваших заданий, то отчет о плагиате будет передан в Студенческий офис для последующих дисциплинарных взысканий, вплоть до отчисления из вуза.

Желаем успешного освоения курса и интересных открытий!



\*П. 3.3. Кодекса Обучающегося Университета ИТМО

стр.  
3

**ШАГ 1. НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ**  
Самодиагностика: Какой я командный игрок?



стр.  
5

**ШАГ 2. РОЛИ В КОМАНДЕ**

Командные роли  
Рефлексия по теме “Основы командной работы”

стр.  
8

**ШАГИ 3 И 4. КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДЕ**

Постановка открытых вопросов  
Нетворкинг  
Обратная связь  
Рефлексия по теме “Коммуникации в команде”

стр.  
14

**ШАГ 5. ИНСТРУМЕНТЫ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ**

Целеполагание по методике SMART

стр.  
15

**ШАГ 6. НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ**

Техника «ННО»



стр.  
17

**ШАГ 7. ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ**

Упражнение «Факты и Интерпретации»  
Задание на выбор: эссе или видеовизитка

стр.  
23

**ШАГ 8. СЕМИНАР СОКРАТА**

Самодиагностика участника семинара Сократа

стр.  
25

**ПОДВЕДЁМ ИТОГИ**



## ШАГ 1. НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ



### Самодиагностика: Какой я командный игрок?

#### Задание:

- Оцените ваш уровень владения навыком / развития компетенции по 4-х балльной шкале, где 1 — навык совсем не развит, 2 — навык развит, но недостаточно, 3 — неплохо владею навыком, 4 — владею навыком очень хорошо.
- Расставьте приоритет между теми компетенциями, которые вы бы хотели развить, отображая это буквами ABC, где А — наивысший приоритет, В — средний, С — низкий приоритет.

| Навык  | Мой уровень владения<br>(1– совсем не владею, 4 – владею очень хорошо) | Мои приоритеты по развитию навыков<br>(А – наивысший приоритет, В – средний, С – низкий приоритет) |
|--|--|--|
| Понимаю свои сильные и слабые стороны                    | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Умею контролировать свои эмоции во время работы с людьми | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Умею справляться с неудачами                             | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Умею признавать свои ошибки и предлагать решения         | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Уверенно обозначаю свои личные границы                   | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Обладаю лидерскими качествами                            | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Умею ставить цели и достигать их                         | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Умею брать на себя ответственность                       | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |
| Умею планировать свою работу                             | ○ ○ ○ ○  | Ⓐ Ⓑ Ⓒ  |

| Навык  | Мой уровень владения<br>(1 – совсем не владею, 4 – владею очень хорошо)                 | Мои приоритеты по развитию навыков<br>(А – наивысший приоритет, В – средний, С – низкий приоритет) |
|--|---|--|
| Умею распределять работу внутри команды  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Умею устанавливать доверительные отношения в команде                             | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Умею слушать собеседника   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Умею сопереживать другим людям   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Умею воодушевлять других людей на работу   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Умею преобразовывать критические замечания в форму конструктивной обратной связи | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Знаю, как разрешать конфликтные ситуации конструктивно                           | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |
| Умею вести переговоры  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С                            |

Развитие каких трех навыков является для вас наиболее приоритетным и почему?

## ШАГ 2. РОЛИ В КОМАНДЕ



### Задания:

1. Пройдите тест Р. Белбина (в Moodle в теме 2) на определение ваших командных ролей и запишите свои результаты с баллами.

Реализатор

☐

Координатор

☐

Формирователь

☐

Генератор идей

☐

Исследователь ресурсов

☐

Аналитик

☐

Дипломат

☐

Завершитель

☐

2. Какие ваши две ключевые роли?

3. Какие сильные качества ролей у вас присутствуют?

4. Какие допустимые слабые качества можете у себя отметить?



5. Какую работу вы выполняете лучше всего?

6. Какая работа не подходит вам исходя из ваших командных ролей?

7. В каких жизненных ситуациях проявляются сильные и слабые стороны ваших ключевых ролей?

