

# **Социальные и профессиональные вопросы информатики и ИТ**

**ВСР 9**

**Автор:**

**Воложанин В.О.**

**4 курс, ИВТ 1.2**

**Задание 9.2.** Составьте перечень мягких навыков, которые вам необходимо развивать. Составьте список рекомендаций, которые позволяют развить этот навык. Какая из рекомендаций нравится вам больше других в данный момент времени. Следует понимать, что с течением времени предпочтения могут измениться. Например, то, что вы выбрали сейчас для вас может не работать или быть неэффективным, с течением времени придет другое понимание правильного подхода и т.д.

Необходимый навык	Какие есть рекомендации	Что буду использовать
Эмоциональный интеллект	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работать над осознанием своих эмоций.</li> <li>2. Учиться управлять эмоциями в стрессовых ситуациях.</li> <li>3. Развивать способность к эмпатии.</li> </ol>	Начну практиковать медитацию и самоанализ, чтобы лучше понимать свои эмоции и их влияние на поведение. Использую книги и курсы по эмоциональному интеллекту.
Креативность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать способности к мозговым штурмам и поиску нестандартных решений.</li> <li>2. Заниматься творческими хобби.</li> <li>3. Применять технику "шесть шляп мышления".</li> </ol>	Займусь творческими хобби, такими как рисование или музыка. Постараюсь использовать мозговые штурмы в рабочих процессах. Применю "шесть шляп мышления" для поиска инновационных решений.
Управление временем	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использовать методы планирования, такие как метод Помодоро.</li> <li>2. Регулярно анализировать эффективность своего расписания.</li> <li>3. Делить задачи на части.</li> </ol>	Использую метод Помодоро для работы над задачами и буду ежедневно планировать день, чтобы оптимизировать рабочие процессы.
Командная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулярно участвовать в групповых проектах.</li> <li>2. Участвовать в командных тренингах.</li> <li>3. Развивать эмпатию и слушать других.</li> </ol>	Буду активно искать возможности для работы в команде, например, участвовать в проектах на работе или в учебных группах, а также посещать тренинги по командной работе.