

ВЖЕ НЕЗАБАРОМ
УКРАЇНСЬКОЮ

ОСОБИСТІ НАВИЧКИ

для працевлаштування у світі,
що постійно змінюється

Посібник для розвитку
людських здібностей

ЗМІСТ

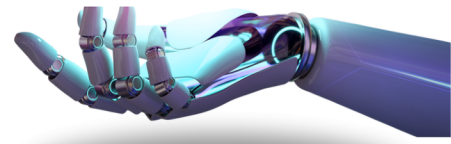


*«Мистецтво ефективного спілкування полягає у тому, щоб просто і зрозуміло подавати складні теми, не спрощуючи їх.
Структура STEPS дає нам просту відповідну точку.
Коли студенти усвідомлюють, що це привносить у навчання, то розуміють, особистісні навички мають надзвичайну силу змінювати наше сприйняття себе, а також наші взаємини на роботі та в усіх сферах життя».*

Стівен Керрік-Девіс

ЯКІ НАВИЧКИ

потрібні для працевлаштування у світі, що постійно змінюється?



Вступ

Коли більшість людей думають про навички, необхідні на робочому місці, вони переважно перераховують **технічні вміння**, які зазвичай отримують, здобувши кваліфікацію, або практичним шляхом. Ці навички досить просто викладати та оцінювати, і вони є важливими для певних робочих місць, де застосовують комп'ютери, верстати, обладнання, ручну працю, де потрібно керувати транспортом тощо.

Проте для працевлаштування та розвитку кар'єри у нашому мінливому світі лише технічних знань недостатньо. Роботодавці кажуть, що їм потрібен персонал, який має вдосталь того, що називають різними словами: вмінням взаємодіяти з людьми, універсальними компетенціями,

здібностями 21-го століття або **особистими якостями**. Проте в епоху штучного інтелекту, чату GPT та машинного навчання, можливо, кращою фразою для цих навичок є просто **людські здібності!** Оскільки в майбутньому для розвитку кар'єри потрібно буде те, що відрізняє нас від машин - це такі нетехнічні навички як творчість, командна робота, допитливість, соціальний інтелект, вплив, обслуговування, співпраця та застосування знань у нових сферах і нових викликах.

Хорошою новиною є те, що посібник покаже вам, як розвивати ці **надздібності**, щоб покращити свої життєві шанси, знайти своє призначення та побудувати добрі стосунки.

ПРОФЕСІЙНІ ЖОРСТКІ НАВИЧКИ



Hi!

嗨
Hola!



Професійні навички – це жорсткі або технічні вміння, необхідні для роботи. Зазвичай у вас є кваліфікація, щоб довести це.

Ви опануєте ці навички після років навчання або практикування. Такі навички передбачають, що ви вправні з/у:

- Машинами/комп'ютерами
- Іноземними мовами
- Використанні ручної праці
- Виготовленні речей



ОСОБИСТІ ГНУЧКІ НАВИЧКИ



Особисті навички – це гнучкі навички, які ви отримуєте через досвід. Їх важче виміряти та оцінити.

Вони потрібні практично в усіх сферах, і зазвичай ви засвідчуєте їх наявність демонстрацією. До них належать:

- Хороші навички спілкування
- Здатність до командної роботи
- Вміння брати ініціативу
- Прояв співпереживання



**Професійні навички можуть дати вам роботу,
та лише від особистих навичок залежить успіх вашої кар'єри!**

Як користуватися цим буклетом?

Більшість особистих якостей необхідних для працевлаштування у світі, який постійно змінюється, можна згуртувати у 5 груп, так званих кроків - STEPS:

- **Управління собою**
- **Командна робота**
- **Підприємливість**
- **Вирішення проблем**
- **Вміння слухати і говорити**

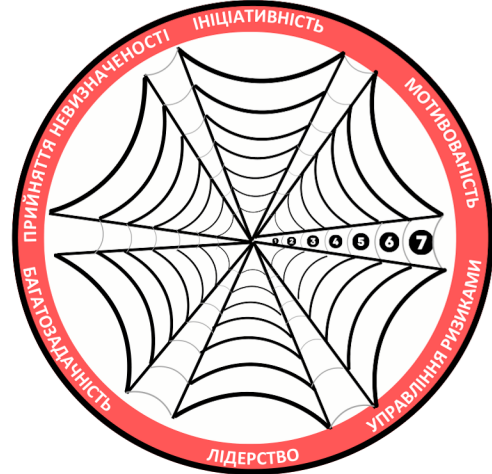
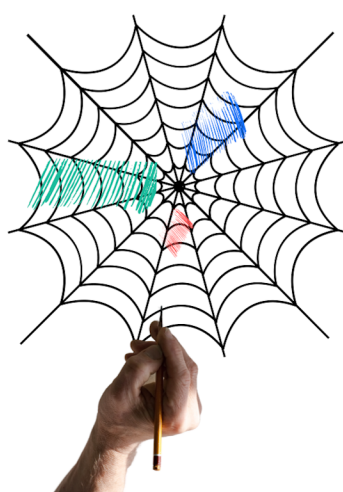
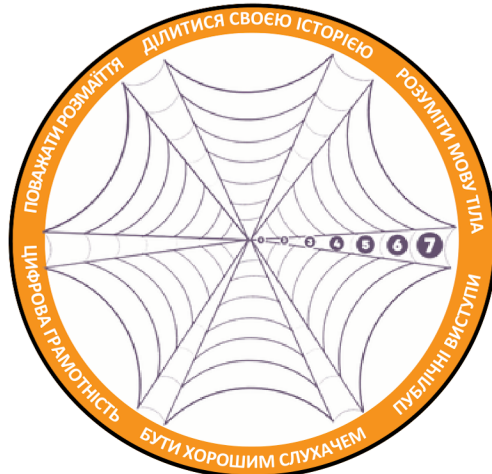
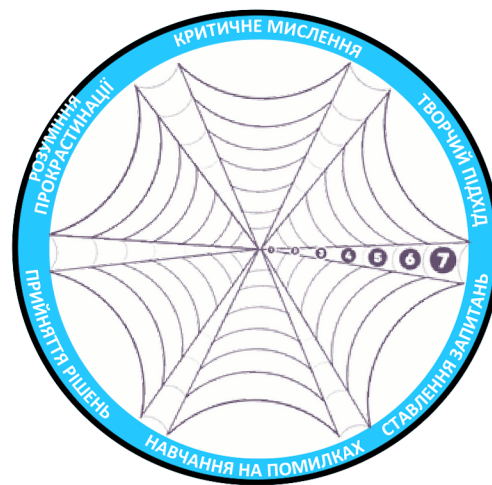
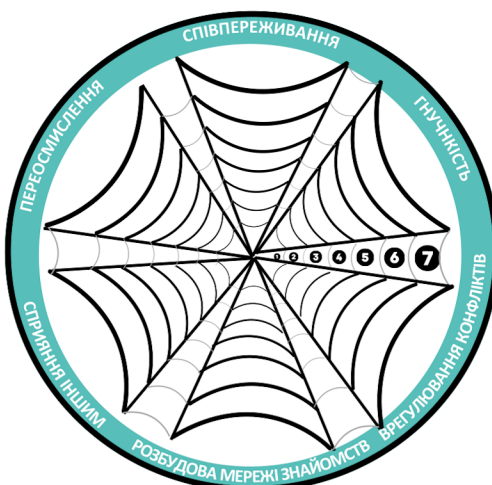
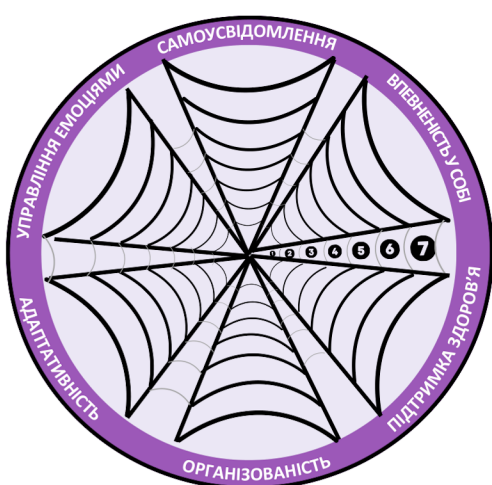


Створюючи модель STEPS, ми працювали з молоддю, щоб визначити ці 6 конкретних навичок, установок або сильних рис характеру. Деякі з них очевидні, інші радикальні та відображають наше мінливе суспільство та робочу культуру.

Ми починаємо кожен розділ із прохання до читача оцінити поточний рівень компетентності в цих навичках. Самооцінка є важливою частиною навчання. Це не іспит з точних наук, а спосіб для самоаналізу, визначення зміни та зростання.

Не будьте суворим «суддею» власних здібностей та не порівнюйте свої бали з іншими. Хоча можливість поглянути на себе з точки зору інших також важлива, про це розповімо згодом у посібнику. Після заповнення робочих аркушів, у кінці кожного розділу ви матимете можливість переглянути свій початковий рівень навички та визначити прогрес з її опанування.

Це безперервний процес, щоб оволодіти деякими з цих навичок, може знадобитися все життя. Тож запасіться терпінням!



Коли ви займаєтеся самооцінкою, легко перетнути межу і почати засуджувати себе. Зупиніться! Краще визнати й цінувати те, що «добре» та як далеко ви вже просунулися. «Ще недостатньо» варто сприймати як друга, який чекає на вас із відкритими обіймами.

ЯК І ДЕ МИ ОПАНОВУЄМО ЦІ НАВИЧКИ?



Більшість шкіл не включають розвиток особистих навичок та підготовку до працевлаштування у свої навчальні програми, оскільки надають перевагу технічним навичкам та предметам, які можна оцінити на іспиті. Щоб допомогти школам розвивати особисті якості учнів та підготувати їх до кар'єрного старту, ми створили цей посібник. Сподіваємося, він стане вам у нагоді.

Кожному з нас іноді важко згадати, чого нас колись вчили у школі, бо здебільшого це було пасивне навчання. Тут все інакше. У наш посібник ми додали інтерактивні та практичні завдання, які допоможуть зберегти інформацію надовго. Особливо, якщо учні самі навчатимуть інших, оскільки «Навчати – це вчитися двічі».

Отже, у цьому посібнику акцент робиться на:

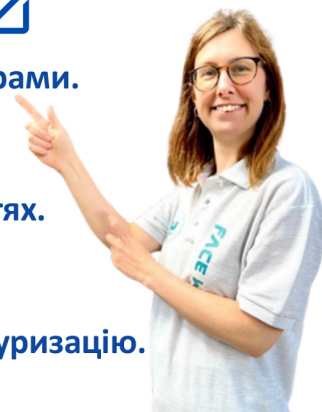
- Навчанні в реальному світі
- Навчанні через практичну діяльність
- Вчишся сам, навчаючи інших.

Іноді ми навіть не помічаємо, де та як здобули нові навички: можливо завдяки відео з YouTube, а можливо, коли грали у футбол.

Як тільки ви зрозумієте, де і як навчається найкраще, то визнаєте, що вдосконалення особистих навичок відбувається і поза класом. Отже, ви можете пришвидшити розвиток своїх особистих навичок і полюбити навчання, що триватиме протягом усього вашого життя.

Якому стилю навчання ви надаєте перевагу?

- Візуальний - засвоюєте інформацію через зображення, кольори, діаграми.
- Кінестетичний - навчаєтеся через діяльність.
- Акустичний - отримуєте інформацію за допомогою слуху, музики.
- Соціальний - навчаєтеся у групі, берете участь у навчальних активностях.
- Індивідуальний - навчаєтеся у тиші, важлива мисленнєва активність.
- Вербальний - використовуєте усну мову, вірші, аббревіатури.
- Логічний – для опрацювання інформації застосовуєте логіку та структурування.



Дехто назве це спрощеним підходом, проте насправді більшість людей поєднують декілька стилів навчання. Виявлення саме вашого стилю може зайняти час. Також буде корисно поміркувати, в якому середовищі ви найкраще вчитеся та опановуєте нові навички. Наприклад:

Коли я у соцмережах



Коли я долаю проблеми



Коли я підтримую друга



Коли я задаю питання



Коли я досліджую



Коли я розважаюсь



Коли я роблю помилки



Коли я працюю з дітьми



Коли я подорожую



Коли я зі старшими



Коли я читаю



Коли займаюся спортом

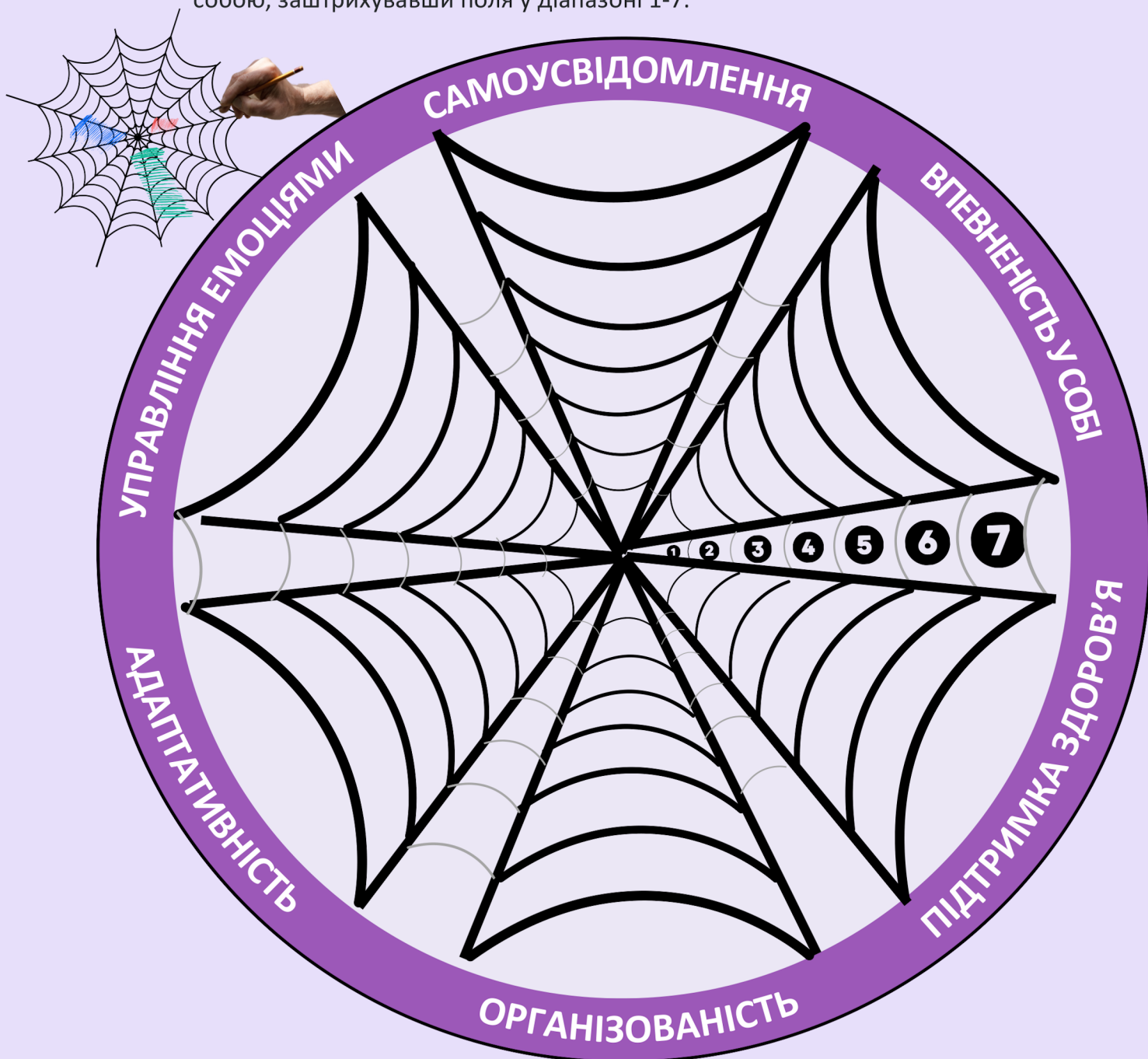




НАВИЧКИ УПРАВЛІННЯ СОБОЮ

Ви не можете керувати іншими людьми чи проектами, якщо не вмієте керувати собою. І тут є багато аспектів.

Почніть з оцінки вашого поточного рівня вправностей у цих 6 сферах управління собою, заштрихувавши поля у діапазоні 1-7.



Самооцінка є важливою частиною навчання, і ми сподіваємося, що вона стане приводом для саморефлексії та способом вимірювання **ЗРОСТАННЯ**.

Гортайте сторінки далі і ви знайдете низку вправ та завдань, які допоможуть вам розвивати та покращувати ці навички.

Згодом ви зможете пройти ще одне оцінювання і зрозуміти, які зміни відбулися.

Якщо ви плануєте використовувати будь-який із цих аркушів в освітньому закладі для навчання, придбайте пакет дозволів для копіювання.

Що означають бали?

- 1 Мені тут дуже потрібна допомога
- 2 Мені потрібна допомога та підбадьорення
- 3 Я розвиваюся, але потребую рад і супроводу
- 4 Я стаю впевненим, але все ще вчуся
- 5 Я достатньо вмілий і можу впоратися з труднощами
- 6 Я компетентний і можу працювати самостійно
- 7 Я досвідчений і можу допомагати іншим.

Яка з навичок набрала найвищий бал?

Як ви опанували цю навичку ?
.....

Яку пораду ви дасте іншим щодо розвитку цих вмінь?
.....
.....



Якщо ви перейменуєте це вміння на «надздібність» або «суперсилу», то вона допоможе вам діяти та допомогати іншим отримати цю силу!

Якби ви вибрали лише одну з 6 навичок управління собою, яка б це була?



Яка з них отримала найменше балів
.....

Чому на вашу думку кількість балів замала?
.....

Хто з ваших знайомих міг би допомогти вам розвинути навички з найнижчим балом?
.....

НАСТАВНИК



«Я думаю, що самодисципліна схожа на м'яз. Чим більше ви його тренуєте, тим сильнішими стаєте».

Даніель Гольдштейн

Відскануйте код та отримайте відеопораду щодо УПРАВЛІННЯ СОБОЮ





САМОУСВІДОМЛЕННЯ



Самоусвідомлення - це здатність розуміти, хто ми є, і бачити себе чітко й об'єктивно. Працюючи над самопізнанням, ми здатні краще розуміти себе в різних контекстах, усвідомити наші особисті якості, сильні та слабкі риси характеру, а також осмислити наших цінності та переконання. Люди з високим рівнем самоусвідомлення здатні краще розуміти інших людей, мають чітке відчуття власної ідентичності та гордості за себе.

Чому розуміння типу особистості є визначним для самоусвідомлення?

Можливо, ви вже визначили себе як екстраверта або інтроверта, але дізнавшись більше про свою особистість, ви зможете визначити свої сильні та слабкі риси, дізнатися більше про себе та навіть вибрати професію, яка найкраще підходить для вашого типу особистості.

Знання свого типу особистості допоможе вам збагнути власні почуття та дії, а також контролювати свою поведінку в різних ситуаціях. Наприклад, якщо ви з'ясували, що у вас високий бал у блоці «інтуїція», а також ви схильні до надмірної чутливості та інколи вразливі, тест сприятиме кращому усвідомленню своїх емоцій та, відповідно, їх контролю. Так само, якщо ви знаєте, що структура відіграє важливу роль у вашому житті, ви зрозумієте, чому наявність розкладу дійсно може стати рятівною.



