

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза М.Р. Попова ж.-д.ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

Мастер-класс по развитию softskills

«Навыки успеха»

(для активистов волонтеров)

Разработчик: Галимова Р. Н.

педагог – организатор

Для проведения данного мастер-класса нам потребуется:

- Кабинет
- Ноутбук
- Проектор
- Бумага
- Ватман
- Маркеры
- Канцелярские резинки
- Карточки с кличками котов
- Ручки шариковые (по кол-ву участников)
- Мультимедийная презентация

«Навыки успеха»

Мастер-класс по развитию softskills.

Здравствуйтесь, сегодня мы с Вами поговорим на тему SoftSkills. Как вы думаете, что такое softskills? (Ответы участников мастер класса)

Универсального определения понятия softskills не существует. В дословном переводе с английского термин означает мягкие или гибкие навыки. «Мягкие навыки» - это «личные качества, которые позволяют эффективно и гармонично взаимодействовать с другими людьми».

Как вы думаете, где вы можете «прокачать» свои softskills?

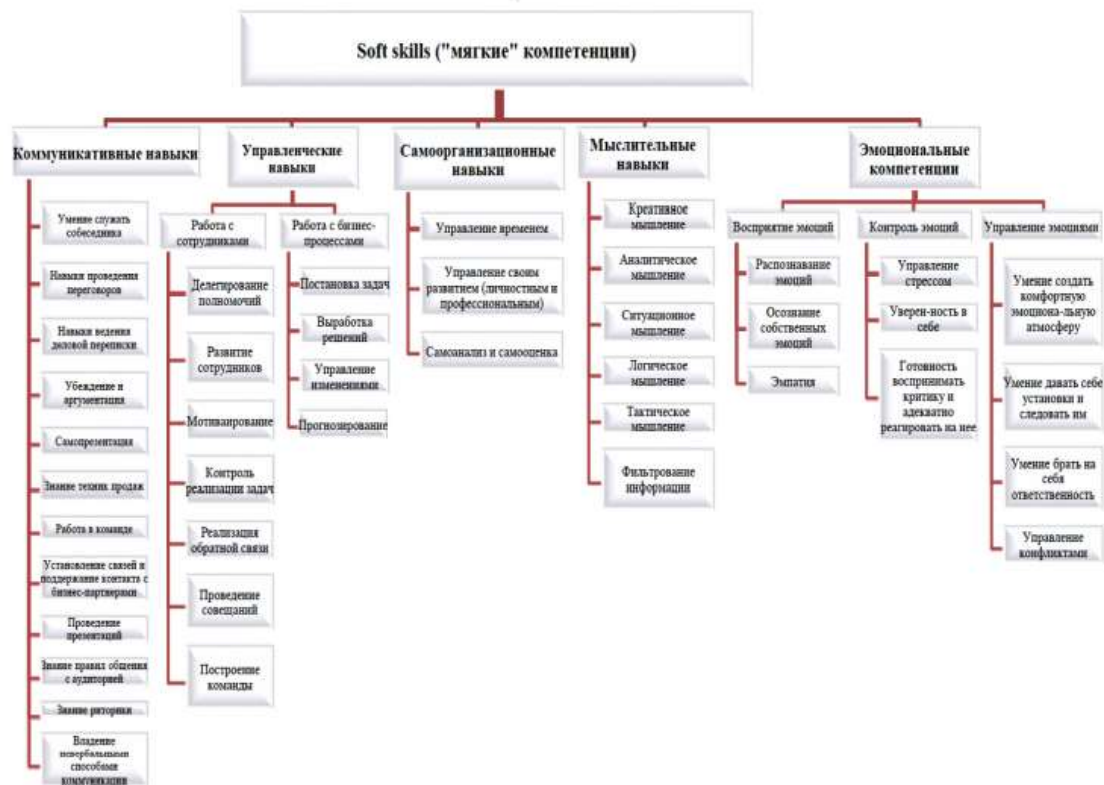
(Ответы участников мастер класса)

- пример родителей
- спортивные и творческие секции
- участие в проектной деятельности
- лагеря актива
- тренинги и мастер-классы

Давайте разберемся, какими бывают softskills? Предложите свой перечень softskills.

(Предложения фиксируются на маркерной доске или на ватмане)

Спасибо большое! А вот такую классификацию нам предлагает исследователь softskills Ольга Леонидовна Чуланова.