Сильные стороны

Слабые стороны

| Командная роль | Жизненные ситуации, в которых проявляется сильная сторона роли | Жизненные ситуации, в которых проявляется ограничение роли |
|----------------|--|--|
|                |  |  |
|                |  |  |

## Рефлексия по теме “Основы командной работы”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.



**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею - опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Знаю</b><br/>(что я узнал?)</p>                 |  |
| <p><b>Умею</b><br/>(чему я научился?)</p>             |  |
| <p><b>Хочу</b><br/>(что еще я хочу освоить?)</p>      |  |
| <p><b>Применю</b><br/>(где я применю эти знания?)</p> |  |





## ШАГИ 3 И 4. КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДЕ

### Постановка открытых вопросов

Перед выполнением задания вернитесь к теоретическому материалу о правилах постановки открытых вопросов. Учитывая рекомендации, составьте свои вопросы другому человеку по вашему личному кейсу.

**Задание:** вспомните и кратко опишите ситуацию, где вы были не совсем довольны поведением другого человека, или ситуацию, в которой у вас возникли разногласия с другим человеком. Составьте от 5 до 10 вопросов этому человеку по данной ситуации. Проверьте вопросы с помощью чек-листа:

| Критерий   | Присутствие критерия  |
|--|-----------------------|
| Мой вопрос является открытым, на него нельзя ответить односложно “да / нет”              | <input type="radio"/> |
| В моем вопросе отсутствует намерение критиковать или осуждать другого человека           | <input type="radio"/> |
| Если бы я отвечал на этот вопрос, у меня возникло бы желание ответить на него развернуто | <input type="radio"/> |
| Мой вопрос отражает мое желание узнать точку зрения другого человека                     | <input type="radio"/> |
| Мой вопрос не является риторическим  | <input type="radio"/> |
| В мой вопрос не заложен ответ на него, в нем нет моей оценки ситуации                    | <input type="radio"/> |



**Ситуация:**

|  |
|--|
|  |
|--|

**Вопросы:**

|     |  |
|-----|--|
| 1.  |  |
| 2.  |  |
| 3.  |  |
| 4.  |  |
| 5.  |  |
| 6.  |  |
| 7.  |  |
| 8.  |  |
| 9.  |  |
| 10. |  |

## Нетворкинг

Нетворкинг – это инструмент, который нам помогает в достижении целей. Один из самых сложных этапов в нетворкинге – это начать диалог с незнакомым человеком. Для того, чтобы новое знакомство было легче завести, необходимо продумать самопрезентацию. Она должна быть короткая и яркая, чтобы человек, с которым вы знакомитесь, сразу понял, чем вы занимаетесь и чем можете быть полезны друг другу.

### Задания:

1. Составьте свою визитную карточку – небольшую речь на 1 минуту. Укажите в ней самую важную информацию о себе.

2. Запланируйте 2-3 мероприятия, на которых вы сможете использовать свою самопрезентацию и завести новые профессиональные знакомства.

- 1.

- 2.

- 3.



## Обратная связь

Обратная связь, которую мы ежедневно получаем, это мощный инструмент саморазвития. Получив отзыв о нашей работе, мы можем сделать выводы, скорректировать свои действия и в итоге повысить свою эффективность. Очень важно уметь принимать и анализировать обратную связь, чтобы она приносила вам пользу. Особенно это касается критики, слов, которые нам кажутся несправедливыми.

**Задание:** вспомните обратную связь (с содержанием критики), которую вы недавно получили от кого-либо (например, от преподавателя, коллеги, руководителя, одногруппника, друга и т.д.).

1. Кратко опишите ситуацию, по которой вы получили обратную связь:

2. О каких своих сильных сторонах/правильных действиях вы слышали в обратной связи и какие чувства испытали:

3. Что, по мнению человека, который дал обратную связь, вы сделали неправильно/что, по его мнению, следует исправить:

4. Если вы исправите в будущем свои действия, какие позитивные изменения, на ваш взгляд, могут произойти в работе и личной жизни:

5. В подобных ситуациях в будущем, что вы сделаете по-другому:





## Рефлексия по теме “Коммуникации в команде”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - **знаю** - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - **умею** - опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - **хочу** - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой

|   |  |
|---|--|
| <b>Знаю</b><br>(что я узнал?)                 |  |
| <b>Умею</b><br>(чему я научился?)             |  |
| <b>Хочу</b><br>(что еще я хочу освоить?)      |  |
| <b>Применю</b><br>(где я применю эти знания?) |  |