16 ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ

Чи замислювалися ви про свою особистість?

Тест 16 типів особистості — перший крок до самоусвідомлення. Визначити ваш тип особистості допоможуть 70 запитань про те, як ви взаємодієте з оточенням, людьми, природою, роботою та наскільки ви впевнені в собі.

<https://www.16personalities.com/>

Спершу, до складання тесту, як би ви описали свою особистість?

.....
.....
.....

А за результатом тесту ваш тип особистості визначено як

.....

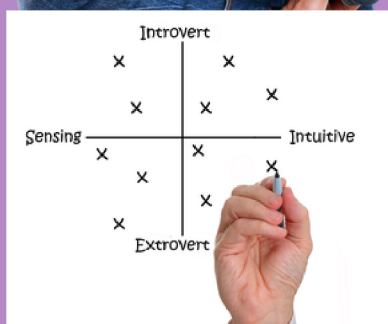
Хто ще поділяє цей тип особистості?

.....

Чи помічали ви, що ваша особистість може змінюватися з часом і як різні елементи вашої особистості проявляються в різних ситуаціях, наприклад, на роботі, вдома, у колі друзів, коли ви розслаблені?

Чи вважаєте ви, що деякі роботи підходять людям із певним складом характеру? так/ні

Чи знаєте ви професії та оточення, які найкраще б розкрили вашу особистість?





ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ



Зростання вашої впевненості - це подорож, їй потрібен час. Всі ми часом зазнаємо невдач, а часом за певних ситуацій та обставин почуваємося впевнено, або - ні. Нижче наведено 10 способів або завдань, які допоможуть людям розвинути впевненість, особливо на робочому місці.

1. Позитивний внутрішній діалог

Зверніть увагу на свій внутрішній діалог і замініть сумніви позитивними твердженнями

2. Позитивна мова тіла

Зберігайте правильну поставу, встановлюйте зоровий контакт і посміхайтесь.

3. Працюйте над підготовкою

Гарна підготовка підвищує вашу впевненість, особливо під час презентацій.

4. Вчіться на помилках

Переосмисліть помилки минулого як можливість зростання та навчання.

5. Вийдіть із зони комфорту

Кидайте собі виклики, кожна нова дія чи крок розширюють вашу зону комфорту.

6. Отримуйте конструктивні відгуки

Asking for positive feedback can really help you see your strengths and grow your confidence.

7. Візуалізація

Візуалізація може створити відчуття впевненості, тож уявляйте, що ви досягли успіху у складній ситуації.

8. Ведіть щоденник впевненості

Запис ваших досягнень справді може допомогти підвищити вашу впевненість, особливо відео або фотографії.

9. Наслідуйте найкращі приклади

Спостерігайте за впевненими людьми та аналізуйте їх поведінку та мислення.

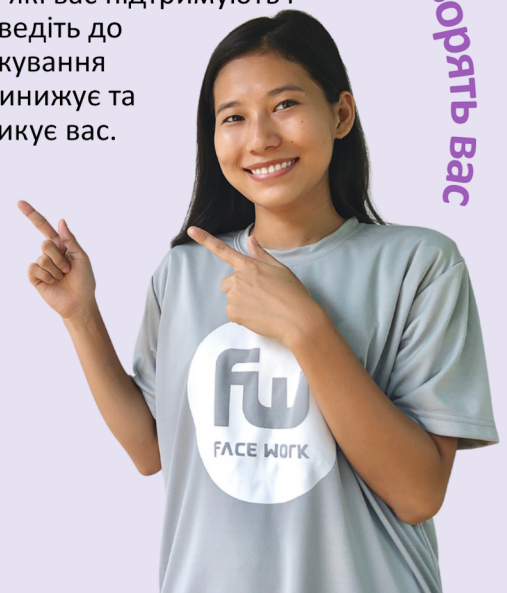
10. Пам'ятайте, ви не самотні

Майже кожна людина у певний момент свого життя страждає через відсутність впевненості і може почуватися самозванцем!

Якщо ваша невпевненість впливає на ваше повсякденне життя чи психічне благополуччя, не бійтеся звертатися за підтримкою дорослих, яким ви довіряєте, наставників або спеціалістів із психічного здоров'я

Оточіть себе позитивно налаштованими людьми, які підбадьорять вас

Найважливіше, коли ви працюєте над свою впевненістю, проводити час з людьми, які вас підтримують і заохочують. Зведіть до мінімуму спілкування з тими, хто принижує та постійно критикує вас.



Мої 3 найкращі дії з цього списку:

Впевненість — це ніби «З'являтися в кожну мить так, ніби вам призначено бути там».



ПІДТРИМКА ЗДОРОВ'Я



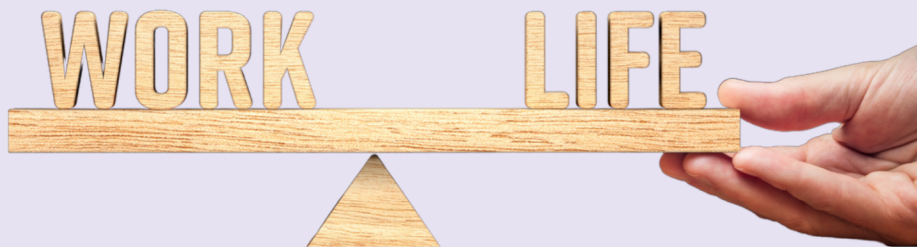
Робота, а особливо пошук роботи, можуть бути дуже стресовими. Тому дуже важливо, щоб серед ваших навичок управління собою приділялась увага гарному самопочуттю. Ви маєте розуміти власні тригери стресу та визначати пріоритет свого благополуччя. Це дуже важливо, тому що коли у вас з'являються проблеми з психічним здоров'ям, це безпосередньо впливає як на ваше особисте життя, так і на роботу.

Управління самопочуттям починається з розпізнавання моменту, коли порушується ваша рівновага між роботою та особистим життям. Перевірте, чи не втрачено баланс.



Симптоми пов'язаного з роботою стресу:

- важко зосередитися;
- відсутність мотивації або бажання працювати;
- важко приймати рішення;
- почуття депресії та/або тривоги;
- відчувається дуже емоційними – плаксивими або надто чутливими;
- почуття дратівливості або нервозності;
- втрачаєте впевненість у своїй здатності виконувати роботу.



Важливість сну

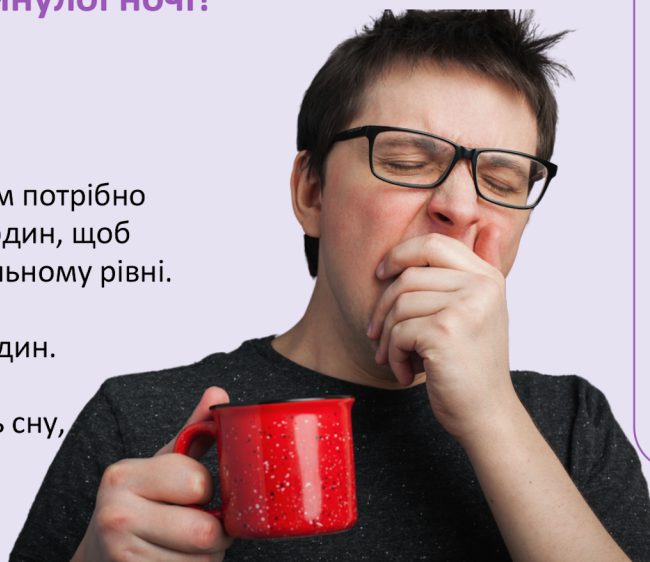
Багато з нас знають, що відчуваються краще після гарного нічного сну, і дослідження доводять, наскільки це важливо не лише для нашого фізичного, але й психічного здоров'я. Встановлено, що поганий сон або його недостатня тривалість посилюють негативні емоційні реакції на стресори та зменшують позитивні емоції. Сон допомагає підтримувати розумові здібності, такі як увага, навчання та пам'ять. Тому поганий сон може ускладнювати подолання навіть відносно незначних стресів.

Скільки годин ви спали минулої ночі?

4, 5, 6, 7, 8, 9

Фахівці стверджують, що дорослим потрібно регулярно спати щонайменше 7 годин, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні. Підліткам потрібно 8-10 годин, а літнім людям (65+ років) – 7-8 годин.

Проте важлива не лише тривалість сну, а і його якість!



ВЖИВАЄМО ЗАХОДИ:

Що варто **почати** робити для покращення вашого самопочуття?

.....
.....
.....
.....

Що варто **припинити** робити для покращення вашого самопочуття?

.....
.....
.....

Хто є тією людиною, яка може допомогти вам краще почуватися?

.....



ОРГАНІЗОВАНІСТЬ



Бути організованим дуже важливо. Особливо на робочому місці, де люди покладаються на вас. Той, хто організований, може зазвичай ефективно та вчасно виконувати завдання. Хороша організація — це навичка, яку більшість роботодавців шукають у кандидатах під час прийому на роботу. Ось вправа, яка допоможе вам поміркувати, наскільки ви організовані.



Чи є безлад на вашому столі просто зараз? Чи охайне робоче місце?

Регулярне прибирання та очистка фізичних та цифрових просторів допоможе вам підвищити ефективність. Зберігайте лише потрібні речі, регулярно наводьте лад.

- Справжній безлад.**
- Безлад, але я знаю, де і що знаходиться.**
- Бездоганно чисто.**

ПОРАДА Дотримуйтеся правила 2-хвилин: якщо виконання завдання займає менше двох хвилин, виконуйте його негайно, не відкладаючи на потім.



Коли ви востаннє склали список справ і визначали пріоритетність дій?

Створення списку справ або використання спільного онлайн-управління завданнями, відстеження проектів, наприклад, програма Notion, — це чудовий спосіб організувати роботу та працювати з колегами над пріоритетами.

- Що таке список справ?**
- Тільки тоді, коли завдання навалюються на мене!**
- Весь час, я отримую задоволення, коли завершую справу,**

ПОРАДА Розрізняйте термінове і важливе. Спершу виконуйте те, що ви відклали, а решта сама підтягнеться.



Чи знаєте ви, коли настає ваш найпродуктивніший час?

Ви коли-небудь думали про те, коли ви найбільш продуктивні? Це ранок чи пізня ніч? Це коли ви подорожуєте чи коли поза офісом? Визначивши свій преміальний час, цінують його. Це час, коли ви найбільш продуктивні.

- Не маю жодного уявлення, що таке преміальний час.**
- Начебто, але я цього не дотримуюся.**
- Я знаю, коли я найпродуктивніший, і визначаю цей час пріоритетом.**

ПОРАДА Цінують свій преміальний час: якщо працювати відповідно до своїх біоритмів, можна досягти кращих результатів.

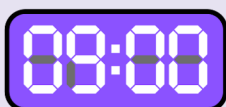


Ви легко відволікаєтеся?

Зведіть до мінімуму відволікання, вимкнувши сповіщення під час роботи. Подбайте, щоб робочий простір був вільний від відволікаючих чинників.

- Завжди – я люблю, коли мене відволікають, так день минає швидше!**
- Я намагаюся не відволікатися, але я розумію, що люблю робити перерви.**
- Я намагаюся бути дисциплінованим і вимикаю все, що може мене відволікти.**

ПОРАДА Використовуйте повідомлення "поза офісом" або інструменти на своєму мобільному телефоні, щоб керувати перервами.



Кожна хвилина, витрачена на планування та організацію, заощаджує ваш час.



АДАПТАТИВНІСТЬ



Як впевнено орієнтуватися в змінах і невизначеності? Відповідь полягає в тому, щоб стати більш адаптивним. Насправді здатність до адаптації лежить в основі еволюційного процесу.

«Вживає не найсильніший і не найрозумніший, а той, хто краще пристосовується до змін».
Чарльз Дарвін

Навколишнє середовище навколо нас постійно змінюється. Це буває в кожній роботі, і до цього потрібно бути готовим, а значить, заздалегідь.

Адаптивність - це ваші м'язи **гнучкості** та **життєстійкості**. Чим частіше ви їх використовуєте, тим легше справляється зі змінами. Ви можете постійно розвивати здатність до адаптації, виховуючи звичку самовдосконалення.

Визнайте, що деяким людям легше бути гнучкими та адаптуватися до нових обставин, і всі ми маємо свої зони комфорту.

Пам'ятайте, пристосування до нових ситуацій та пошук нових рішень знайомить вас з новими людьми, а також винагороджує новими способами мислення та новими ідеями. У змінах завжди є місце для особистого чи професійного зростання.

Як покращити навички адаптації?



Розвивайте «мислення зростання»: приймайте виклики, це можливості для зростання. Вірте у здатність адаптуватися.



Постійно вчіться: сприймайте отримання нових навичок як позитив. Хто знає, куди приведуть вас нові знання та вміння!



Практикуйте гнучкість: виходьте із зони комфорту та насолоджуйтеся новими враженнями. Щоб дослідити невідоме, зважуйтеся на прорахований ризик.



Створіть мережу підтримки: створення мережі знайомств з різним досвідом допоможе вам отримати доступ до різних точок зору.



Плекайте витривалість: підтримуйте фізичне та психічне здоров'я, використовуйте методи усвідомленості та зменшення стресу.



Приймайте зміни: розвивайте позитивне ставлення до викликів і святкуйте маленькі перемоги, коли ви успішно адаптувалися до змін.

Які 7 дій або вправ можуть допомогти вам сформувати вашу адаптивність?



Ось декілька порад:

- Будьте більш відкритими, щоб слухати, і менше захищатися, коли кинуто виклик.
- Визначте, чи є у вас фіксоване мислення, що стримує вас від нових підходів.
- Знайдіть час, щоб прочитати про майбутні прогнозовані зміни в суспільстві та трудовій сфері.
- Запитайте друзів, наскільки ви гнучкі та чи здатні адаптуватися до змін.



УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ



Здатність керувати своїми емоціями є життєво важливою навичкою, яка суттєво впливає на ваш професійний успіх і добробут. Однак важливо усвідомлювати, що управління - це безперервна подорож: розмірковуючи про те, як ви справлялися з ними в минулому, ви зростаєте і стаєте більш емоційно зрілими.

Нижче наведено 6 дій, які ви можете зробити для покращення керування своїми емоціями.

1
Чи можете ви назвати емоції, які відчуваєте?

ТАК НІ НЕ ЗНАЮ

2
Чи можете ви регулювати та адаптувати свої емоційні реакції до професійного середовища?

ТАК НІ НЕ ЗНАЮ

3
Чи можете ви розпізнати закономірності у своїх емоціях і передбачити зміни на основі минулого досвіду?

ТАК НІ НЕ ЗНАЮ

4
Ви бачите, як ваші емоції впливають на інших людей?

ТАК НІ НЕ ЗНАЮ

5
Чи вмієте ви розробляти сценарій, який допоможе вам керувати своїми реакціями на критику, гнів або втрату контролю над своїми емоціями?

ТАК НІ НЕ ЗНАЮ

6
Чи вмієте ви запитувати в інших відгук про те, як ви демонструєте емоції?

ТАК НІ НЕ ЗНАЮ

особливо коли вони от-от луснуть! Емоції вразливі, як бульбашки.

«Коли ви гніваєтеся, глибоко вдихніть і порухайте до 10. На рахунок 8 - нанесіть удар. Ніхто не очікуватиме такого!»
(Це звісно жарт!).

«Я не хочу віддаватися на милість своїх емоцій. Я хочу використовувати їх, насолоджуватися ними і домінувати над ними».
Оскар Уайльд



ПЕРЕВІРКА ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ

У цьому розділі, присвяченому управлінню собою, ми лише побіжно оглянули навички, які варто оглянути та над якими треба попрацювати, але, сподіваюся, ви вже зрозуміли, як можна розвивати ці навички. Перегляньте оцінку, яку ви поставили собі на сторінці 6, і розставте пріоритети для опрацювання тепер.



Один маленький крок до покращення може мати велике значення

НАВЧАТИ – ЦЕ ВЧИТИСЯ ДВІЧІ

Один із найефективніших способів навчання – це, як не парадоксально, навчати когось іншого. Коли вам надається можливість поділитися знаннями з кимось іншим, ви маєте переконатися, що напевне знаєте, про що говорите (що часто означає, що вам потрібно переглянути свої нотатки). Згодом, коли ви поширюєте свої знання, ви ще раз повторюєте те, що ви вже знаєте, а також ви навчаєтеся нового через запитання, які ставить вам учень.



Студенти Facework в Індії діляться своїми знаннями

НАВЧИВШИ
РАЗ



ВИВЧИШ
ДВІЧІ

Найважливіше у викладанні особистих навичок полягає в тому, що деякі чудові ідеї приходять від молодих людей.

Чи знаєте ви когось, кому потрібні деякі з цих нових знань? Тож поділіться своїми знаннями!



Нотатки



A large, blank, lined area for taking notes, consisting of approximately 25 horizontal dashed lines on a light cream background.

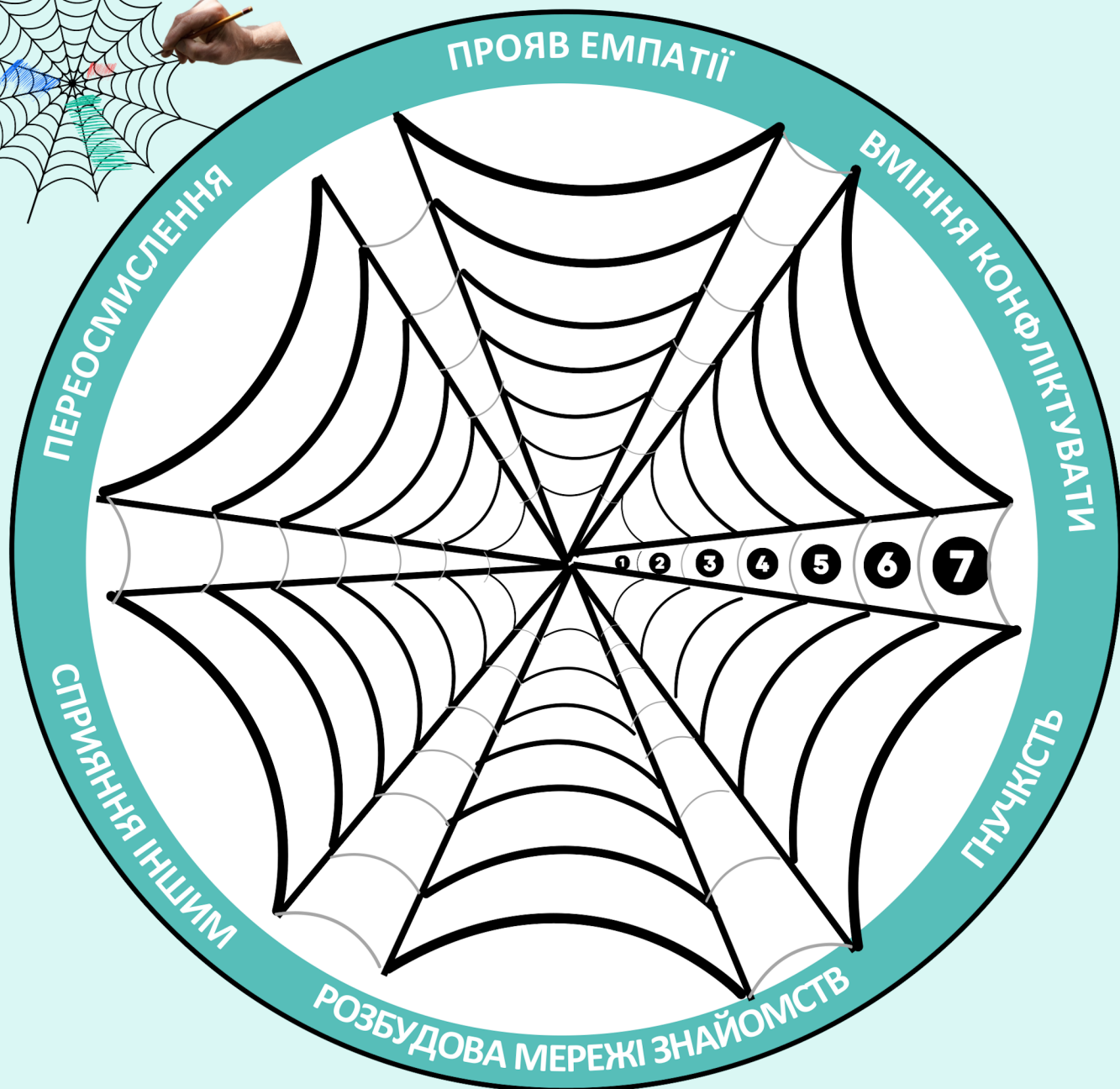
«Найвидатніші люди управляють собою самі — ними не треба управляти. Як тільки вони знають, що робити, вони починають шукати спосіб, як це зробити, — їм взагалі не потрібно стороннє управління!»