Мы предлагаем сегодня прокачать некоторые гибкие навыки. Как мы с вами уже выяснили, к Softskills относятся коммуникативные навыки. Коммуникативные навыки – способность человека устанавливать контакт с другими людьми, правильно интерпретировать их речь, поведение и адекватно отвечать, умение слушать собеседника.

Мы предлагаем Вам упражнение на коммуникацию и «прокачку» лидерских качеств.

Упражнение "Леопольд"

Цель: развить умение находить подход к людям.

Материалы: карточки с кличками котиков.

Ход упражнения: Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает листочек со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. Леопольдом может стать участник любого пола. Давайте вспомним сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышью, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех

котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила. Вопросы для обсуждения: Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому? Легко ли вам было находиться в роли кота или мыши? Доверяете ли вы людям в жизни? Доверяют ли вам люди? Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми? Следующим разделом Softskills являются управленческие навыки. Эти навыки присущи каждому лидеру. Кто такой лидер и лидерство в целом?

(Ответы)

Лидерство - это процесс организации работы в группе, где лидером выступает человек, к которому все прислушиваются, доверяют. (слайд 5) Лидерство можно разделить на 4 стиля:

- директивный (лидер дает конкретные указания и следит за выполнением заданий);
- наставнический (лидер следит за работой команды, но при этом объясняет принятые решения и предлагает высказывать свои идеи и предложения);
- поддерживающий (лидер участвует в работе и помогает подчиненным самим принять решения);
- делегирующий (лидер передает права и полномочия другим членам команды).

Лидер должен уметь вести за собой, организовывать свою команду, поэтому каждый лидер обязан воспитывать управленческие навыки. Мы предлагаем вам два упражнения на «прокачку» управленческих навыков.

Упражнение «Моя победа»

Вспомните и запишите любую свою победу. Неважно, в чем: игра, учеба, работа. Что-либо, что было с вами и в чем вы были лучше других. Не важен размер этого достижения. Теперь попробуйте понять, что именно вы сделали лучше других. Что позволило вам быть лучше. Это может быть умение или знание или понимание какого-то принципа. Запишите.

А теперь представьте себе, что вас спрашивают «как это тебе удалось?» Представьте себе, что объясняете другим, как они могли быть лучше. А

теперь представьте себе всех тех людей в вашей стране, на нашей планете, которым вы бы могли помочь улучшить их результаты.

Все! Вы — лидер для определенной части людей. Неважно, как много людей, которым вы могли бы помочь. Главное — вы уже могли стать лидером. И, значит, вы сможете в будущем. Это упражнение можно выполнять несколько раз для разных достижений.

Упражнение «Резинка»

Это довольно известное упражнение, полезное не только лидерам. Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был экзамен, который вы успешно сдали, победа в конкурсе, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте или вы просто что-то сумели сделать лучше других.

Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз, эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

На запястье левой руки наденьте медицинскую резинку. Теперь, повторяя вышеописанную технику, почувствовав прилив неуверенности, нужно оттянуть и резко отпустить резинку, «заякорив» болевым ощущением неуверенность. Боль блокирует ее.

Вызвав в себе состояние уверенности, нужно подкрепить их положительной эмоцией, например, выпить чашку любимого кофе или съесть шоколадную конфету.

Достаточно поработать с резинкой месяц-другой и можно будет отказаться и от нее, научившись фиксировать уверенность у себя.

Гибкие навыки лидера не обходятся без мыслительных навыков.

К мыслительным навыкам относится логическое мышление. Что это такое? (Ответы)

Логическое мышление - это мыслительный процесс, при котором человек использует логические понятия и конструкции, которым свойственна доказательность, рассудительность, и целью которого является получение обоснованного вывода из имеющихся предпосылок. Логическое мышление надо развивать и делать это регулярно.

Один из таких тренингов называется **«Метод погружения»**

Например, на поверхности пруда плавает одна кувшинка, которая постоянно делится и разрастается. Таким образом, каждый день площадь,

которую занимают кувшинки, увеличивается в два раза. Через 30 дней покрытой оказывается вся поверхность пруда. За сколько дней покроется кувшинками вся поверхность пруда, если изначально на поверхности будут плавать две кувшинки?

(Ответы)

(Ответ: в самом условии задачи сказано, что в первый день на пруду плавает одна кувшинка, на второй день в 2 раза больше, то есть 2 кувшинки. При этом, в вопросе озвучивается изначальное наличие двух кувшинок, то есть согласно первому условию - это количество кувшинок на второй день. Таким образом, две кувшинки заполнят пруд на один день меньше исходного срока, то есть за $30-1=29$ дней.)