## ШАГ 5. ИНСТРУМЕНТЫ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ

### Целеполагание по методике SMART

Сформулируйте три индивидуальные цели по технике SMART.  
Проверьте ваши цели по чек-листу:

|          |  |                       |
|----------|--|-----------------------|
| <b>S</b> | Моя цель конкретна. Я четко описал, чего хочу достигнуть, в моей формулировке нет абстрактных слов. Моя цель написала про меня и мои действия. | <input type="radio"/> |
| <b>M</b> | Я могу измерить достижение моей цели с помощью конкретных критериев. В цели прописан качественный и количественный показатель цели.            | <input type="radio"/> |
| <b>A</b> | Цель достижима за тот срок, который я обозначил.   | <input type="radio"/> |
| <b>R</b> | Цель для вас актуальна и значима. Цель соотносится с другими моими целями.   | <input type="radio"/> |
| <b>T</b> | Цель ограничена по времени.  | <input type="radio"/> |

**Цель №1:**

**Цель №2:**

**Цель №3:**

## ШАГ 6. НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

### Техника «ННО»

**Цель:** понимание и применение техники “Ненасильственное общение” М. Розенберга (далее - ННО).

#### Инструкция:

1. Выберите ситуацию, в которой вы регулярно срываетесь на неприятный для самого себя способ общения (обвиняете друга, раздраженно разговариваете с родителями, выговариваете свои обиды любимому и т. д.) – запишите ситуацию в месте для записи.
2. Проанализируйте эту ситуацию, используя правила ненасильственной коммуникации, последовательно обдумывая и заполняя таблицу – наблюдение, чувства другого, мои чувства, потребности и просьба.
3. Попробуйте технику ненасильственной коммуникации в общении с близкими, наблюдайте за собой и за тем, какое усилие дается вам сложнее всего.

#### ПРИМЕР:

|   |  |
|---|--|
| <b>Ситуация</b>   | Ваш друг периодически дает вам непрошенные советы. И вот снова он начал вам рассказывать, чем вы должны питаться и какие книги читать. |
| <b>Наблюдение</b><br>(опишите ситуацию безоценочно)                           | Саша, ты мне говоришь о том, как я должен питаться и что читать.   |
| <b>Чувства другого</b><br>(опишите возможные чувства партнера по общению)     | Я понимаю, что ты хочешь, чтобы я был здоровым и мог с тобой обсудить важные для тебя темы.  |
| <b>Мои чувства</b><br>(опишите свои чувства и эмоции)                         | Я злюсь и испытываю раздражение.   |
| <b>Потребности</b><br>(опишите потребность, которая стоит за этими чувствами) | Я злюсь, потому что мне хочется принимать решения в своей жизни самостоятельно и не чувствовать давления от близких                    |
| <b>Просьба</b><br>(сформулируйте конкретную просьбу)                          | Пожалуйста, если ты хочешь мне что-то предложить, формулируй это в качестве вопросов или предложений.                                  |



## Ваша ситуация:

|   |  |
|---|--|
| <b>Ситуация</b>   |  |
| <b>Наблюдение</b><br>(опишите ситуацию безоценочно)                           |  |
| <b>Чувства другого</b><br>(опишите возможные чувства партнера по общению)     |  |
| <b>Мои чувства</b><br>(опишите свои чувства и эмоции)                         |  |
| <b>Потребности</b><br>(опишите потребность, которая стоит за этими чувствами) |  |
| <b>Просьба</b><br>(сформулируйте конкретную просьбу)                          |  |

Применяя технику в реальной ситуации, запишите, что из приведенных этапов получается сложнее всего, подумайте, как можно преодолеть эту трудность.



## ШАГ 7. ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ

### Упражнение «Факты и Интерпретации»

**Цель:** научиться анализировать свои эмоции в ходе коммуникации, объективно оценивать ситуации, которые происходят в жизни, понимать причины возникновения эмоций и уметь находить конструктивные варианты удовлетворения своих потребностей.

**Инструкция:** вспомните 2 ситуации (кейса), в которых вы испытывали негативные эмоции в общении с другими людьми. Проанализируйте их с помощью таблицы.