Стів Джобс



НАВИЧКИ КОМАНДНОЇ РОБОТИ

Кожна робота вимагає співпраці з іншими людьми. Навіть якщо ви працюватимете самі на себе, вам все ж доведеться працювати з іншими людьми - клієнтами, постачальниками та партнерами. Але чи добре ви володієте навичками, необхідними для роботи в команді? Дайте оцінку собі.



Самооцінка є важливою частиною навчання, і ми сподіваємося, що вона стане приводом для саморефлексії та способом вимірювання **ЗРОСТАННЯ**.

Гортайте сторінки далі і ви знайдете низку вправ та завдань, які допоможуть вам розвивати та покращувати ці навички.

Згодом ви зможете пройти ще одне оцінювання і зрозуміти, які зміни відбулися.

Якщо ви плануєте використовувати будь-який із цих аркушів в освітньому закладі для навчання, придбайте пакет дозволів для копіювання.

Що означають бали?

- 1 Мені тут дуже потрібна допомога
- 2 Мені потрібна допомога та підбадьорення
- 3 Я розвиваюся, але потребую порад і супроводу
- 4 Я стаю впевненим, але все ще вчуся
- 5 Я достатньо вмілий і можу впоратися з труднощами
- 6 Я компетентний і можу працювати самостійно
- 7 Я досвідчений і можу допомагати іншим.

Яка з навичок набрала найвищий бал?

Як ви опанували цю навичку ?
.....
.....

Яку пораду ви дасте іншим щодо розвитку цих вмінь?
.....
.....

Якщо ви перейменуєте це вміння на «надздібність» або «суперсилу», то вона допоможе вам діяти та допомогти іншим отримати цю силу!

Якби ви вибрали лише одну з 6 навичок командної роботи, яка б це була?



НАСТАВНИК

Яка з них отримала найменше балів
.....

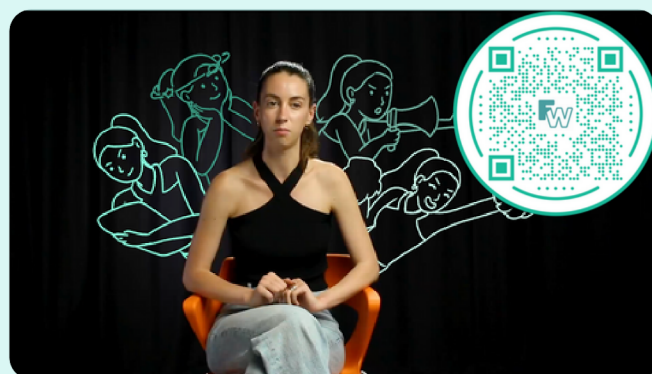
Хто з ваших знайомих міг би допомогти вам розвинути навички з найнижчим балом?
.....



Командна робота дає безліч переваг:

- Створює вам репутацію командного гравця
- Дозволяє відчувати себе частиною спільноти
- Покращує моральний стан колег
- Підвищує продуктивність
- Сприяє виникненню нових ідей
- Пришвидшує вирішення проблем
- Розширює творчість
- Наближає час втілення ідей
- Пожвавлює вашу роботу, з іншими працювати веселіше.

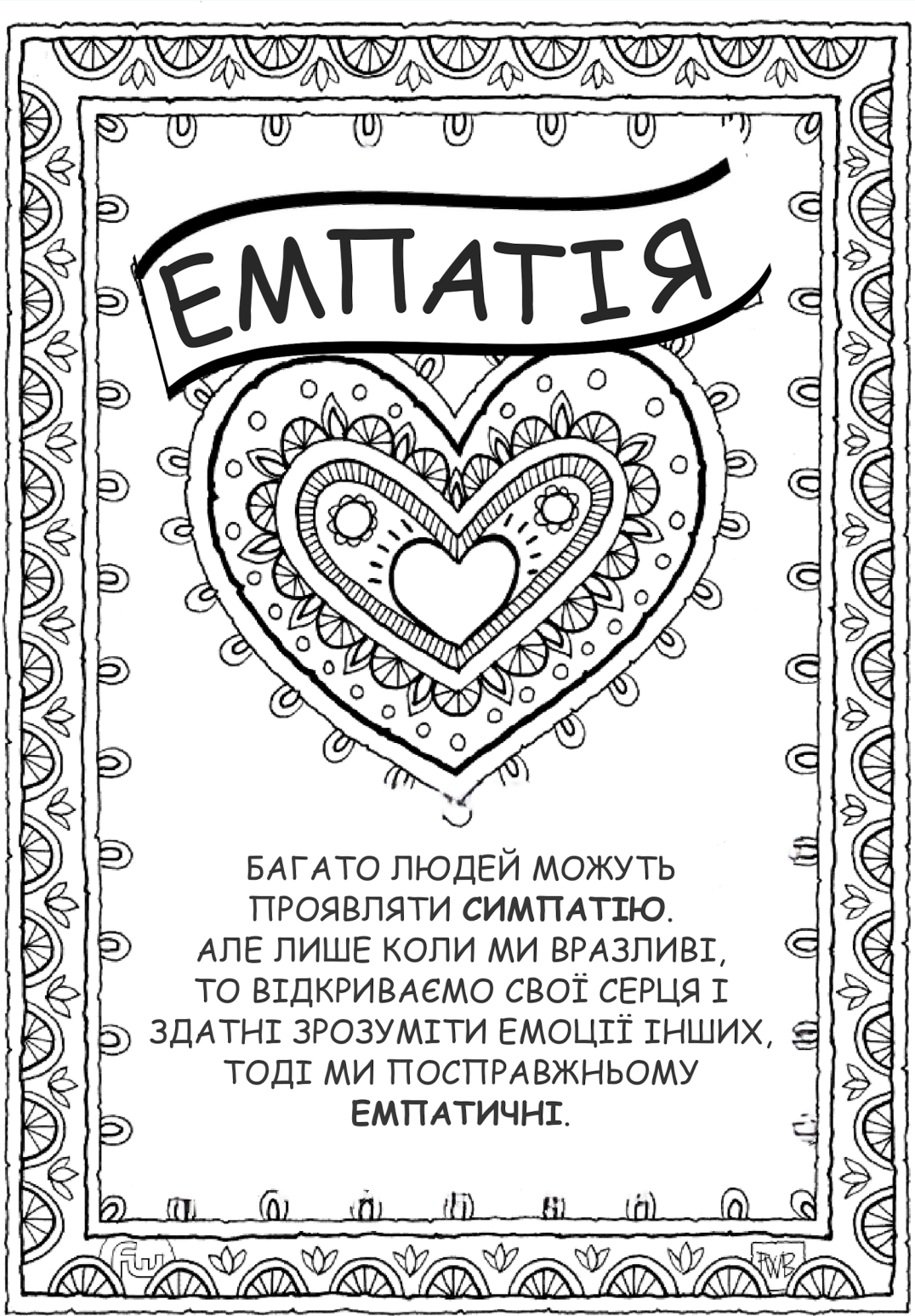
Відскануйте код, отримайте доступ до відеопоради та подумайте про членів вашої «внутрішньої команди».
<https://www.face.work/videos>





ПРОЯВ ЕМПАТІЇ

Однією з найважливіших навичок ефективної команди є здатність розуміти почуття та психічний стан інших, бути співчутливим, тобто проявляти емпатію. Розфарбуйте рисунок, відповідаючи на ці 4 запитання:



БАГАТО ЛЮДЕЙ МОЖУТЬ
ПРОЯВЛЯТИ СИМПАТІЮ.
АЛЕ ЛИШЕ КОЛИ МИ ВРАЗЛИВІ,
ТО ВІДКРИВАЄМО СВОЇ СЕРЦЯ І
ЗДАТНІ ЗРОЗУМІТИ ЕМОЦІЇ ІНШИХ,
ТОДІ МИ ПОСТПРАВЖНЬОМУ
ЕМПАТИЧНІ.

Хто нещодавно
співпереживав вам?

.....
.....

До кого ви могли б
виявити емпатію?

.....
.....

Які професії вимагають
високого рівня вміння
співпереживати?

.....
.....

Що відбувається, коли
співпереживання є
нещирим?

.....
.....
.....

КРИХІТНА ЗВИЧКА

*Спробуйте проявити
співчуття до того,
кого ви знаєте і кому
зараз важко,
подивіться, що
станеться!*

Співпереживання, або емпатія, має вирішальне значення для командної роботи. Коли ми її застосовуємо, вона дає нам змогу побачити речі з точки зору інших і налагодити міцний зв'язок з ними. У цей момент народжуються щирі співчуття і можливість зростання як для вас, так і для людини, якій ви співпереживаєте.



ГНУЧКІСТЬ

Бути гнучким та адаптивним у контексті команди дуже важливо, особливо у нашому мінливому світі, де ринки, клієнти, конкуренція та правила можуть змінюватися надзвичайно швидко.



Якщо ви не гнучкі до робочого середовища, ви ризикуєте бути замінені тим, хто гнучкий.

ДОПОМОГА ЗАЛУ!

Якби четверо ваших близьких друзів оцінювали вашу гнучкість, як думаєте, щоб вони сказали про вас?



- Вам подобається робити речі по-новому
- Ви надаєте перевагу робити те, у чому ви вправні
- Ви припускаєтеся помилок на своєму шляху
- Ви достатньо творчо підходите до вирішення проблем
- Ви любите виклики
- Ви схильні все контролювати

Тепер зверніться до своїх друзів, покажіть їм свої результати, чи погодяться вони з такою оцінкою!

Пам'ятайте, що зворотній зв'язок дуже важливий для навчання, бо відгуки допомагають нам вдосконалюватися. Ми легко беремо до уваги критику, проте спробуйте зосередитися на позитивних відгуках, які ви отримуєте, і використовуйте їх як заохочення для подальшого розвитку.

МИСЛЕННЯ

У сучасному мінливому світі роботодавцям потрібен гнучкий і спритний персонал. Гнучке мислення можна сформувати. Почніть із невеликих змін у своєму мисленні та поведінці, а згодом впроваджуйте нові звички у своє повсякдення.

Вам буде складно залишатися гнучким та швидко адаптуватися до нових реалій, якщо ви не оволодієте **мисленням зростання**. Це про бажання вчитися та адаптуватися, а також сприймати проблеми як можливості для зростання, а не як перешкоди.



Для отримання додаткової інформації про мислення зростання дивіться <https://www.youtube.com/watch?v=EyIF5VUOJc0>



ВМІННЯ КОНФЛІКТУВАТИ



Конфлікти та протистояння неминучі як у нашому особистому житті, так і житті в організації. Однак те, як ви вирішуєте конфлікти на роботі, матиме величезний вплив на те, як вас сприйматимуть, а також на розвиток вашої кар'єри. Чи можете ви розпізнати, коли назріває конфлікт? А можливо ви вправні у розумінні інших людей і можете бути миротворцем?

Якщо так, то ви досить майстерні у вирішенні конфліктів і, ймовірно, саме за це вас поважають. Хтозна, можливо ви навіть здатні бути посередником!



Ми визначили 8 ключових елементів вирішення конфлікту. Оцініть вашу майстерність за запропонованою шкалою:

Table with 8 rows and 6 columns. Rows: Асертивність, Поступливість, Вміння вибачатися, Активне слухання, Уникнення звинувачень, Партнерство, Співпраця, Компроміс. Columns: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Якби ви могли вибрати лише одну сферу для покращення, що б це було?

.....





ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ



Переосмислення, можливість побачити ситуацію з іншого боку, є важливим інструментом для успішної комунікації. Важливо розвивати свої навички та досвід у цій сфері. Є декілька технік, які допомагають побачити речі з іншої точки зору. Вони можуть бути корисними, коли ви працюєте в команді, - для розв'язання конфліктів, налагодження стосунків, розвитку творчих здібностей або вирішення проблем:

Переосмислення — це зміна контексту або погляду на ситуацію, що розглядається.



Мета — допомогти вам та іншим поглянути на ситуацію в інакший, більш актуальний та продуктивний спосіб

Декілька способів, що допоможуть вам переглянути ситуацію.

- **Позитивне переосмислення:** перенесіть фокус з проблем на можливості чи сильні сторони. Замість того, щоб зупинятися на проблемах, виділіть потенційні переваги та рішення.
- **Контекстуальне переосмислення:** змініть своє ставлення до ситуації, враховуючи різні фактори чи кути зору. Це може допомогти виявити інформацію або міркування, які могли бути пропущені.
- **Емпатійне переосмислення:** спробуйте побачити ситуацію очима іншої людини. Якщо зважати на почуття інших людей, то ви швидше порозумієтеся та почнете більш якісне спілкування.
- **Переосмислення часу:** змініть часові рамки розмови. Наприклад, розгляньте короткострокові та довгострокові наслідки рішення, що надасть вам більш повне розуміння ситуації.
- **Переосмислення мети:** перед розмовою узгоджуйте спільні цілі та інтереси. Це допоможе запобігти конфліктам та сприятиме співпраці.
- **Вдячне переосмислення:** зосередьтеся на тому, що вже добре працює, і знайдіть можливості для розвитку цих успіхів.
- **Переосмислення мови:** зверніть увагу на мову, яка використовується у розмові. Вживайте фрази для висловлення розуміння та поваги, що створить більш позитивну атмосферу.
- **Переосмислення ідентичності:** спонукайте людей звернути увагу, як ідентичність або ролі впливають на сприйняття та дії у певних ситуаціях (особливо важливо, якщо розглядати культурний аспект).
- **Переосмислення наслідків:** обговоріть потенційні наслідки різних дій, щоб допомогти людям ухвалювати обґрунтовані рішення.
- **Гіпотетичне переосмислення:** розгляньте ймовірні сценарії, що дозволить досягнути різні результати та спонукати до творчого мислення.

ВПРАВА:

Пригадайте момент, коли вам допомогли поглянути на речі іншими очима. Яким був результат?

З власного досвіду, подумайте, що може допомогти іншим переосмислити ситуацію?

Пам'ятайте, що ключ до успішного переосмислення ситуації полягає в неупередженості та готовності поглянути на неї з різних точок зору. Використовуйте ці методи, вони зроблять ваші дискусії більш продуктивними і проникливими, а також розвинуть ваше вміння працювати у команді.

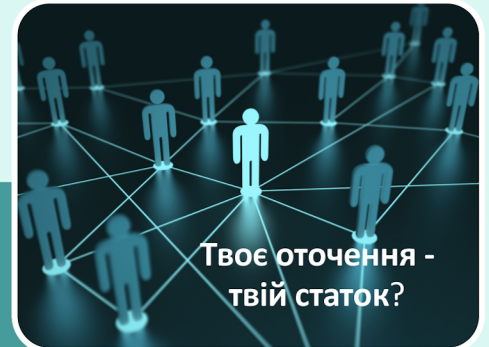


РОЗБУДОВА МЕРЕЖІ ЗНАЙОМСТВ



Людам, які закінчують школу чи університет сьогодні, ніколи не доведеться втрачати зв'язок із друзями, і все завдяки соціальним мережам та пошуковим системам. Якщо у вас є потужна мережа знайомств, тоді у вас вищі шанси отримати роботу, особливо в таких сферах, як маркетинг та зв'язки із пресою.

Отже, наскільки добре ви вмієте підтримувати зв'язок із людьми, будувати та розширювати ваші мережі знайомств?



Твоє оточення - твій статок?

Розвивайте свою онлайн-присутність:

- Оновлюйте свої професійні профілі, узгоджуйте їх із вашими цілями
- Демонструйте свої навички, досягнення та інтереси.

Будьте справжніми та щирими:

- Будьте собою та виявляйте щирий інтерес до інших, навіть у соцмережах.
- Щирість формує довіру та полегшує налагодження міцних стосунків.

Створіть розмаїту мережу:

- Спілкуйтеся з людьми різного походження та ролей. Linked In чудово підходить для цього.
- Розмаїта мережа відкриває нові перспективи.

Відвідайте заходи, що сприяють знайомствам:

- Беріть участь у ярмарках вакансій, галузевих заходах, семінарах і конференціях, щоб зустрітися з однодумцями та потенційними клієнтами/партнерами.

Подальші дії:

- Після зустрічі обов'язково зв'яжіться з людьми, з якими ви познайомилися.
- Надішліть електронний лист або повідомлення у LinkedIn, щоб підтримувати зв'язок.

Створення цінностей:

- Стосунки – це не лише про “брати”, а й про “віддавати”. Пропонуйте свій досвід, ідеї чи допомогу іншим. Привнесення цінності зміцнює ваші стосунки, таких людей не забувають.



Хто найкращий “нетворкер” серед ваших знайомих?.....

Як думаєте, у чому їхній секрет спілкування?.....

Пам'ятайте, що розбудова мережі знайомств – це про налагодження стосунків, а не про збирання візиток та контактів. Підходьте до знайомств зі справжнім бажанням спілкуватися, вчитися та робити внесок, і з часом ви побачите, що ваша мережа стане цінним активом у вашому особистому та професійному житті.



Дослідження показують, що чим частіше молоді люди під час навчання спілкуються з роботодавцями, тим вищі їхні шанси раніше за однолітків отримати роботу та почати будувати власну кар'єру.