Ни один лидер не может обойтись без самоорганизационных навыков. Чтобы построить хорошую команду и добиться желаемых целей, надо четко уметь организовывать свою деятельность.

К самоорганизационным навыкам относятся:

1. Техники тайм-менеджмента.
2. Мотивация. Что такое тайм-менеджмент?

(Ответы)

Само понятие «тайм-менеджмент» происходит от английского «timemanagement» и означает технологию организации человеком своего времени и увеличения эффективности его использования.

В прокачке этого навыка вам может помешать прокрастинация и хронофаги. Разберемся с каждым из них.

Прокрастинация – это промедление, отсрочка, откладывание дела, не смотря на негативные последствия задержки.

Хронофаги - это пожиратели времени, то, что отвлекает нас от дел. Разновидностей их очень много, для каждого свой хронофаг.

Подумайте и напишите своих «поглотителей времени» и варианты борьбы с ними.

И в завершении нашего мастер-класса мы предлагаем вам составить дорожную карту своего развития.

Составь дорожную карту собственного развития Зачем дорожная карта развития нужна именно мне? _____

Какие цели я ставлю перед собой? _____

Что является критериями прогресса моего развития? _____

Какие компетенции мне необходимо развивать в первую очередь? _____

Какие действия я предприму прямо сейчас для развития собственных компетенций? _____

Мы подобрали источники, которые наиболее подробно помогут тебе познакомиться с темой и проработать ее на практическом уровне.

(Список литературы можно раздать участникам мастер-класса)

1. Адаир Джон. Эффективные коммуникации.
2. Адизес Ицхак. Идеальный руководитель. Почему им нельзя стать и что из этого следует.
3. Альтшуллер Г., Верткин И. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности.
4. Андреева Ирина. Азбука эмоционального интеллекта.
5. Бейли Крис. Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе.
6. Бехтерев Сергей. Майнд-менеджмент.
7. Борг Джеймс. Сила убеждения. Искусство оказывать влияние на людей.
8. Вайсман Джерри. Блестящая презентация. Как завоевать аудиторию.

9. Витфилд Ричард. Управление эмоциями. Создание гармоничных отношений.

10. Галло Кармин. Презентации в стиле TED.

9 приемов лучших в мире выступлений.

11. Гецов Г.Г. Работа с книгой: рациональные приемы.

12. Гладуэлл Малкольм. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?

13. Гладуэлл Малкольм. Озарение. Сила мгновенных решений.

14. Гоулман Дэниел, Макки Энни, Бояцис Ричард. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта.

15. Гоулман Дэниел. Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе.

16. Гоулман Дэниел. Эмоциональный интеллект в бизнесе.

17. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни.

18. Добелли Рольф. Территория заблуждений. Какие ошибки совершают умные люди.

19. Дорофеев Максим. Джедайские техники.

20. Загашев И., Заир-Бек С. Критическое мышление: технология развития.

21. Каптерев А. Мастерство презентаций

22. Кеннеди Гвен. Договориться можно обо всем.

23. Кеннеди Джойс, Кеннеди Лейн. Составление резюме для чайников.

24. Кови Стивен. 7 навыков высокоэффективных людей.

25. Лакейн Алан. Искусство успевать.

26. Леви Владимир. Искусство быть другим.

27. Лукьянов А. Как создать «пробивное» резюме.

28. Льюис Дэвид. Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю.

29. Максвелл Джон. 17 неопровержимых законов работы в команде.

30. Мартин Сайкс, Никлас Малик и Марк Вест. От слайдов к историям.

31.Меерович Марк, Шрагина Лариса. Технология творческого мышления.

32.Миллер Дуглас. Великолепная команда. Что нужно знать, делать и говорить для создания великолепной команды.

33.Михайлова Е.В. Обучение самопрезентации

34.Непряхин Никита. 100 правил убеждения и аргументации.

35.Пол Экман. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь.

36.Сапольски Роберт. Психология стресса.

37.Силиг Тина. Почему никто не рассказал мне это в 20?

38.Трофимова Л.А., Трофимов В.В. Методы принятия управленческих решений.

39.Фейнман Ричард. Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман!

40.Халперн Д. Критическое мышление.

41.Хиз Чип, Хиз Дэн. Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете.

42.Хьюитт Л., Хьюитт Э. и д'Абади Л. Цельная жизнь для студентов. Как конвертировать Ваше образование в успех