#### ПРИМЕР:

|  |   |
|--|---|
| <b>Факт</b><br>(краткое безоценочное описание события)   | Мой друг раскритиковал мое фото в инстаграмме.  |
| <b>Эмоции и эмоциональная реакция</b><br>(что я почувствовал и как отреагировал на ситуацию?)  | Я испытал гнев и раздражение. Я ничего ему не сказал, проглотил обиду.  |
| <b>Интерпретация</b><br>(причина эмоции / эмоциональная реакция)   | Я испытал гнев, потому что думал, что мой друг меня не уважает, раз позволяет себе такие злые комментарии.  |
| <b>Потребность</b><br>(Какая потребность стоит за этой эмоцией?)   | Не была удовлетворена моя потребность в уважении.   |
| <b>Действия</b><br>(Как я могу удовлетворить эту потребность? Что стоит сделать? Как обозначить эту потребность для другого человека?) | Поговорить с другом, рассказать ему о своих эмоциях, о связи его резких замечаний с отсутствием уважения. Попросить его быть более аккуратным в выборе слов, а лучше спрашивать разрешения дать мне обратную связь. |





## Кейс №1

|  |  |
|--|--|
| <b>Факт</b><br>(краткое безоценочное описание события)   |  |
| <b>Эмоции и эмоциональная реакция</b><br>(что я почувствовал и как отреагировал на ситуацию?)  |  |
| <b>Интерпретация</b><br>(причина эмоции / эмоциональная реакция)   |  |
| <b>Потребность</b><br>(Какая потребность стоит за этой эмоцией?)   |  |
| <b>Действия</b><br>(Как я могу удовлетворить эту потребность? Что стоит сделать? Как обозначить эту потребность для другого человека?) |  |



## Кейс №2

|  |  |
|--|--|
| <b>Факт</b><br>(краткое безоценочное описание события)   |  |
| <b>Эмоции и эмоциональная реакция</b><br>(что я почувствовал и как отреагировал на ситуацию?)  |  |
| <b>Интерпретация</b><br>(причина эмоции / эмоциональная реакция)   |  |
| <b>Потребность</b><br>(Какая потребность стоит за этой эмоцией?)   |  |
| <b>Действия</b><br>(Как я могу удовлетворить эту потребность? Что стоит сделать? Как обозначить эту потребность для другого человека?) |  |

## ЗАДАНИЕ НА ВЫБОР: ЭССЕ ИЛИ ВИДЕОВИЗИТКА

Дорогие студенты, рефлексия – это один из важных инструментов в обучении. Размышляя на темы, связанные с предметом изучения, анализируя их, выражая свое отношение к ним, мы улучшаем их понимание. Рефлексия дает нам возможность осмыслить тот опыт, который мы получали на занятиях. Предлагаем вам выбрать формат рефлексии, который вам больше по душе: письменное эссе или видеовизитка.

Рекомендации по каждому формату описаны ниже. Удачи!

### Эссе

Напишите эссе-рефлексию. Тему вы можете выбрать из [списка](#) или предложить свою. Ваша тема должна быть связана коммуникациями и/или работой в команде. После написания эссе, проверьте с помощью чек-листа, все ли критерии были соблюдены:



| Критерий   | Присутствие критерия   |
|--|--|
| Вы <b>указали тему</b> вашего эссе. Тема эссе имеет отношение к развитию гибких навыков  | <input type="radio"/>  |
| Объем вашего эссе <b>минимум 300 - максимум 1500 слов</b>  | <input type="radio"/>  |
| Содержание вашего эссе <b>соответствует заявленной теме</b>  | <input type="radio"/>  |
| Ваше эссе содержит следующие части:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>вступление:</b> содержит общее описание вашей темы, озвучивает проблему, которую вы будете описывать;</li> </ul> <input type="radio"/>                     |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>основная часть:</b> раскрывает и развивает основную идею, содержит примеры и аргументы, подтверждающие вашу точку зрения;</li> </ul> <input type="radio"/> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>закключение:</b> суммирует и резюмирует пункты в основном части.</li> </ul> <input type="radio"/>  |
| Ваше эссе разделено на абзацы  | <input type="radio"/>  |
| Вы проверили ваше эссе на предмет наличия в нем грамматических и стилистических ошибок   | <input type="radio"/>  |
| <b>Ваше эссе является результатом ваших собственных умозаключений и не заимствовано</b>  | <input type="radio"/>  |
| Если вы ссылаетесь на внешние источники, убедитесь, что соблюдены правила цитирования  | <input type="radio"/>  |
| Ваше эссе <b>написано в данной рабочей тетради</b> , а не в отдельном файле  | <input type="radio"/>  |
| Использование нейросетей возможно только как источник, которым вы пользуетесь, в пределах 10%. Эссе, сгенерированное нейросетью, не будет принято. | <input type="radio"/>  |

Тема эссе:

## Видеовизитка

| Критерий  | Присутствие критерия  |
|---|-----------------------|
| Тема вашей речи связана с темами, изучаемыми на курсе   | <input type="radio"/> |
| На видео вы снимаете самого себя  | <input type="radio"/> |
| Во вступлении вашей речи вы указали тему  | <input type="radio"/> |
| Длительность вашей речи на видео не менее 2 и не более 4 минут  | <input type="radio"/> |
| Содержание вашей речи соответствует заявленной теме   | <input type="radio"/> |
| В вашей речи есть структура:  | <input type="radio"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>вступление:</b> содержит общее описание вашей темы, озвучивает проблему, которую вы будете описывать;</li> </ul>                    | <input type="radio"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>основная часть:</b> раскрывает и развивает основную идею, содержит примеры и аргументы, подкрепляющие вашу точку зрения;</li> </ul> | <input type="radio"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>заключение:</b> суммирует и резюмирует пункты в основном части.</li> </ul>  | <input type="radio"/> |
| Вы включили в рабочую тетрадь ссылку либо на файлообменник, куда выложили видео, либо на стриминговый сервис, куда вы загрузили ваше видео                                      | <input type="radio"/> |
| Вы проверили наличие доступа для третьих лиц к вашей ссылке   | <input type="radio"/> |
| <b>Идеи, которые вы рассказываете на видео, являются вашими собственными, а не заимствованными</b>  | <input type="radio"/> |
| Если вы ссылаетесь на другие источники, вы включаете на них ссылку в вашем видео  | <input type="radio"/> |

\* Креативность приветствуется!

### Ссылка на видео:



## ШАГ 8. СЕМИНАР СОКРАТА

### Самодиагностика участника семинара Сократа



Ваша роль в семинаре:

участник

☐

лидер

☐

наблюдатель

☐

**Инструкция:** оцените свое участие в сегодняшнем семинаре по следующим критериям: 5 = отлично 4 = хорошо 3 = есть над чем поработать 2 = критерий отсутствовал

| Критерий   | Оценка                   |
|--|--------------------------|
| Я прочитал(а) текст, активно с ним работал(а) и сделал(а) заранее необходимые заметки                        | <input type="checkbox"/> |
| Я пришел/пришла с заранее проработанными вопросами по тексту.  | <input type="checkbox"/> |
| Во время семинара я сделал(а) несколько значимых для дискуссии комментариев.                                 | <input type="checkbox"/> |
| Я делал(а) ссылки на текст, чтобы поддержать высказанную идею.   | <input type="checkbox"/> |
| Я задал(а) хотя бы один хорошо сформулированный и значимый вопрос.   | <input type="checkbox"/> |
| Я попросил(а) другого участника дискуссии пояснить его/ее мысль.   | <input type="checkbox"/> |
| Я высказал(а) мысль/идею, основываясь на комментариях другого участника, переформулируя/перефразируя его/ее. | <input type="checkbox"/> |
| Я приглашал(а) других участников принять участие в беседе.   | <input type="checkbox"/> |
| Я относился/относилась к другим участникам семинара с максимальным уважением.                                | <input type="checkbox"/> |
| Я внимательно/активно слушал(а) других участников дискуссии.   | <input type="checkbox"/> |
| Я избегал резких и токсичных комментариев  | <input type="checkbox"/> |





Что получилось у меня лучше всего:

Над чем мне стоит еще поработать в будущем:

Где я смогу применить навыки ведения дискуссии в своей жизни:



## ПОДВЕДЁМ ИТОГИ



5 изменений, которые произошли со мной на курсе

3 вещи, которые я могу делать сейчас, но не мог делать раньше

Что показалось трудным в курсе?



Что удивило меня (во мне) за время курса?

Что из полученных знаний и навыков я буду применять в будущем?



## Составители рабочей тетради:

Автор и руководитель курса **Романенко Юлия Николаевна** [yulia\\_romanenko@itmo.ru](mailto:yulia_romanenko@itmo.ru)

Преподаватель Soft Skills **Гофман Ольга Олеговна** [oogofman@itmo.ru](mailto:oogofman@itmo.ru)

Преподаватель Soft Skills **Федорова Антонина Владимировна** [avfedorova@itmo.ru](mailto:avfedorova@itmo.ru)

Дизайнер и иллюстратор **Кузнецова Анна Павловна** [apkuznetcova@itmo.ru](mailto:apkuznetcova@itmo.ru)

**Институт международного развития и партнерства Университет ИТМО**

Ломоносова, 9, Санкт-Петербург, Россия, 191002