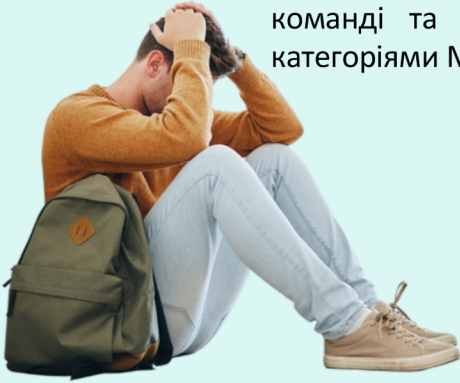


СПРИЯННЯ ІНШИМ



Може здатися дивним, що сприяння іншим як вміння є необхідним для трудової діяльності у сучасному світі. Хтось вигукне: “Це ж розуміло, що ми повинні спершу просувати себе!” Однак сучасний бізнес процвітає, за умови що кожен член робочої команди має можливість задіяти свої сильні риси.

Сучасні компанії все частіше шукають співробітників, які вміють добре працювати в команді та просувати інших людей. Їм потрібен персонал, який мислить категоріями МИ, а не тільки Я!



Ця навичка важко дається людям, які впевнені, що вони позбавлені можливостей, в той час як інші їх мають. Навіщо їм сприяти людям, коли їм ніхто не сприяє? Насправді, якщо ви щедро хвалите інших, співпрацюєте, а не конкуруєте, та ще й всяліко просуваєте своїх колег, врешті ви будете винагороджені підтримкою.

Правдиве лідерство у команді передбачає пошук можливостей для підтримки та просування інших.

Один зі способів зрозуміти, чому ця навичка важлива, — поговорити з керівниками бізнесу. Ось коротке інтерв'ю директора провідної британської компанії, що проводить тренінги з комп'ютерного навчання. На питання Facework, що він шукає у кандидатах на посаду менеджера для своєї компанії, він відповів:

«Коли ми проводимо співбесіду при працевлаштуванні, ми ніколи не спілкуємось з кожним кандидатом окремо, ми завжди залуцаємо їх як групу. І людина, яку ми шукаємо, — це та, яка допомагає виглядати добре іншим, а не тільки собі.»

Генрі Стюарт, Harry Computers



Отже, як нам сприяти іншим?

Сприяння іншим — це не лише про визнання їхньої роботи та внеску у спільний проєкт, а й використання вашого впливу та зв'язків, щоб підтримати і посилити їхні голоси. Підходьте до цього з позиції співпраці, тоді ви зможете позитивно вплинути на кар'єру та прагнення людей навколо вас.



- **Хваліть людей публічно**, в тому числі у соціальних мережах.
- **Пишіть відгуки та рекомендації** (на LinkedIn).
- **Висувайте їх на нагородження**.
- **Підкреслюйте їхній досвід**: покажіть їм можливості, де їхні навички та знання є цінними.
- **Будьте захисником**: високо відгукуйтесь про людей, обговорюючи їхню роботу з колегами та потенційними партнерами.
- **Відзначайте успіхи**: відкрито хваліть їхні досягнення та успіхи.

Згадайте випадок, коли вас хтось хвалив та намагався підкреслити ваші чесноти:

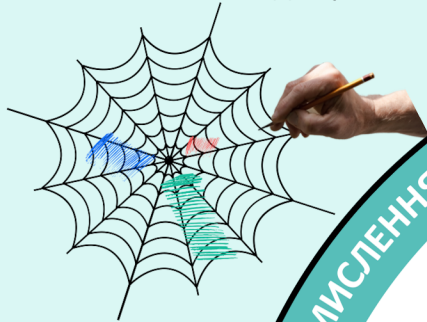
- **Який був ефект?**
- **А наскільки добре ви вмієте підтримувати інших?**
- **Кого, на вашу думку, варто хвалити?**



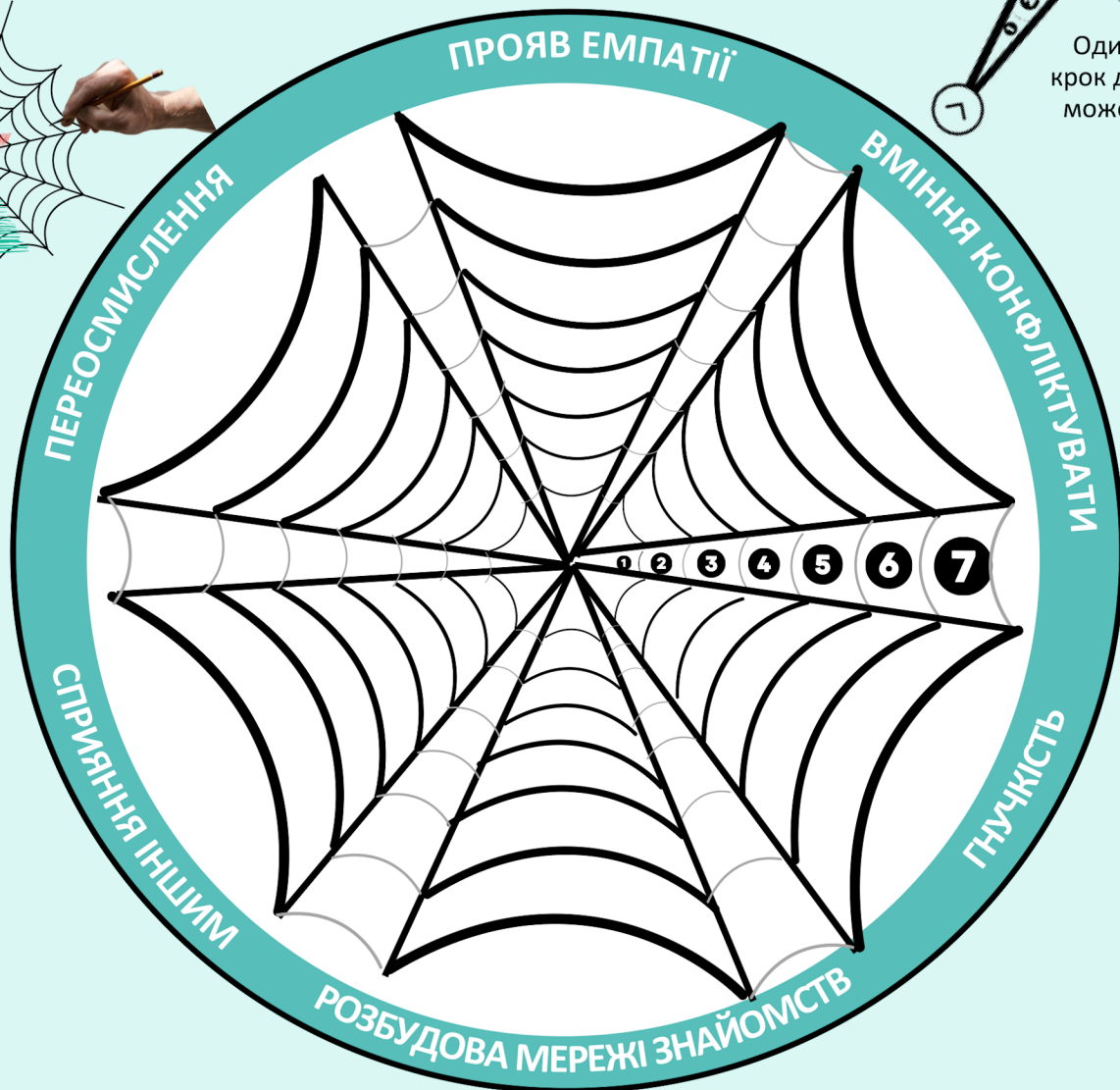


ПЕРЕВІРКА ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ

Отже, на вашу думку, що ви отримали з цього розділу?
Чи можете назвати речі, яких ви навчилися?
Чому б не переглянути свою первинну оцінку зараз.
Реальність така, що ви ніколи не припиняєте набувати майстерності у цих вміння, а бажання навчатися протягом всього життя є ключовим для розвитку навичок.



Один маленький крок до покращення може мати велике значення



СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ

Один із найефективніших способів навчання — це задавати питання людям, яких ви вважаєте майстерними у цих навичках. Якби ви поставили десятьом людям 10 запитань про те, як вони опанували здатність до командування, ви б отримали більше порад, ніж мріяли!
Особливо, якщо ви ставите хороші запитання! Ось декілька для початку:



- Що б ви порадили собі молодшому?
- Які помилки в минулому були найбільш повчальними для вас?
- Як ви стали майстерними у?
- Чи можете поділитися якимись порадами?
- Що заважає вам вдосконалювати ці навички?
- Чи був у вас наставник?
- Які з навичок спілкування ви вважаєте є найважливішими?



НОТАТКИ



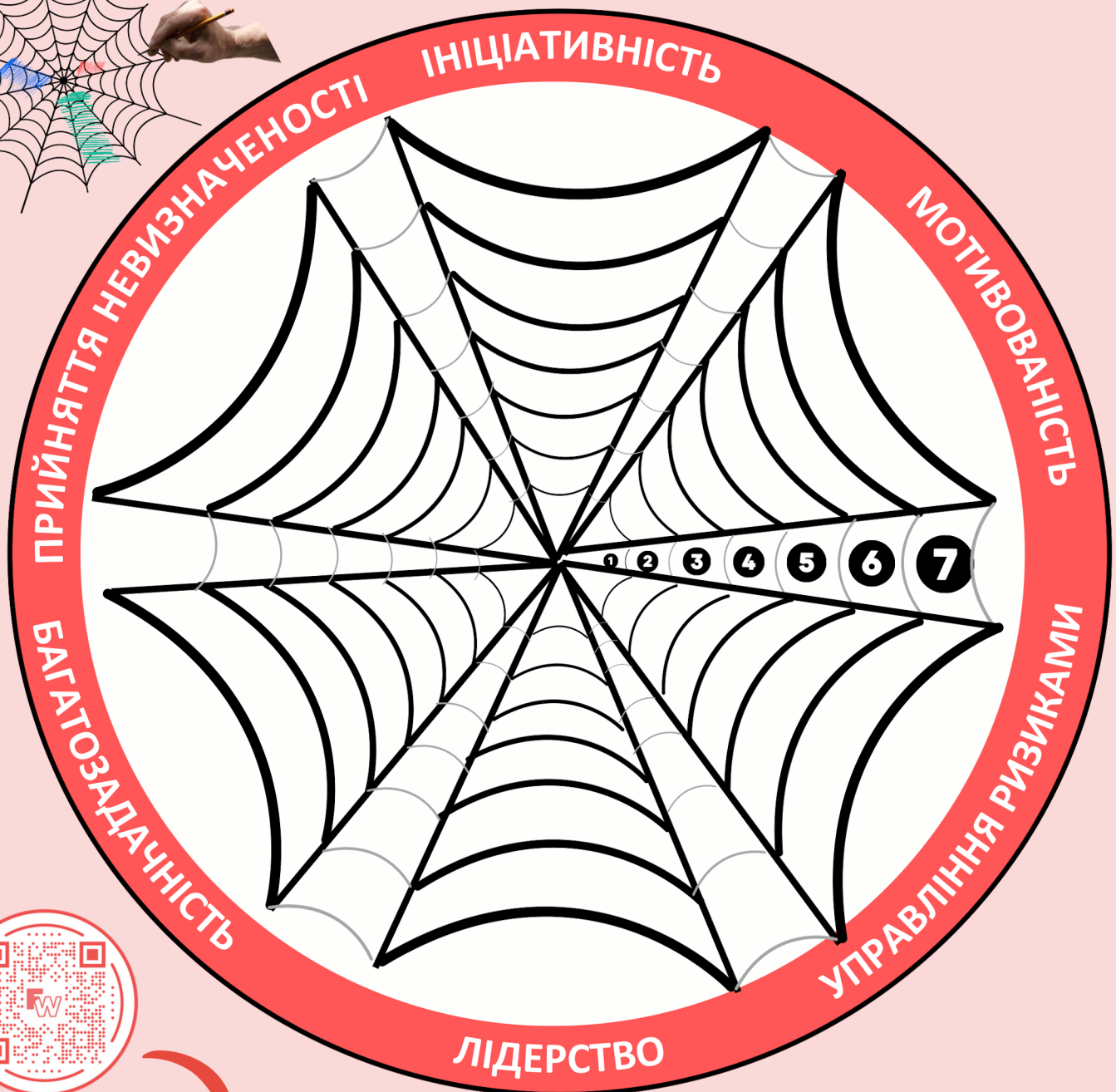
Lined writing area with horizontal dashed lines.

«Індивідуальна відданість груповим зусиллям — ось що змушує працювати команду, компанію, суспільство, цивілізацію».
— Вінс Ломбарді



НАВИЧКИ ПІДПРИЄМЛИВОСТІ

У вашій трудовій діяльності можуть бути періоди, коли ви працютимете на себе. Можливо, не повний робочий день, а лише як підробіток, або вироблятимете щось на продаж. Тому навички, перелічені нижче, дуже важливі для підприємця. Як би ви себе оцінили свої навички підприємливості?



Відскануйте код, отримайте відеопораду та подумайте про ваші навички підприємливості.

Якщо ви плануєте використання будь-який із цих аркушів в освітньому закладі для навчання, придбайте дозвол для копіювання.

Що означають бали?

- 1 Мені тут дуже потрібна допомога
- 2 Мені потрібна допомога та підбадьорення
- 3 Я розвиваюся, але потребую порад і супроводу
- 4 Я стаю впевненим, але все ще вчуся
- 5 Я достатньо вмілий і можу впоратися з труднощами
- 6 Я компетентний і можу працювати самостійно
- 7 Я досвідчений і можу допомагати іншим.



Нааявність підприємницького мислення охоплює сприйняття ситуації з позитивної перспективи та мислення за межами безпосереднього завдання.

Таким чином, іноді вам доведеться приймати неоднозначність, демонструвати ентузіазм, бути стресостійким та спокійно ставитися до викликів, яких буде чимало...

Перегляньте нижче **12 якостей підприємця** та поставте 50 галочок ✓ у 12 квадратах.

Мати бачення	Демонструвати ентузіазм	Вправно переконувати інших	Швидко адаптовуватися
Вести інших за собою	Чіплятися за можливості	Визначати та керувати ризиками	Залишатися стресостійким
Вміти працювати з різними людьми	Працювати з тим, що є, доки не отримають те, що потрібно	Демонструвати впевненість і лідерство	Розуміти важливість інновацій

НАВИЧКИ	ЯК Що я можу почати робити, щоб розвивати цю навичку?	РЕСУРС Яка книга/фільм/виступ може мені допомогти у цьому?	ХТО Хто з мого ширшого кола знайомств міг би допомогти мені?
РОЗВИТОК РОЗУМІННЯ ВІЗІЇ			
ПОШУК СВОГО ПОКЛИКАННЯ			
ПОКРАЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ ТА АДАПТАТИВНОСТІ			
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ			
ВМІННЯ ПРАЦЮВАТИ З РІЗНИМИ ЛЮДЬМИ			
ВПРАВНІСТЬ В УПРАВЛІННІ РИЗИКАМИ			
РОБОТА З ТИМ, ЩО Є, ДОКИ НЕ БУДЕ ТОГО, ЩО ПОТРІБНО			
ЗАЛУЧЕННЯ ІНШИХ ДО СВОЄЇ ІДЕЇ			
РОЗВИТОК МОЄЇ ВПЕВНЕНОСТІ			
РОЗПІЗНАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ			
РОЗУМІННЯ ІННОВАЦІЙ			



ІНІЦІАТИВНІСТЬ



Are you someone who spontaneously responds positively when you see a need?
Are you a person who other people look to when something has to be started?
If so, you are probably someone who is good at taking initiative.

The term 'taking initiative' refers to starting a task or planning an action. For example if a boss was on holiday when staff ran out of materials, the person who ordered more supplies and ensured that operations could continue without being instructed would be someone who proves they use initiative and take responsibility to originate something and avoid a problem. **IS THAT PERSON YOU?**



What holds us back from taking initiative?

I've never been given the encouragement to take initiative.

This may have shaped you in the past, but it doesn't have to define your future. You don't need permission to take initiative and you can start by doing so humbly. For example, *"I'm not used to speaking up and giving my opinion, but can I make a suggestion..?"*

I don't know what to say or do.

When you take initiative you have to come out of your 'comfort zone.' One way to start is by simply asking a question: *"So basically, what you are saying is<this>. Have you thought about doing it this way?"*

I am concerned that I might look foolish or silly.

This is a natural feeling when you start out but practice will help you. The likelihood is that you won't look silly, especially if you don't appear to be arrogant. One way to take the pressure off is to be a little self-deprecating for example, *"I know this may sound a bit silly, I may be wrong, but why don't we try this approach? "*

I lack self-confidence to take the lead.

It can always be a bit intimidating to be the one to take initiative, but your confidence grows as you get feedback from someone you trust. For example, *"The other day when I made that suggestion, how do you think I came across? I was nervous but did it show?"*

What is one area where you could take more initiative?

What would change look like if you took more initiative?





МОТИВОВАНІСТЬ



It is one thing to feel motivated when you start a project, or when you receive praise and positive feedback, but how do we **stay** motivated over time. We know that motivation can fluctuate, and it's normal to have periods of low motivation when things go wrong.

Discovering what it is that really motivates you

There are lots of factors which can motivate you: a high salary, improved status, a sense of achievement, following a dream or even doing what's expected of you! It can be complex.

Don't ask a young person what they want to be when they grow up, but

WHAT PROBLEMS DO YOU WANT TO SOLVE?

This changes the conversation from who do I want to work for, to

WHAT DO I NEED TO LEARN TO BE ABLE TO DO THAT?

James Casap



The secret of staying motivated is, - as this quote above reminds us - is to find out what it is that you want to change, or find a problem you want to solve.

This is the 'fuel' which can help power our lives and find meaning and motivation in our work.

"Understanding motivation is one of the most important things we can do in our lives, because it has such a bearing on why we do the things we do and whether we enjoy them or not."
Clayton Christensen

What problem do I want to solve in my personal life?

.....
.....

What problem do I want to solve in a professional or work context?

.....
.....

What problems do I want to solve in my wider community?

.....
.....

If you are motivated to work in this area you can call yourself a social entrepreneur.



УПРАВЛІННЯ РИЗИКАМИ



Most people aren't taught about managing risks until it is too late! Certainly it is true that like other soft skills you learn most about this skill in the real world and sometimes through miscalculating risks and making mistakes.

But there are some really important principles about managing risks and most workplaces have to undertake an annual risk-assessment and risk-register which is monitored regularly. So what are the principles of managing risks? and how can you grow this skill so that you benefit both in your professional life and personal life?



Of course, calculating to take risks depends on the scale of the consequences if things go wrong, and to be good at managing risks you have to be able to cope with potential failure.

Some risks may appear small because there is either a low likelihood of something going wrong or if they do go wrong, the negative consequences would be low. For example, buying a national lottery ticket when you know the chances of winning are very very low!

Other risks could have a great benefit but equally have greater consequences if the result backfires! For example:

- **Giving your manager constructive feedback.**
- **Going for an interview for a job you're not quite qualified for.**
- **Starting a new business with a friend.**
- **Speaking up for a friend who is being bullied in the workplace.**

Here is a simple exercise to help you better manage risk.

Think of a situation you are involved with where there is some risk.

- Identify the potential negative consequences if the action you take goes wrong.
- Identify what action you could take to manage or mitigate what could go wrong.
- Who could you talk to rehearse the situation and options?
- What do you think you are going to learn from taking this risk?
- What is the risk of not taking any action?



Further research on managing risks

There are lots of articles and information about risk management on line. Remember it's not about eliminating all risks; it's about managing them effectively to maximize opportunities and minimize potential losses.

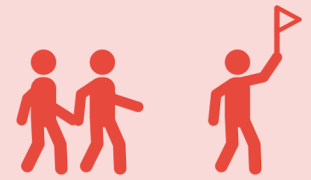
The fear of committing

One of the biggest risks is that we can be scared to commit and we try to keep our options open for as long as we can.

Remember the risk of doing nothing!
(See making decisions page 44)



ЛІДЕРСТВО



Anyone who wants to develop their Enterprise skills has to recognise the importance of leading others. This may not involve being someone's boss or line manager; there are lots of other ways we can lead such as motivating, inspiring and encouraging others to follow a vision and of course, leading by example.

“If you are an enterprising person and someone who can lead others, you need to be resilient and not give up because some initiatives will fly and some will fail.

If you have vision you will also know frustration, why? Because vision is longing for, hoping for working for what is not yet. And frustration can be exactly the same thing !

Steve Chalke



Scan to watch

Leading yourself

Of course, if you want to lead others you first have to lead yourself and change your default position of looking to others to show you the way to relying on yourself. To do this you have to become good at;

- Recognising your preferred leadership style
- Trusting your own opinions and instincts
- Willing to learn and accept advice
- Seeking feedback and recognise your growth
- Helping other people to grow their leadership skills

A great way to develop your leadership skills is to take on more responsibility and do more than simply what's covered in your job description.

Leading change

The ability to foresee and anticipate change as well as provide suggestions for avoiding potential problems is crucial as you lead others. It comes as you take on responsibility and recognise the importance of seeing the bigger picture and anticipating potential problems before they occur.

The skills in leading others in times of change is a particularly valued skill, especially as the workplace is changing so rapidly. It involves you being disciplined, empathetic, forward-thinking and recognizing opportunities that others may overlook.

What sort of things could people look to you for leadership in?





БАГАТОЗАДАЧНІСТЬ



A multitasker is someone who can perform two or more tasks simultaneously and effectively, often using a variety of different skills. This suits some people who love the chance to mix up their work and enjoy the creativity and mixture of doing different things, while others find it challenging and would prefer to just do one job well on a consistent basis. So, can everyone multi-task and is it actually a good thing?

With the extraordinary development of technology many people feel that they have no choice but to juggle an endless series of tasks all at once, every day, just to meet the speed and efficiency demands of modern working life.

^{x9} However, it is not easy to perform several tasks at once efficiently, just as one person cannot cover the work of several people consistently, so undertaking one or more tasks that require great deals of attention, means productivity and quality can suffer.

But the person who is multi-skilled and can multi-task is increasingly viewed as valuable especially in small businesses where their flexibility and ability to work on different things, sometimes during the same time, can add real value to a project.

This is why many companies are adapting their job descriptions and choosing profiles that can attract staff who can work on a variety of functions, have different responsibilities and even different roles within a team.

Of course not all workplaces are able to allow staff to multitask, but fluid organisations that favour agility and flexibility in their working practices increasingly expect staff to adapt to all types of environments within a company and effectively undertake different activities within a set timeframe in different departments or even sites.



Here is a fun exercise

Identify 4 core skills you have that would enable you to multitask jobs in a workspace. For example, if you are good at:

1. Talking on the phone
2. IT skills
3. Selling
4. Problem solving

You could be good at multitasking and undertake tasks in:

- Marketing
- Front-of-house reception
- Customer feedback
- Analysing a spreadsheet
- Sorting out IT problems
- Undertaking research

**Increasingly employers are valuing greater diversity in teams. Not everyone has to be good at multi-tasking and there is real value in team members who can focus and be excellent completer finishers.*



ПРИЙНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ



The rapid and constant change in our world can often feel overwhelming. But people who have the ability to deal with uncertainty, assess situations, improvise and take positive action will be in demand in the future of work.

As AI and machine learning take over many jobs and the workplace becomes more uncertain, people who can thrive with a lack of information and security may be the ones who have the advantage not simply tolerating ambiguity, but learning to embrace it. But how do we do this?

First thing to recognise is that as much as we like to be in control, there are lots of things that are **outside of our control**. For example, who could have predicted the coronavirus and the downturn in the global economy?

As we prepare for a world in constant flux, we need to **learn as much as we can** about trends and predictions and take action to reduce the ambiguity and also be patient with knowing that even the experts get things wrong and can't predict everything for certain.

It's important to recognise that many people feel increased levels of stress when facing uncertainty which in turn creates a negative loop where you become even more uncomfortable with all you don't know or can't control. **Managing your anxiety** won't reduce ambiguity, but it can reduce the negative effects of uncertainty.

Finally, it can be easy to bury your head in the sand deceiving yourself by acknowledging only the facts that agree with your beliefs. In the face of uncertainty, it is important to **resist these cognitive biases** and be honest with yourself so you can respond effectively.

Enterprising people have to constantly embrace the unknown, and be prepared to respond to change and help shape that change!

“Learning to live with ambiguity is learning to live with how life really is, full of complexities and strange surprises.”

James Hollis

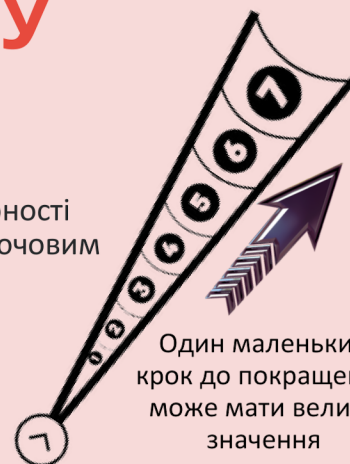
LEAN INTO THE AMBIGUITY

When you start worrying about the future, try to block the negative thoughts and appreciate what you already know about yourself and the positive things you already have in the present.

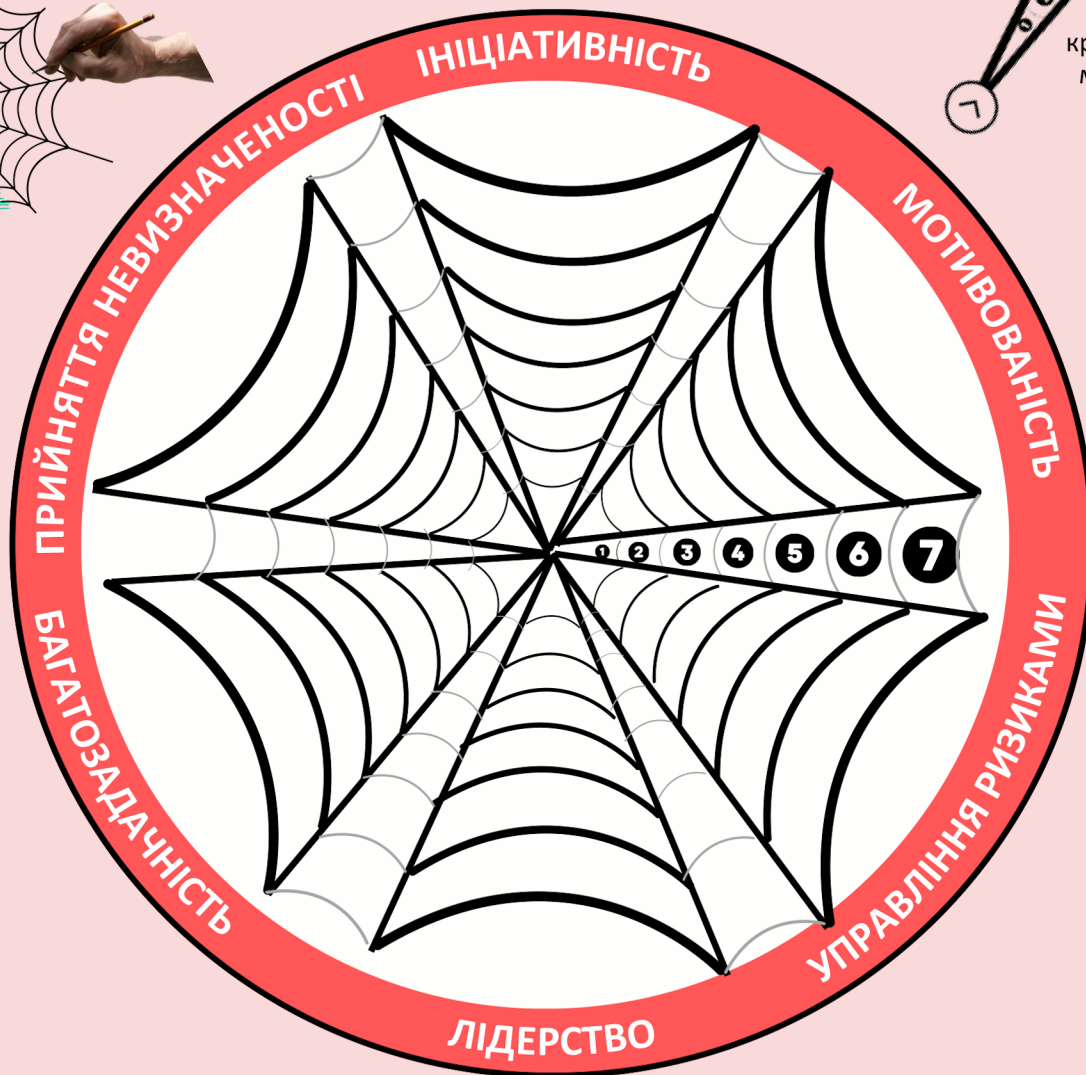


ПЕРЕВІРКА ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ

Отже, як ви вважаєте, що ви отримали з цього розділу?
Чи можете назвати речі, яких ви навчилися?
Чому б не переглянути свою первинну оцінку зараз.
Реальність така, що ви ніколи не припиняєте набувати майстерності у цих вміння, а бажання навчатися протягом всього життя є ключовим для розвитку цих навичок.



Один маленький крок до покращення може мати велике значення



ЧИ МОГЛИ Б ВИ БУТИ СОЦІАЛЬНИМ ПІДПРИЄМЦЕМ?

Соціальний підприємець – це особа, яка засновує підприємство з метою вирішення соціальних проблем або здійснення соціальних змін.

Які суспільні проблеми, на вашу думку, потребують вирішення?

.....

Як фінансуються соціальні підприємства, які вирішують ці проблеми?

.....

Чи думали ви про волонтерство в соціальному підприємстві? Так ні

.....

Яких навичок, на вашу думку, ви б навчилися, працюючи волонтером у соціальному підприємстві?



«Маленьке добро може перетворитися на велике, якщо його підживлювати відданістю соціального підприємця».

Джефф Сколл, засновник Всесвітнього форуму Skoll Skoll



НОТАТКИ



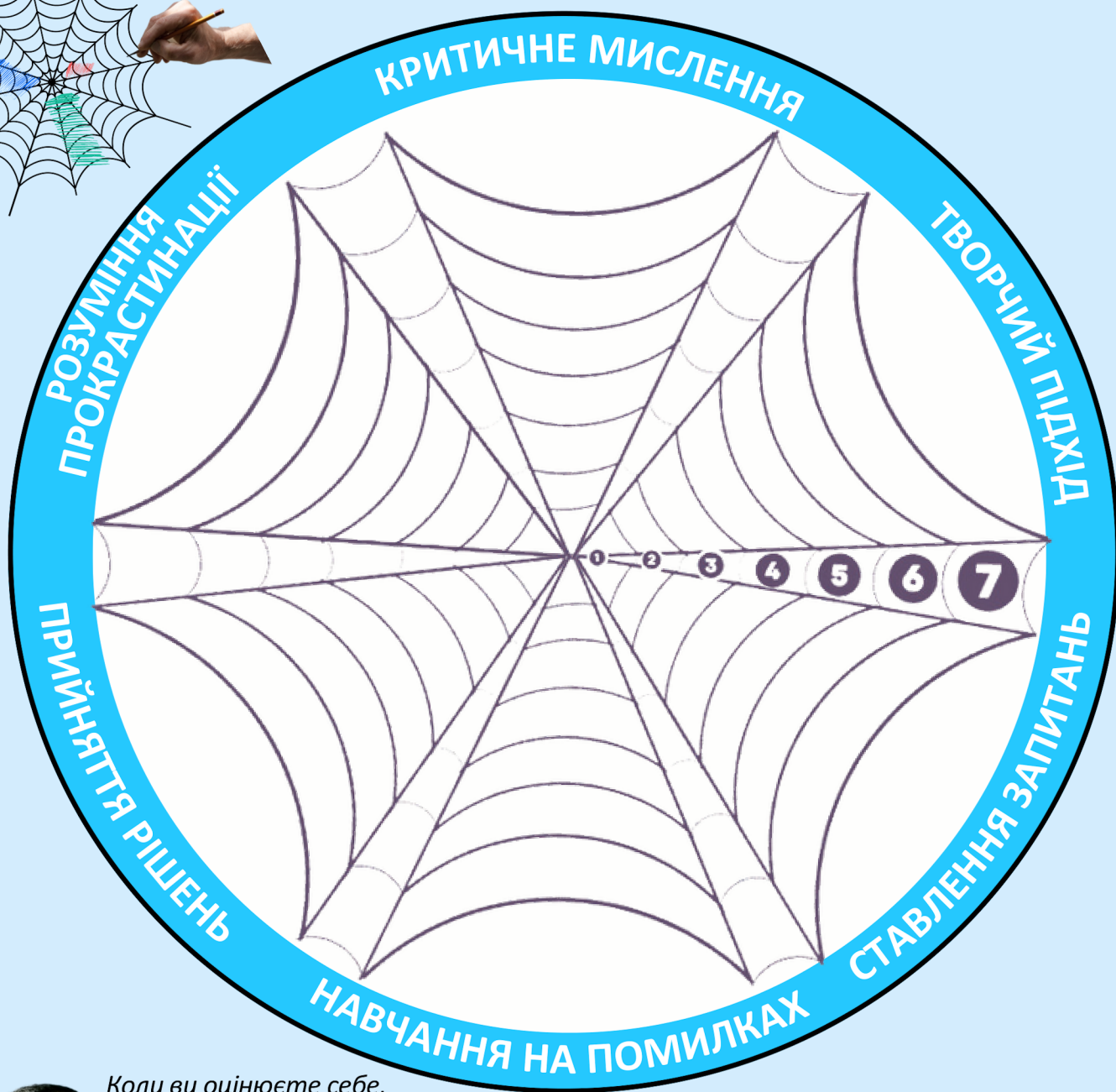
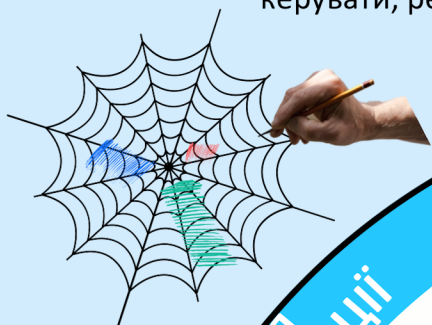
«Кожного разу, коли ви заявляєте, чого хочете або у що вірите, ви чуєте це першим. Це повідомлення як вам, так і іншим про те, що ви вважаєте можливим. Не ставте собі обмеження».

Опра Вінфрі



НАВИЧКИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Ми щоденно стикаємося зі складними ситуаціями та проблемами, тому навичка з їх розв'язання є дуже важливою. Проблеми неминуче виникатимуть на кожній роботі. Іноді вони - незначні, а інколи можуть сильно впливати на ситуацію та навіть майбутнє. Роботодавцям потрібен персонал, який може помічати, керувати, реагувати та вирішувати проблеми. Як ви себе оцінюєте?



Коли ви оцінюєте себе, переконайтеся, що щирі перед самим собою!



Що означають бали?

- 1 Мені тут дуже потрібна допомога
- 2 Мені потрібна допомога та підбадьорення
- 3 Я розвиваюся, але потребую порад і супроводу
- 4 Я стаю впевненим, але все ще вчуся
- 5 Я достатньо вмілий і можу впоратися з труднощами
- 6 Я компетентний і можу працювати самостійно
- 7 Я досвідчений і можу допомагати іншим.

Which skill did you score highest on?

How did you get good at this skill?

What advice would you give to others about growing this skill?

.....
.....

If you rename a skill as a **'super power'** it helps you **act** on your strength and help others gain this strength!

If you were to choose just one of the 6 problem solving skills which one would it be?

.....



MENTOR

Which one did you score lowest on?

.....

Why do you think the score is low?

.....

Who is the one person you know who could help you work on the skills where you scored lowest?

.....



Being a good problem solver is a super power!

- You will build your reputation as a practical fixer
- You will show your value to others
- You could improve your chances of becoming a manager
- You could work for yourself
- You could reframe problems as opportunities

Scan this code to access a great video which gives you a chance to think about problem solving.





THINKING CRITICALLY



Critical thinking is one of the most important skills we can grow - not just for our careers, but in all areas of our lives. Indeed, weak thinking skills can really restrict your success in life.

Good critical thinkers:

- Question ideas and existing ways of 'doing' things;
- Interpret and evaluate facts and information objectively;
- Form a judgment on options for problems;
- Are able to have a clear view on whether something is right and wrong.

Developing your critical thinking skills takes time and will develop as you gain experience and grow your confidence. However, there are some very effective steps you can take to develop your critical thinking skills:

1 Keep questioning.

Be curious and start by questioning things. Do this by not accepting all assumptions and statements at face value.

2 Gather Information and analyse.

Read different sources of information, facts, data and theories. Then you'll have different viewpoints to compare and analyse, which is thinking critically!

3 Recognise biases - including your own!

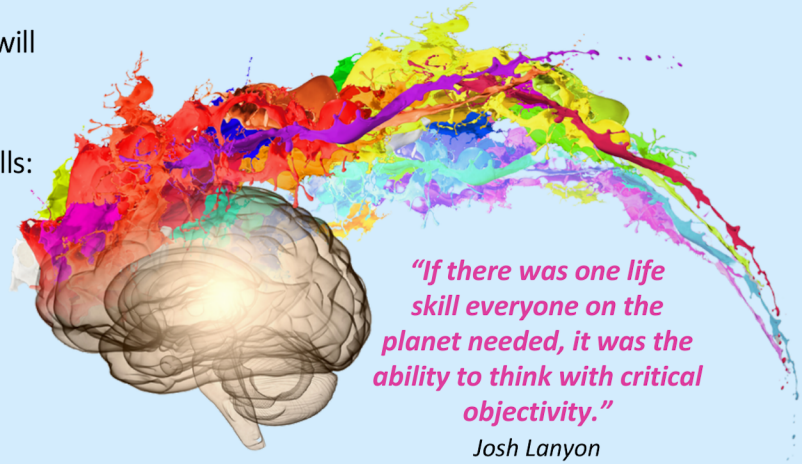
When you think critically you have to challenge your own assumptions and biases. Base your thinking on sound facts. Evaluate every side of the story or problem and the strengths and weaknesses of these arguments to make an informed decision.

4 Remove your emotions.

To think critically we must try to think objectively and not be swayed by our own tightly held ideas, beliefs and experiences. Otherwise, you can find your emotions influence your thinking, make decisions when you are at your best. Don't make critical decisions when you are tired.

5 Put yourself in other people's shoes.

Those who are really good at critical thinking are empathetic; they take people along with them even when they are critical of their views. You can be challenging but not cynical, firm but not arrogant.



"If there was one life skill everyone on the planet needed, it was the ability to think with critical objectivity."

Josh Lanyon

What is the opposite of being a critical thinker?

A person regarded as timid, weak, submissive or led is often referred to as a sheep, or someone who just follows the crowd.

An exercise in developing critical thinking skills.

A **proposition** is a formal term describing when you make a statement or assertion that expresses a judgement or opinion, usually in a formal debate where you set yourself up for that assertion to be tested.

Imagine you were in such a debate with your peers, having to defend your opinion or thoughts on a subject which could be controversial. After having your assertion tested by others, they may not agree with you, but the extent to which you help them think or understand your opinion will come down to your power to communicate but also your ability to demonstrate your critical thinking skills.

"Critical thinking is not something you do once with an issue and then drop it. It requires that we update our knowledge as new information comes in." Daniel Levitin.



BEING CREATIVE



Have you ever heard yourself say;
"I'm just not very creative"?

The truth is, everyone has the ability to be creative and there are many different forms of creativity. Yes, we often associate creativity with the arts and music, but you can become creative in a range of different areas and learn to look at things from a different perspective.

In the workplace, employers need staff who can come up with unique creative ideas, solutions or strategies, especially when there are problems.

So whilst you may not have natural creativity skills in some areas, being creative is something that can be learned and developed with time!

"Creativity involves breaking out of established patterns in order to look at things in a different way."

Edward de-Bono

With rapid developments in artificial intelligence, any job that can be automated risks being taken over by machines and robots. (just think about supermarket checkouts).

But being creativity is currently something which we do better than robots, so it is more important than ever to develop and cultivate the skill of thinking creatively and divergently.



Strategies to enhance your creativity in problem-solving:

Diverse Inputs:

Expose yourself to a wide range of experiences, disciplines, and perspectives, and interact with people from diverse backgrounds. This broadens your knowledge and inspires creative thinking.

Ask Thought-Provoking Questions:

Pose open-ended questions about the problem you're trying to solve. Questions like "What if...?" or "Why not...?" can help explore unconventional solutions. Actively consider alternative viewpoints, even if they seem mad!

Analogical Thinking:

Draw parallels between unrelated concepts, situations, or fields. Analogies can help you transfer insights from one domain to another and generate innovative ideas.

Withhold Judgment:

Conduct brainstorming sessions with a diverse group of people. Encourage free-thinking, and generate as many ideas as possible. Quantity often leads to quality in creative problem-solving.

Stay Curious:

be committed to exploring new subjects and acquire new skills. Don't be discouraged by setbacks. Analyze what went wrong, extract lessons, and use that knowledge to refine your approach.

Take Breaks and exercise:

Stepping away from a problem temporarily can allow your mind to subconsciously process information and generate creative insights. Take short breaks during intense problem-solving sessions



ASKING QUESTIONS



Have you ever been in a situation in which you felt awkward about asking for help with something. Perhaps it's because you think you might look stupid, or can't form the question in your mind?

But asking questions is the skill of being able to acknowledge that there is something that you're not clear about, and that it is so important to learn how to ask for help in order to gain information or confidence about something. There are ways to frame questions which give you power and show authority.

Exercise:

You can get really good at asking powerful questions. Questions which show you are intelligent, inquisitive and open to a conversation. If you asked 10 people these 10 questions you would have enough advice to write a book.



1. What is the best compliment you've ever received?
2. What is something people would never guess just by looking at you?
3. Have you ever made a decision that changed your life?
4. What did teachers used to say about you on your report card - and is it still true?
5. What self-limiting fears, thoughts or actions do you have? How do you overcome fears?
6. Have you ever failed at something? What did you do after that?
7. What was something you thought was a career setback that actually turned out to be an opportunity?
8. Is this the career you saw yourself doing as a child?
9. Would you prefer a job you hate with a high salary, or a job you love with a low salary?
10. What advice would you give to your younger self if you were growing up now?

How to ask a question if you feel intimidated:

1) When you want to ask someone a question you can start with:

- *I am trying to do some research on this field of work, would you mind if I asked you 3 questions?*
- *This may sound like a simple question but....*

2) After you have asked the question think of a follow-up question that will help them expand, for example

- *So to be clear you are saying.....*
- *Do you think that is what most people think?*
- *How did you find out about that?*

3) Don't bother asking questions to people who appear arrogant and selfish.



TINY HABIT

Develop a habit of thinking about what you need to know and who would be the best person you can approach to get the answers.

"If I had an hour to solve a problem and my life depended on it, I would use the first 55 minutes determining the proper question to ask, for once I know the proper question, I could solve the problem in less than five minutes." Albert Einstein



LEARNING FROM MISTAKES



In the fast changing, interactive world of social media, there is a pressure to constantly appear as our best selves, and to show how popular, and successful we are. No wonder, then, that we very rarely post pictures of our mistakes and failures (unless they are humorous!). This can lead to the belief that making a mistake is a terrible thing to be avoided at all times!

However, the truth is that mistakes and learning from mistakes are some of the most valuable parts of life. Having a life with zero mistakes is not only unrealistic but also undesirable because it's fake. Furthermore, the strength and resilience we acquire through going through mistakes and learning from failure makes us who we are.

So let's break it down a bit.

- Learning from mistakes is the skill of being able to understand that something you did was wrong or could have been done better, and that it's okay.
- Learning from mistakes involves having the purpose to better ourselves and grow in order to avoid making the mistake again, and act with a different, better intention in the future.
- One of the best outcomes of making a mistake is learning how to avoid making the same one in the future. When you share that information with others you become a leader as your authentic, lived experience is what resonates with others.

Why is shame so intrinsically linked to mistakes ?

It is important that we don't trivialise the making of a mistake and simply say "good things come from mistakes". Clearly if the mistake was serious it can deeply affect you personally. For example rather than saying, "I made a mistake" you may exaggerate and say "I am a failure." This feeling of shame or anxiety can stop you growing and learning from a mistake. It may be that you need some counselling or therapeutic support in overcoming this feeling, moving on and ensuring that it doesn't become your identity.

A lot of the way we overcome mistakes is in reframing the language and labels we use to describe the mistake and the feelings associated with the mistake.

- Can you think of a mistake you have made?
- What do you think you learnt from making that mistake ?
- What advice might you give to someone else about how to avoid making that mistake ?

Take a listen to this wonderful talk by Brene Brown on vulnerability and shame. Search for 'Brene Brown Shame'



Listening to shame
18,597,862 views | Brene Brown | TED2012 • March 2012

"Mistakes: If I had to live my life again, I'd make the same mistakes, only sooner."

Tallulah Bankhead



MAKING DECISIONS



Let's share a true story to illustrate the challenges in making decisions.

I once had a really important decision to make in my work.

I had been working in a large non-profit organisation which was doing great work but I found the working environment and the way it was structured very stressful. I was out of my comfort zone and felt anxious about what to do. Should I stay or should I go ?

I went to see the chairman of this large charity and shared with him that I was not sure what to do. The advice he gave me has stuck with me some 25 years later.

"TOSS A COIN FOR IT"

I couldn't believe he said this and said;

"How can you reduce this decision to a simple toss of the coin?"

To which he said, "Stephen, you are the sort of person who will make the best of things if you leave, and will do a great job if indeed you do decide to stay, what is crippling you is that you can't make the decision - Let the coin make the decision."

He was right. and I knew that I had to make a decision. Indeed, not making a decision - is making a decision! What I had to decide was that I was going to be brave enough to decide and make the best, for;

Sometimes you make the right decision, sometimes you make the decision right."
Dr Philip McGraw.



This story reminds us that we can become paralyzed at the thought of making a decision and sometimes we have to ask for help and take a chance.

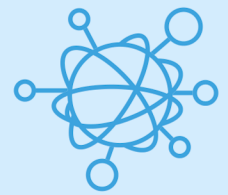
However, a better way is to follow systematic steps such as the 8 steps shown in this diagram. When you get to 8 don't be frightened of changing your mind and going back to 1!

As well as asking people who know you, it can be life-changing to get advice from an independent, impartial careers guidance professional. Especially if the people who know you are biased or label you for example, "oh they are always getting into trouble..."





UNDERSTANDING PROCRASTINATION

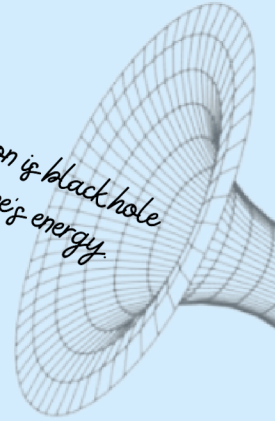


Procrastination is the act of unnecessarily postponing decisions or actions. For example, a person is procrastinating if they postpone starting a task until right before its deadline for no good reason, despite intending to do it earlier. Procrastination is fairly common both among the adult population and younger people as well - 95% experience it and around 20% procrastinate chronically. Probably everyone procrastinates at least at some point in their lives.

Key defining features:

- Involves unnecessary delay with the delay generally leading to predictable negative outcomes, in terms of factors such as the procrastinator's performance or emotional wellbeing.
- The delay is often, - but not always- unintentional, meaning that it occurs despite the procrastinator's intent to do things on time.

Procrastination is black hole that drains one's energy.



People wrongly assume that procrastination is the same thing as laziness, or that procrastination is always caused by laziness but there are very real differences.

Procrastination

I see the task is (very) important

I am afraid to fail or make mistake

I have feelings of guilt, shame, anxiety

The task is perceived as more difficult than it is

Laziness

The task is boring and unimportant to me

I am reluctant to put in effort

I feel feeling alright not doing it

I can evaluate the task and effort but don't care.

Anti-procrastination habits

1. Commit to a tiny first step

When the complexity of a task is overwhelming - the hardest part is to start. Make the first step as easy as possible. E.g. write the first sentence of a report.

2. Time-management

Use time-management techniques by alternating consistently between work and rest. That also helps you to regulate your energy!

3. Make tasks more...

enjoyable (e.g. by listening to music while you do them).

...easier for an action (e.g., by preparing everything you need in advance)

...controlled (e.g., by removing potential distractions).

4. Split the task up

Break tasks into manageable steps/tasks that you can easily complete.

5. Set goals

Goals should be specific and realistic. For example, be able to run a full mile by the end of the month, while bad goals might be "get in shape" (unspecific).

Self-Compassion

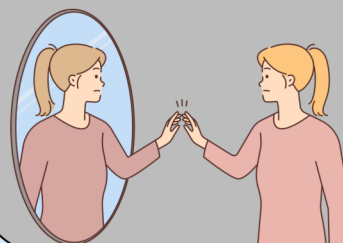
It's very important to show self-compassion and recognise if you struggle with procrastination. Here's how.

♥ **Remind yourself that everyone struggles and makes mistakes.** "Yes, I'm struggling with procrastination right now, but many other people also struggle with it, and it's perfectly normal"

♥ **Forgive yourself for past procrastination** "It's true that I should have gotten started earlier, but now beating myself up won't help and won't give me any strength to do what I need to do".

♥ **How would you comfort your friend?** Think how you would you react if someone spoke to your friend the way your inner voice speaks to you!

♥ **Change your critical self-talk** Actively notice and engage with your self-critic "I know you're worried about me, but the way you're talking causes me unnecessary pain"; "I know that you're angry at yourself for procrastinating, but the best thing to do now is move on and just get started"



May I give myself the kindness that I need.



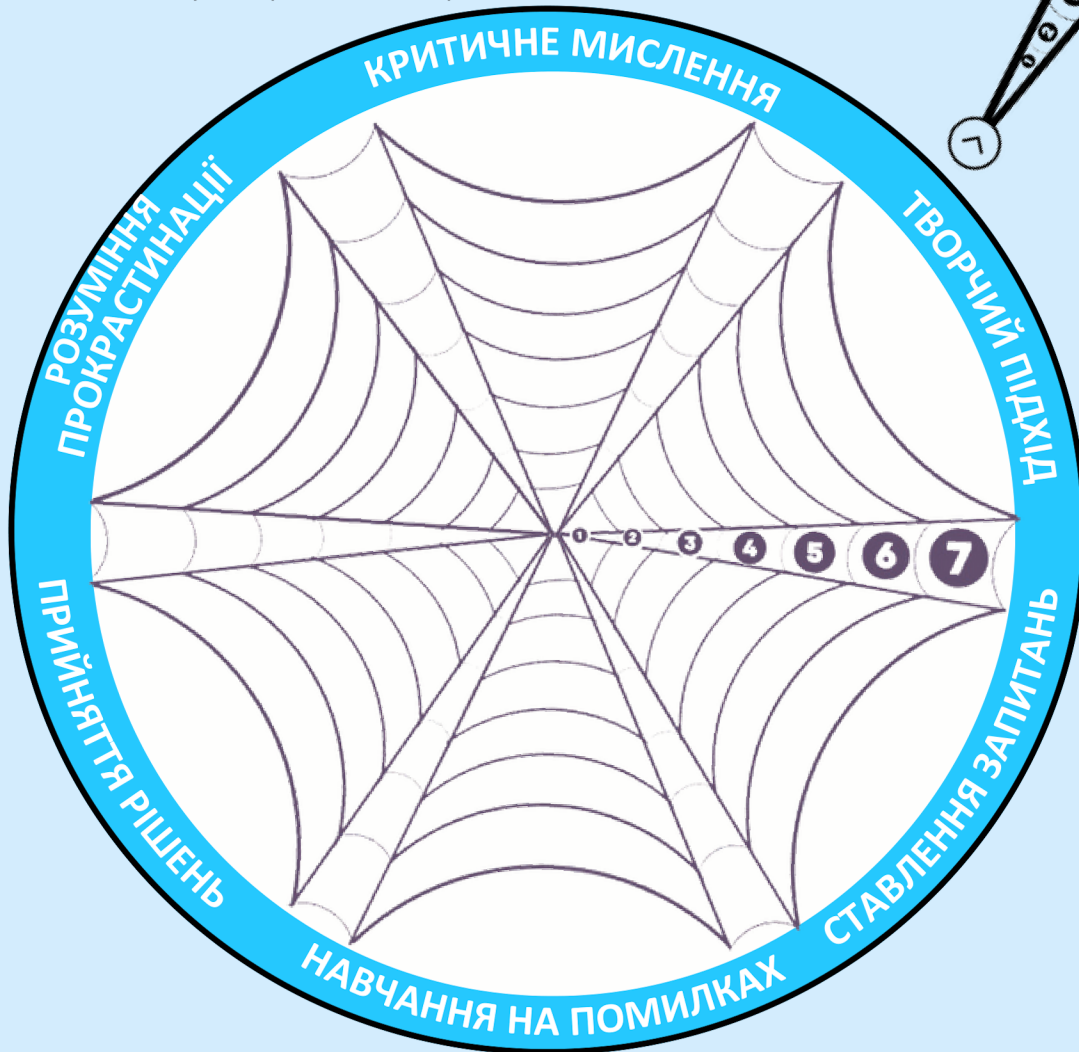
ПЕРЕВІРКА ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ

Отже, як на ваш погляд, ви справилися?

Чого ви навчилися?

Чому б не переглянути свій результат оцінювання терер?

Ви ніколи не припиняєте вчитися цим навичкам і бажання навчатися протягом всього життя є ключовим для їхнього розвитку. Не намагайтеся стати експертом за ніч. Цей шлях долають маленькими кроками, тоді зміни стануть справжніми та реальними.



GROWING THROUGH FEEDBACK

We have said it before but feedback is the **miracle tool in the tool box of learning!** Think about it - how did you feel if your teacher didn't properly mark your work or failed to give you feedback when you were a student? We may say as adults we don't need it, but without honest external feedback we miss opportunities to grow. Here are some prompts to help you get good feedback.



MATE'S RATES

- How would you score me in my problem solving skills?
- Which of these skills do you think I am strongest in?
- What makes you say this?
- Where have you seen me demonstrate this skill?
- How do you think I could improve in the areas where I am not so strong?



НОТАТКИ



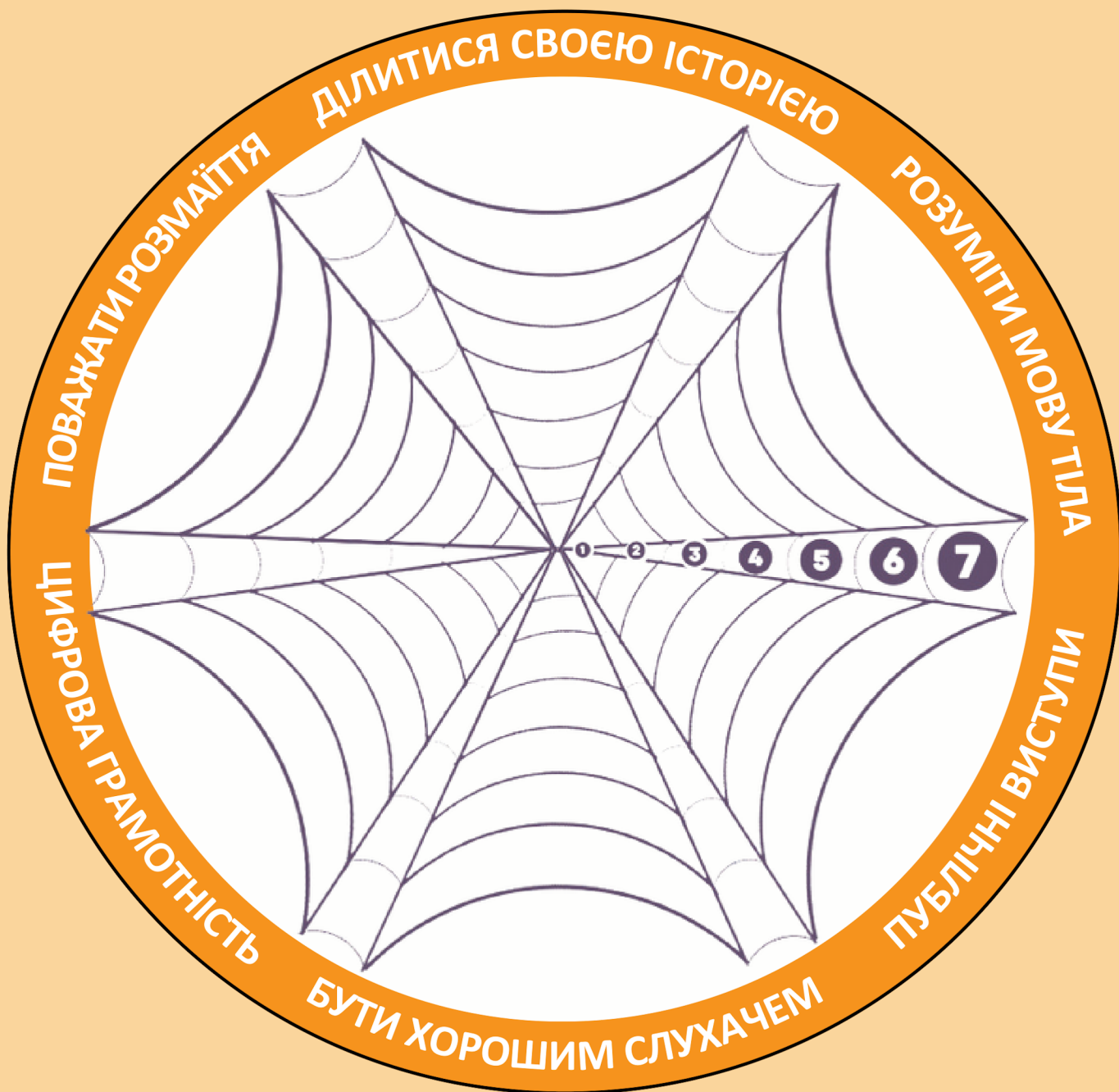
*«Кожна проблема є дарунком.
Без проблем ми б не розвивалися».*

Ентоні Роббінс



ВМІННЯ СЛУХАТИ І ГОВОРИТИ

Можливо, найважливішими особистими навичками є вміння спілкуватися, але це значно більше, ніж просто розмова. Дійсно, бути хорошим слухачем є ключовим для того, щоб стати хорошим командним гравцем, вирішувати проблеми та керувати іншими. Наскільки добре ви володієте цими 6-ма навичками мовлення та слухання?



«Щоранку я нагадую собі: Нічого з того, що я скажу сьогодні, не навчить мене новому.

Тому якщо я хочу вчитися, я повинен більше слухати»,

— Ларі Кінг, CNN

Якщо ви хочете скопіювати будь-який із цих аркушів для використання в налаштування освіти, будь ласка, придбайте пакет дозволів на фотокопіювання.

Що означають бали?

- 1 Мені тут дуже потрібна допомога
- 2 Мені потрібна допомога та підбадьорення
- 3 Я розвиваюся, але потребую порад і супроводу
- 4 Я стаю впевненим, але все ще вчуся
- 5 Я достатньо вмілий і можу впоратися з труднощами
- 6 Я компетентний і можу працювати самостійно
- 7 Я досвідчений і можу допомагати іншим.

S

ВМІННЯ СЛУХАТИ І ГОВОРИТИ

Яку навичку мовлення та слухання ви оцінили найвищим балом?

.....

Для яких професій потрібні ці навички?.....

Які вміння отримали найнижчий бал?

Що ви можете зробити, щоб покращити їх?

.....

.....

Як ми розвиваємо вміння слухати та говорити?

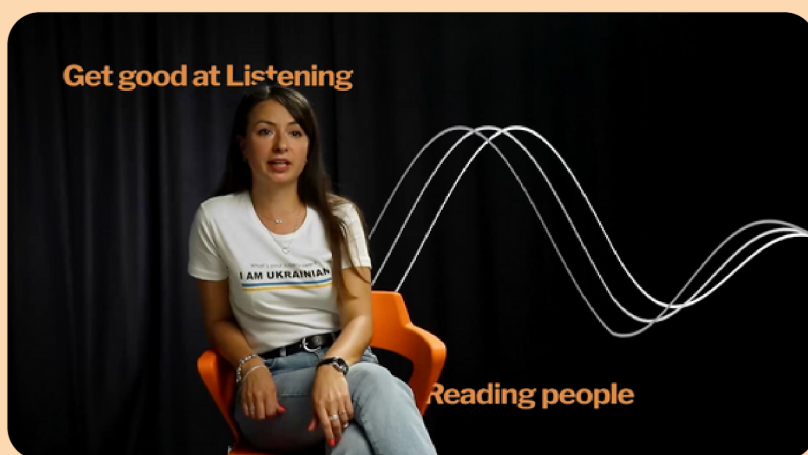
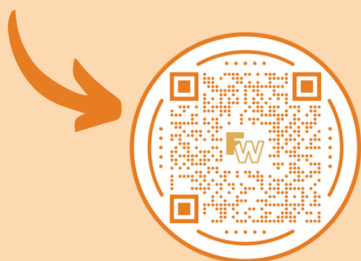
- Цей розділ допоможе вам підвищити ефективність навичок спілкування, які стають дедалі важливішими для отримання бажаної роботи.
- Можливо, ви вважаєте себе хорошим комунікатором, оскільки вмієте використовувати соціальні мережі та спілкуєтеся на різних платформах з різними аудиторіями у різний час. Але мистецтво комунікації - це про якість, а не про кількість!
- Існує багато професій, які вимагають відмінних комунікативних навичок і здатності не тільки розуміти те, що говорять, але й зчитувати те, що повідомляється за допомогою мови тіла, пози, жестів, тощо.
- Перегляньте це чудове відео з TED TALK
www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation



«Вміння слухати може бути змінене іншою людиною».

Алан Алда

Скануйте QR-код та отримайте відео пораду щодо вміння говорити та слухати.





ДІЛИТИСЯ СВОЄЮ ІСТОРІЄЮ



Може здатися дивним початок розділу про комунікацію з навички «Ділитися своєю історією», але вдала комунікація завжди передбачає взаємозв'язок, тож розпочніть із себе. Ми можемо дізнатися багато нового про спілкування, обмірковуючи нашу власну історію - як ми розповідаємо про себе іншим.

У кожного є своя історія! І коли ми набуваємо впевненості, розповідаючи про себе, нам краще вдаються багато речей. Чому? Бо розповідь грає важливу роль у суспільстві та стосунках. Ми вшановуємо людей, слухаючи та цінуючи їхні історії, через історії відкриваємо нові можливості для взаємин та роботи. Чи варто дивуватися, що в Instagram щодня публікуються майже 500 мільйонів історій?!

Стати вправним оповідачем особистої історії - навіть якщо вона досить проста - це потужна навичка. Розповідаючи про себе, ми формуємо:

- **Співчуття:** ділячись власною історією, ми дозволяємо іншим спілкуватися з нами на більш глибокому рівні.
- **Довіру:** якщо ми відверто та правдиво будемо розповідати про свій досвід, люди більше довірятимуть нам.
- **Нові можливості:** оприлюднення особистої історії розширює можливості як для нас, так і для інших. Наша готовність визнавати та розповідати про власний життєвий досвід дає дозвіл іншим ділитися їхніми історіями та бути почутими.

Отже, якщо ви вмієте ділитися своєю історією у стислій та привабливій формі, це допоможе вам «продати» себе, налагодити зв'язок, надихати інших та справляти враження, що зрештою відкриє нові двері.



П'ять «гачків», які зроблять вашу історію більш захопливою:

1. Знайдіть одну особливість, яка зробить історію незабутньою: де народилися, що сформувало?
2. Розкрийте одну цінність своєї історії: «Цей досвід навчив мене...»
3. Знайдіть «точки дотику» зі слухачами: «Я вважаю, ви можете зрозуміти це...»
4. Обов'язково попросіть співрозмовника поділитися його історію, що допоможе встановити зв'язок.
5. Завжди будьте справжніми і щирими. Люди ненавидять фальшування та перебільшення.

«Розкажи свою історію,
визуки її, напиши її.
Прошепочи, якщо треба, але вислови.
Дехто її не зрозуміє,
Хтось відверто не сприйме її.
Але більшість буде вдячна тобі.
І тоді станеться найчарівніше.
Один за одним...
твоє плем'я згуртується!»

Л. Р. Кност





РОЗУМІННЯ МОВИ ТІЛА



Коли заходить мова про спілкування, більшість із нас має на увазі мовлення та слухання.

Проте численні дослідження доводять, що 70-93% всього спілкування припадає на невербальну комунікацію! Саме вона відіграє важливу роль у тому, наскільки чітко ми передаємо зміст та інформацію іншим, а також як ми сприймаємо дії інших під час розмови.

Мова тіла - це те, що ми повідомляємо невербальним шляхом. Ця мова неймовірно складна, проте інтуїтивно зрозуміла. Від тону й темпу мови до міміки й пози - все розповідає людям про нашу щирість, про наші наміри та наше ставлення до них. На основі цих сигналів ви можете безпомилково вловити настрій людини, навіть не знаючи, що вона сказатиме.

Пам'ятайте, що контролювати мову свого тіла не означає бути стриманим чи неприродним; мова йде про те, щоб усвідомлювати сигнали, які ви надсилаєте, і використовувати їх для ефективної та позитивної комунікації. Ось кілька речей, які ви можете зробити, щоб з часом добре усвідомлювати себе та покращити мову тіла.



«Ваше тіло говорить так само промовисто, як і ваші уста.

Не суперечте собі».

Аллен Раддок



- **Подивіться на своє фото.** Розпізнайте мову тіла, якою ви зазвичай користуєтеся, щоб виглядати розслабленим.
- **Підтримуйте зоровий контакт** - робіть це невимушено, без надмірного витріщання, так ви продемонструєте свою зацікавленість у розмові.
- **Уявіть, що ви прилипли спиною до спинки стільця**, коли сидите на офіційному заході (на співбесіді чи зустрічі з командою) - правильна постава передає впевненість, а також робить вас більш уважними.
- **Практикуйте віддзеркалення:** непомітне повторення мови тіла людини, з якою ви спілкуєтеся, може допомогти вам встановити стосунки та побудувати міцний зв'язок. Однак уникайте мавпування кожного руху.
- **Поважайте особистий простір:** дотримуйтесь меж особистого простору та належної дистанції, яка базується на культурних нормах і характері ваших стосунків. Вторгнення в особистий простір викликає дискомфорт.
- **Залишайтеся розслабленими:** напруга у тілі свідчить про вашу нервозність або дискомфорт. Зробіть глибокий вдих, розслабте плечі та намагайтеся зберігати спокій і врівноваженість.



ПУБЛІЧНІ ВИСТУПИ



Якщо ви запитаете людей, що їх лякає найбільше у комунікації, то у відповідь ви почуєте - «публічні виступи». Цей страх можна здолати, якщо набути певних навичок та ставлення для досягнення успіху. Перебороти страх можна через навчання, практикування та зворотний зв'язок.

Такі методи, як глибоке дихання, візуалізація та рольова гра, допомагають людям впоратися з тривогою та поступово побороти страх перед публічними виступами.

Доброю новиною є те, що подолання страху перед публічним виступом зможе зарядити вас впевненістю та розвинути решту комунікативних навичок. Тому, навіть якщо ви не плануєте найближчим часом виступати з публічною промовою, подумайте над тренуванням цієї навички, щоб бути готовим, коли прийде час. На додаток ви отримаєте цінну інформацію про те, що вас стримує.

Невдалий досвід у минулому

Не будьте заручниками минулого. Переосмисліть досвід як цінність для навчання.

Страх невдачі

Не піддавайтеся такому способу мислення. Можливо це страх успіху!

Страх забути слова

Є способи, що допоможуть вам не збитися зі шляху.

Очікувані загрози

Ретельно проаналізуйте їх. Переосмисліть «загрози» як виклики.

Соціальна тривожність

Є чудові поради, які допоможуть вам подолати тривогу.

Відсутність досвіду

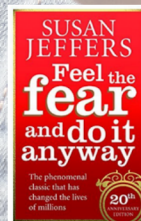
Опануйте навичку з невеликих можливостей, може вам бути простіше почати з онлайн-презентації.

Фізичні симптоми

Пітливість, прискорене серцебиття або нудота - всі ці неприємні явища з досвідом зменшуються.

МАЛЕНЬКИЙ КРОК

Коли ви слухаєте, як хтось виступає публічно, уважно спостерігайте, як він стоїть, як використовує засоби презентації, як взаємодіє з аудиторією. Чому б після виступу не запитати, як вони стали впевненими у публічних промовах.



Багатьом людям допомогла книга Сьюзан Джефферс «Відчуй страх». Назва нагадує нам, що іноді єдиний спосіб подолати страх – це пройти крізь нього.



БУТИ ХОРОШИМ СЛУХАЧЕМ



Слухання є найбільш затребуваною комунікативною навичкою. Проте на відміну від усного мовлення, читання та письма, нас ніхто не вчить слухати насправді добре.

Багато людей вважають, що вони вправні слухачі, оскільки вони здатні почути. Однак дослідження доводять, що ефективність слухання не перевищує 30%, бо вміння слухати це не лише про слова, а й про почуття та емоції, які приховані за словами.

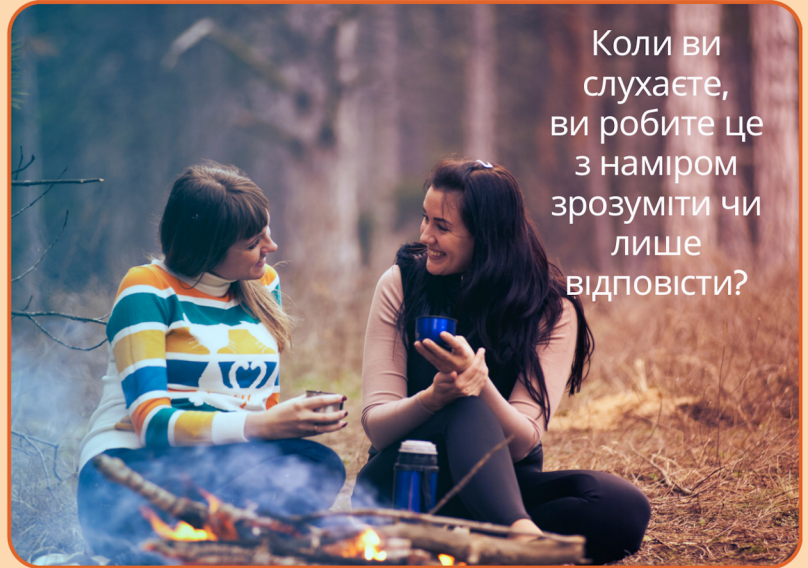
Головний орієнтир для вміння слухати

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ

Коли ми слухаємо з цікавістю, а не для того, щоб відповісти чи висловити свій інтерес чи думку, ми можемо дізнатися більше.

Для цього варто задавати питання та перевіряти, чи вірно ми зрозуміли сказане, наприклад:

«Отже, ви маєте на увазі...».



Наскільки ви вправні у слуханні?

Завжди

Часто

Іноді

Ніколи



Мені подобається слухати розмову інших і, як правило, я добре слухаю

Я добре вмію підтримувати зоровий контакт під час розмови

Я дозволяю людям закінчити те, що вони почали говорити

Я використовую заохочувальні жести, коли слухаю

Я важаю себе уважним слухачем, для уточнення я ставлю запитання

Я би сказав, що я викликаю довіру, тому людям легко розмовляти зі мною

Я відчуваю, що слухаю без упередження чи засудження

Коли я слухаю, я відчуваю, що люди щиро відкриваються мені

Якщо розмова важлива, я шукаю простір, де мене не відволікатимуть і не перебиватимуть.



ЦИФРОВА ГРАМОТНІСТЬ



Чи готові ви використовувати цифрові технології та ефективно орієнтуватися у цифровому світі?

Цифрова грамотність — це не лише вміння працювати з комп'ютером чи смартфоном; це також про глибше розуміння того, як працюють цифрові інструменти, критичне оцінювання цифрової інформації та використання технологій для спілкування, співпраці, вирішення проблем та доступу до інформації.

Усі технологічні революції впливають на те, як люди працюють. Наприклад штучний інтелект (ШІ) суттєво змінює наше суспільство та особливо робочий процес. Найбільший вплив він матиме на запам'ятовування та повсякденні завдання, що заощадить наш час.

ШІ може бути як помічником, так і потенційним викликом для людей, залежно від того, як ми до нього ставимося та використовуємо.

ШІ – це не те, що приходить – він уже тут! Швидкість і масштаб впровадження штучного інтелекту вражає: ChatGPT за 60 днів охопив 100-мільйонного користувача; тоді як Instagram для досягнення цієї віхи знадобилося два роки.

Штучний інтелект вже бере під контроль багато низькокваліфікованих робіт, що базуються на повторюваних і передбачуваних діях.

За даними ВЕФ, до 2025 року ШІ, ймовірно, позбавить роботи 85 млн людей по всьому світу, але водночас створить 97 млн нових робочих місць у сферах: від великих обсягів даних і машинного навчання до інформаційної безпеки та цифрового маркетингу.

Отже, однією з ключових навичок, на яку звертатимуть увагу роботодавці, — це цифрова грамотність і знання того, як цифрові інструменти можна використовувати на робочому місці. Наскільки ви компетентні у цих 8 сферах цифрової грамотності?

КОНСТРУКТИВНА

Як використовувати

Ми розуміємо, як адаптувати, користуватися та переробляти контент, дотримуючись авторського права.

ГРОМАДЯНСЬКА

Як брати участь

Ми знайомимося з різними цифровими середовищами, щоб підготувати себе та інших до участі в соціальних рухах.

КОМУНІКАТИВНА

Як спілкуватися

Ми знайомимося з нормами спілкування та очікуваннями онлайн-інструментів.

КРИТИЧНА

Як оцінювати

Ми набуємо навичок мислення, щоб дізнаватися, аналізувати та оцінювати цифровий вміст і контекст, користуючись інформаційною грамотністю.

ТВОРЧА

Як створювати

Ми вчимося створювати та робити інноваційні речі по-новому в цифровому середовищі.

КУЛЬТУРНА

Як поводитися

Ми вчимося розуміти цифрову культуру, поважати мережевий етикет та захищати свою приватність в Інтернеті.

ВПЕВНЕНА

Як належати

Ми вчимося бути частиною онлайн-спільноти та розуміти, як наш цифровий простір відрізняється від реального світу.

ПІЗНАВАЛЬНА

Як розуміти

Ми вчимося ефективно використовувати технології та розпізнавати загальні цифрові інструменти та функції.



*8 сфер цифрової грамотності – це цілісний підхід до цифрової грамотності, розроблений Дугом Белшоу, дивіться - <https://dougbelshaw.com/about/>



ПОВАГА ДО РІЗНОМАНІТНОСТІ



Повага до різноманітності є важливою складовою ефективної комунікації, особливо в нашому все більш глобалізованому та різноманітному світі. Це стосується здатності визнавати, розуміти, цінувати і, найголовніше, поважати діапазон відмінностей, які існують між окремими людьми та групами.

Легко перерахувати переваги поваги до різноманітності та підтримки залученості у наше спілкування, але іноді більш вражає ситуація, коли ми не враховуємо різні групи або неправильно розуміємо культурні чи нейрорізноманітні відмінності.



Нерозуміння культурних відмінностей може призвести до неправильного тлумачення, образ і розколів на робочому місці та, можливо, у ширших спільнотах.



Відсутність інклюзивності у спілкуванні та наданні послуг може відштовхнути потенційних клієнтів і навіть зруйнувати репутацію.



Відмова від культурної обізнаності може серйозно обмежити ваші можливості, завадить бути відкритими для нових ідей та досвіду, перешкоджатиме найму розмаїття робочої сили.



Закріплення стереотипів і упереджень створює реальні проблеми у спільнотах і, у крайніх випадках, може призвести до правових та кримінальних наслідків. У деяких професіях, таких як охорона здоров'я та юриспруденція, культурна освіченість є обов'язковою з етичних та правових міркувань.

Вправа:

Подумайте про 3 людей, які дуже відрізняються від вас. Ви коли-небудь питали їх:

- 1) **Як** вони ставляться до того, як вони представлені в компанії, спільноті чи ширшому суспільстві? З якими перешкодами вони стикаються, коли мова йде про можливість спілкуватися на рівних: наприклад, через їхню інвалідність, національність, соціальний статус чи сексуальну орієнтацію?
- 2) **Чого** вони можуть навчити вас у спілкуванні? Наприклад, правильно вимовляти їхнє ім'я та краще розуміти їхнє культурне походження чи гендерну ідентичність.
- 3) **Як** вони хочуть, щоб до них ставилися та зверталися під час спілкування, роботи та розваг.
- 4) **Про яку** свою відмінність вони готові розповісти вам. Наприклад, про нейрорізноманітність.

МАЛЕНЬКИЙ КРОК

Спробуйте прислухатися до життєвого досвіду тих, хто відрізняється від вас. Слухайте, не засуджуючи, слухайте з емпатією, слухайте, щоб переосмислити. Це допоможе вам налагодити зв'язок і розповісти свою історію.

«Коли ми говоримо про різноманітність, це не просто “галочка” у списку повинностей.

Це реальність, яку всі ми повинні глибоко відчувати, підтримувати та цінувати».

Ава Дюверне





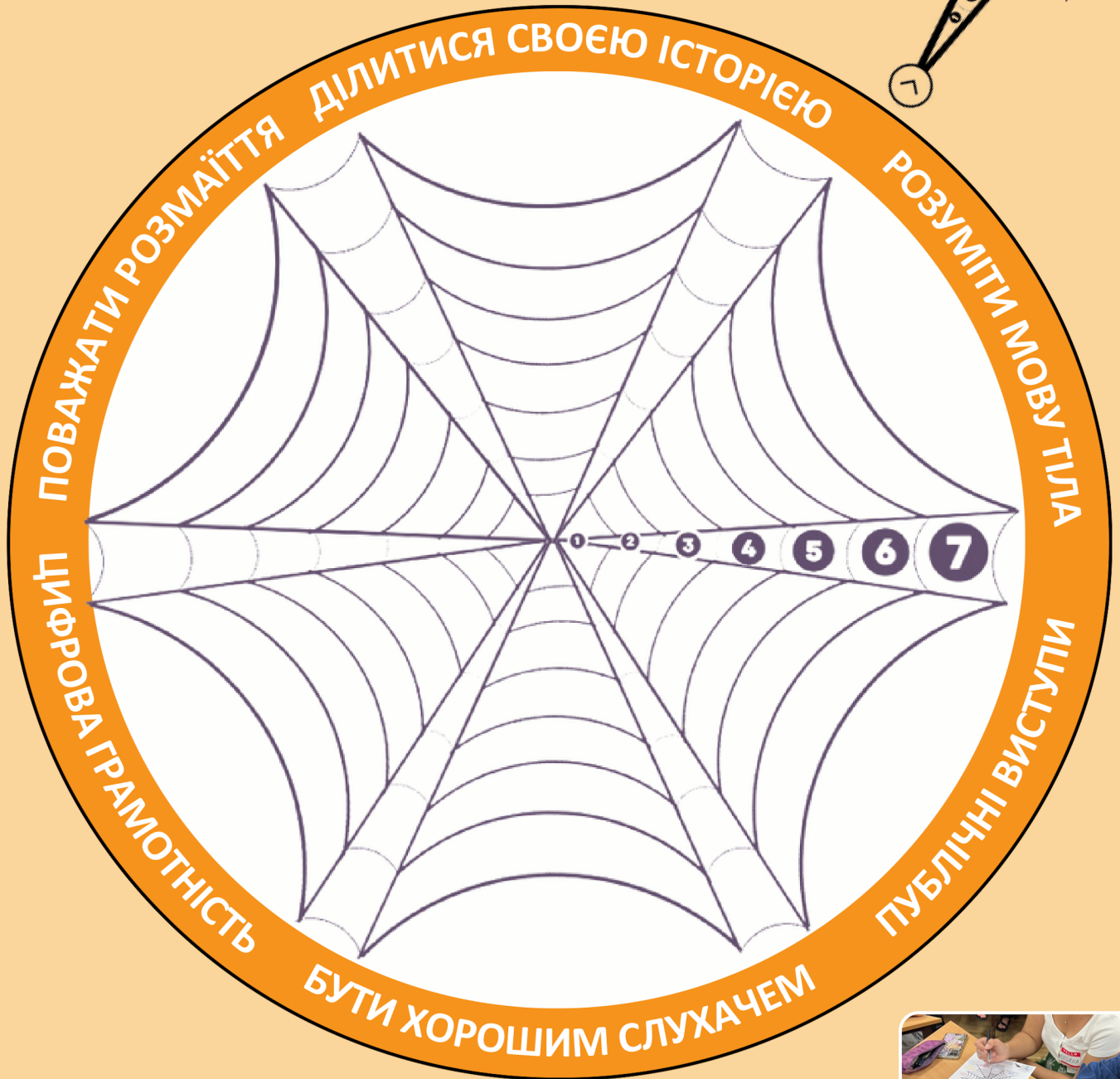
ПЕРЕВІРКА ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ

Отже, як на ваш погляд, ви справилися?

Чого ви навчилися?

Чому б не переглянути свій результат оцінювання терер?

Реальність полягає в тому, що ви ніколи не припиняєте вчитися цим навичкам і бажання навчатися протягом всього життя є ключовим для їхнього розвитку.



З цих 6 навичок, яка, на вашу думку, є для вас найважливішою зараз?

.....

Чи могли б ви допомогти нам знайти нові способи викладання цих предметів?

Ми будемо раді почути вашу думку, поділіться своїми ідеями через нашу форму зворотнього зв'язку на сторінці 61 або надішліть на info@face.work



Цей буклет було перекладено з англійської за ініціативи www.face.work/ukraine



NOTES



*«Слухайте з цікавістю. Говоріть чесно. Дійте порядно.
Найбільша проблема спілкування полягає в тому, що ми слухаємо
не для того, щоб зрозуміти, а щоб відповісти.
Якщо ж ми слухаємо з цікавістю, то ми здатні почути те,
що стоїть за словами».
— Рой Т. Беннетт, автор*

Поширюй свої нові знання

ПЛАКАТ. Ділитися своїми знаннями - це чудовий спосіб вчитися. Чому б тобі не розробити власний плакат чи набір листівок для вашої класної кімнати чи робочого місця?

Ти можеш використати безкоштовні дизайнерські програми, такі як www.canva.com. Хай натхненням стануть ці влучні цитати, або ти можеш використати малюнки, виконані учасником тренінгу Facework.

"У 21 СТОЛІТТІ НЕПИСЬМЕННИМИ БУДУТЬ НЕ ТІ, ХТО НЕ ВМІЄ ЧИТАТИ Й ПИСАТИ, А ТІ, ХТО НЕ ВМІЄ ВЧИТИСЯ, ВІДУЧУВАТИСЯ І ПЕРЕВЧАТИСЯ".

- ЕЛВІН ТОФЛЕР

"СКАЖИ МЕНІ - І Я ЗАБУДУ, НАВЧИ МЕНЕ - І МОЖЛИВО Я ЗАПАМ'ЯТАЮ, ЗАЛУЧИ МЕНЕ - І Я НАВЧУСЯ."

- БЕНДЖАМІН ФРАНКЛІН

"МІЛЬЙОНИ ЛЮДЕЙ БАЧИЛИ, ЯК ПАДАЄ ЯБЛУКО, І ЛИШЕ НЬЮТОН СПИТАВ "ЧОМУ?"

- БЕРНАРД БАРУХ

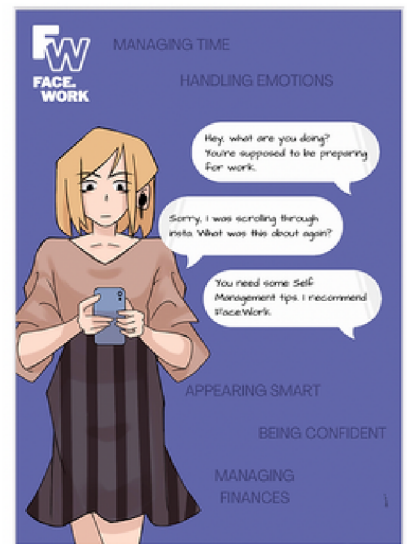
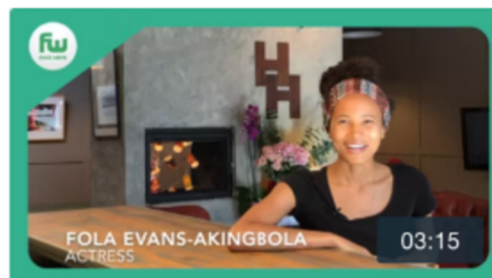
"БЕЗВІТРІВ'Я НА МОРІ НЕ ЗРОБИТЬ МОРЕПЛАВЦІВ ВПРАВНИМИ"

- АФРИКАНСЬКЕ ПРИСЛІВ'Я.

"Я ЗАВЖДИ РОБЛЮ ТЕ, ЧОГО НЕ ВМІЮ, ЩОБ НАВЧИТИСЯ РОБИТИ."

— ПАБЛО ПІКАСС

ВІДЕО: Ще один чудовий спосіб поширити свої знання – зняти коротке 2-хвилинне відео та дати поради одноліткам щодо Soft-Skills. Надсилайте свої відео на адресу info@face.work.



the jobs of the Future



УПРАВЛІННЯ
СОБОЮ



КОМАНДНА
РОБОТА



ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ



ВИРІШЕННЯ
ПРОБЛЕМ



ВМІННЯ СЛУХАТИ
І ГОВОРИТИ

Чому ми вважаємо ці навички такими важливими? Тому що вони будуть визначальними для багатьох професій майбутнього. Ось лише деякі з них:

ОПТИМІЗАТОР
РУХУ
ДРОНІВ



МЕНЕДЖЕР
ДИЗАЙНУ
РОЗУМНОГО
БУДИНКУ



РОЗРОБНИК
ПЕРЕРОБКИ
СМІТТЯ



ПРОГНОЗИСТ
ЗЕМЛЕТРУСІВ



ПЛАНУВАЛЬНИК
МЕТАВСЕСВІТІВ



РЕВІЗОР
ПОХИБОК
АЛГОРИТМІВ



РОЗРОБНИК
ОРГАНІВ
ДЛЯ
ТРАНСПЛАНТАЦІЇ



ВІДНОВЛЮВАЧ
ДИКОЇ
ПРИРОДИ



КОНСУЛЬТАНТ
З ЦИФРОВИХ
ВАЛЮТ



МЕХАНІК
БЕЗПІЛОТНИХ
АВТОМОБІЛІВ



ЕТИЧНИЙ
ХАКЕР



ТРЕНЕР З
КІБЕР-
СПОРТУ



ПЕРЕРОБНИК
КОСМІЧНОГО
СМІТТЯ



ДИЗАЙНЕР
ОСОБИСТОСТІ
ШТУЧНОГО
ІНТЕЛЕКТУ



СПЕЦІАЛІСТ
ЗІ СТАРІННЯ



ARE THESE SKILLS TAUGHT OR CAUGHT?

In many ways, we shouldn't call these skills 'SOFT' skills because they are anything but! Perhaps **BRAVE** skills would be better, because they could be the hardest thing you learn as you develop your career. For example, soft skills include really challenging things like:

- Collaborating with others and solving problems
- Showing great flexibility and resilience in your work
- Influencing others and taking on leadership
- Keeping your mental health in balance
- Getting good at managing risks and thinking critically



And so the list continues. Indeed, in this workbook we have identified 30 separate soft skills under 5 families called STEPS.

It may be easier for some people to master these skills because of a range of factors including personality, upbringing and neurodiversity. However, the benefits of mastering these skills are enormous, not just for individuals but in organisations where old structures of 'top-down control' are being replaced by more collaborative cultures and openness to new ways of working.

We believe that these skills can be taught and the practical resources in this booklet can be used in the classroom, family home and workplace. Indeed these skills are mastered in the real world, where you make mistakes, get feedback and can see the progress you are making.

So dive in, recognise and celebrate the skills you already have and find out how these skills are grown. Ultimately, if you master these skills your career will take off and ultimately make your life-both in work and out of work - more rewarding.



Neurodiversity

Neurodivergent students are people with great strengths. And some may have exceptional memorization skills or hyper-focus abilities. Sometimes neurodivergent students benefit from additional support to develop successful strategies for entering and navigating employment; everyone has an individual experience of neurodivergence. We are aware that common themes include challenges with social interactions, starting or finishing tasks, following instructions and being confident in new environments and with new activities.

We present a selection of activities in this book including checklists, discussion topics and reflection opportunities, which we hope neurodiverse students will find helpful. Employers are increasingly recognising that teams are made stronger through a diversity of learners and leaders, and we hope this resource will help more neurodiverse learners access these opportunities. See www.neurodiversityhub.org for excellent resources for both learners, teachers and employers.



We want to 'walk the talk' and make sure that we learn through the feedback we get from this resource.

Please use this form to give us some feedback or you can give feedback from a Google form at www.face.work/resources.



What was the best thing about this resource?

.....

What didn't work so well ?

.....

Did you come across any errors/things that could have been clearer ?

.....

Do you think we have missed any soft skill or attribute off ?

.....

Would you like to help us translate and adapt this resource for students in your country or context ?

.....

If yes give details

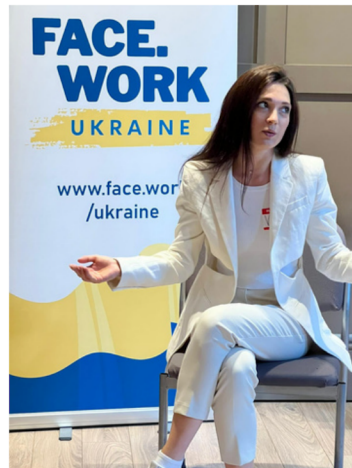
.....

If you were working with young people using this book - what did they particularly find helpful?

.....
.....
.....
.....

How can Facework help you ?

.....
.....
.....
.....



Facework has worked with young people in Nepal, Sri Lanka, Bhutan and across India. We have also worked in Lviv and London with Ukranian refugees all of whom have helped shape the resources in this book. see www.face.work/ukraine



Facework is a social enterprise that equips people to face the changing world of work through skills training and by developing affordable workspaces where communities can learn, share and work together. See www.face.work

Facework is primarily interested in developing young people's capacities, character strengths, practical soft-skills, behaviours and mindsets, and we have begun to establish partnerships with others in different parts of the world including India and with over 200 Ukrainian refugees in London and Lviv .

If organisations in other parts of the world would like to work with us to translate this resource into different languages and inviting us to share our model of student-centred training and soft-skills resources in your communities, please contact us [stephen](mailto:stephen@face.work) via info@face.work



Facework team 2023



ACKNOWLEDGEMENTS

This booklet is the culmination of six years of work by Stephen Carrick-Davies who has worked with young people around the world to produce this practical activity workbook. As such, this is very much a co-designed curriculum with many people contributing to ideas and activities. To those who have a part of this process we say a very big **"Thank You"**

The photos used are mostly of Facework activities in India, Ukraine and London and have been taken by Stephen with full written consent of participants. Other photos are library photos from Canva which we used to design this booklet.

We are especially indebted to Tom Bulman who came up with the STEPS structure and has generously allowed us to use this framework for our curriculum.

What people are saying about this resource.



“This is a brilliant and powerful tool for young people and those around them to use. It gets to the very heart of some of the more expansive skills that we know young people need and breaks those down in a manageable usable and accessible way. What I particularly like, is the focus on empowering young people to reflect on their learning themselves, and be part of their own learning journey.

Debates about what young people need in the system rage on. It is a complex and multidimensional topic. What Stephen and the team have done here is cut through that by making a practical accessible and impactful tool that can get into action right now”.

Liz Robinson, CEO Big Education.

“This latest Facework resource is special. It’s not just the relevance of its content, as we grapple with the automation and emotional challenges of our fast-changing world of work, but the brilliant clarity and brightness of its design. Simple, beautiful, powerful.”

Tom Bulman, Worktree.

“Having been involved in behaviour management and school leadership for over 40 years, in both mainstream and Alternative Provision, I have always championed this topic of life skills and preparing young people for the world of work. However, more than ever our education system and exam regime is in danger of prioritising IQ at the expense of EQ, with the result that many students are ill-prepared for today’s uncertain world when they step outside of the school gate.

But that’s where this Facework resource could help fill some of the gaps. It’s ideal for staff to use in discussions with students and introduces the importance of these skills, not in some theoretical way, but through practical exercises which help students see what they already have and how they can grow these skills required for the world of work and life in general.

It’s great for tutor time, PSHE, mentoring etc and will be particularly useful in supporting staff who work directly with those young people who find mainstream school a challenge. I would also recommend it to youth workers, career practitioners, employers and even parents who want to inspire young people to grow and flourish. The free video/material downloads make this a very cost-effective resource and makes it stand out from the rest.”

John Bradshaw OBE – Mainstream and Alternative Provision Principal (Retired).

“At the heart of all careers work is an awareness of who we are, our values and our worth. This wonderful workbook is designed to support young people to knowing and strengthen their soft skills, the skills they’ll need to adapt and thrive in the future world of work (and life in general!).

Written for young people, the workbook is warm, positive and engaging in tone, wise and current in its tips and insights, and encouraging of deep and thoughtful reflection. It is also an invaluable gift for career professionals, aiding the design of inspirational learning programmes and providing activities to use in career conversations.”

Liane Hambly, Author Creative Career Coaching.

“Our young people are often given the impression that they have a world of choice. This can lead to feelings of being overwhelmed and anxious about weighing up decisions and risk in a world which is rapidly changing. For young people impacted by neurodiversity and inclusion issues the challenges are multiplied. We can start to appreciate how difficult it is for learning and support providers to practically help young people choose what to do after they leave school, often in the absence of external careers resources.

It is great to see this ground-breaking resource produced by practitioners working directly with young people in and out of schools and in a community workspace. The fact that they have co-created this workbook reflects a more holistic view of supporting young people where they are at. Whether you are a young person, a parent, teacher or ally working with ‘pushed-out learners’, this book will help you.”

Kath Dunn, Careers Navigator and Education Consultant.

“This new publication on soft skills is a terrific resource co-developed with young people, for young people. It is content-rich, highly practical, and innovative. The focus on starting with an individual's preferred learning style is spot on and the activities that follow systematically build out from this. I love the emphasis on skills being viewed as 'superpowers' and encouraging young people to think about powerful questioning. There's something for everyone in this valuable resource. Stephen and the team at FaceWork go from strength to strength - thank you for all your hard work!”

Deirdre Hughes OBE
Hon Associate Professor, University of Warwick,
Institute for Employment Research (IER)

SOFT SKILLS

For the changing world of work



Download copies at www.face.work/resources

This booklet is available as a PDF download and as an E-book for £9.90 for single use. or multiple use version (to photocopy pages for learners) at £35.00.

We are currently working with our Facework Ukraine refugee chapter in London to translate this resource into Ukrainian. If others want to work with us to adapt and translate the content into other languages, please contact us via info@face.work.

FAIR USE AGREEMENT: All resources in this pack are the intellectual property of Facework Group CIC and should only be used or distributed outside of your own organisation with permission. If you want to photocopy any of these sheets for use in an education setting please purchase the photocopy permissions pack and credit Facework when using or sharing these materials.

Please note all profits from the sale of this resource are re-invested into Facework's employability programmes. Facework Group CIC (Community Interest Company) Registered in the UK company number 12598896 ©2020-2023 Facework Group CIC.