

# Мои компетенции в сфере управления.

Сделала  
студентка 1 курса факультета  
менеджмента  
группа МОМГ2017-1  
Москаленко Елизавета Сергеевна.

# Что такое компетентность и компетенция.

## Компетенция и компетентность

- **Компетенция** - это способность применять знания, умения и навыки и проявлять социально-личностные качества для успешной деятельности в определенной области является характеристикой действия.
- **Компетентность** - это выраженная способность применять знания, умения и навыки и проявлять социально-личностные качества является характеристикой личности

# Какими компетенциями я владею:

- Пунктуальность.

Пунктуальность – это качество, присущее серьезным людям, которые привыкли рационально распределять свое время. Умение управлять своим временем, умение планировать и перестраивать свои планы – показатель вашей компетенции. Кроме того, умение человека всегда оставить дополнительное резервное время на случай непредвиденных обстоятельств – признак опытного и знающего человека.

-Всегда собираюсь вовремя,не опаздываю,в основном прихожу раньше.Выполняю работу вовремя.

# Коммуникабельность.

- **Коммуникабельность** – это способность человека быстро входить в контакт с людьми и налаживать с ними связи и отношения. Как правило, данный термин используется в отношении установления контактов в деловой сфере общения.

-Я придерживаюсь этой компетенции,но мне тяжело,так как я чувствую себя неробко .

# Внимание.

- **Внимание** — избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Изменение внимания выражается в изменении переживания степени ясности и отчётливости содержания, являющегося предметом деятельности человека.

# Лаконичность.

## **Лаконичность**

( краткость, сжатость, немногословность) — изложение мысли с использованием наименьшего количества слов. Для того, чтобы излагать кратко, необходимо отделять главное (по качеству) от второстепенного (количество), концентрировать изложение на контексте, убирать из текста нагромождение лишних слов. Краткость ценится как в письменном и устном языках, так и в языках программирования.

-В основном, в нужное время, я выражаюсь лаконично.

# Терпение.

- **Терпение** — добродетель, спокойное перенесение боли, бед в собственной жизни.

-Могу с уверенностью написать, что я терпеливый человек. Но рано или поздно все мои «жизненные силы» исчерпываются и мне приходится несколько дней отдыхать, после чего я снова полна терпения.

# Планирование.

## **Планирование -**

оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность (совокупность процессов), связанных с постановкой целей (задач) и действий в будущем.

- Всегда планирую всё заранее, даже самые незначительные действия.



# Оказывать поддержку.

- -Какая бы ситуация не случилась-я поддерживаю человека, слушаю,успокаиваю и советую.

# Умение слушать и слышать.

- -Всегда выслушиваю собеседника,поддерживаю или критикую.Даю высказаться,не перебиваю.

## Умение слушать

Умение слушать - это не только способность воспринимать звук, но это означает - слушать с умением, а именно:

- **Слышать** - то есть уяснять суть сказанного или ту часть сказанного, которую имеет смысл слышать.
- **Слушать** так, чтобы ваш собеседник хотел вам рассказывать, говорил открыто и с удовольствием.

# Умение держать внешний вид.

- -Я люблю носить строгую одежду, поэтому проблем никогда с внешним видом не было.

# Саморазвитие.

- **Саморазвитие** – это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В этом процессе человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения.

-Прислушиваюсь к мнению других и работаю над своими внутренними качествами,а так же и внешностью.Люблю читать не только литературу,но и факты,этим самым я получаю новые знания.

# Умение пользоваться полученной информацией.

- -После получения информации я фильтрую ее, формирую нужное и отбрасываю лишнее.

# Анализ проблем.

- Анализ проблем позволяет системно рассмотреть весь комплекс проблем и выстроить их по иерархии возникновения и воздействия.

-Каждую проблему, без исключения, я анализирую.

# Стрессоустойчивость.

- **Стрессоустойчивость** — это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

-Пару месяцев назад я ежедневно находилась в стрессовом состоянии. Я не могла найти причину этому. Но всё же епереборола себя. Сейчас стараюсь мыслить более позитивно, чтобы не повторилось это состояние снова.

# То, над чем мне нужно работать:

- **Убеждение.**

Убеждение-это метод воздействия на сознание людей, обращенный к их собственному критическому восприятию.

-Я боюсь выразить свою точку зрения,поэтому не умею убеждать,но работаю над этим.



# Сильная личность.

- Сильная личность — ориентация на достижение успеха, уверенность в себе, инициативность, позитивный взгляд на жизнь, чувство такта, зрелость и наличие готового реалистичного плана продвижения по карьерной лестнице.

# Работа в команде.

## РАБОТА В КОМАНДЕ

### УСПЕШНАЯ

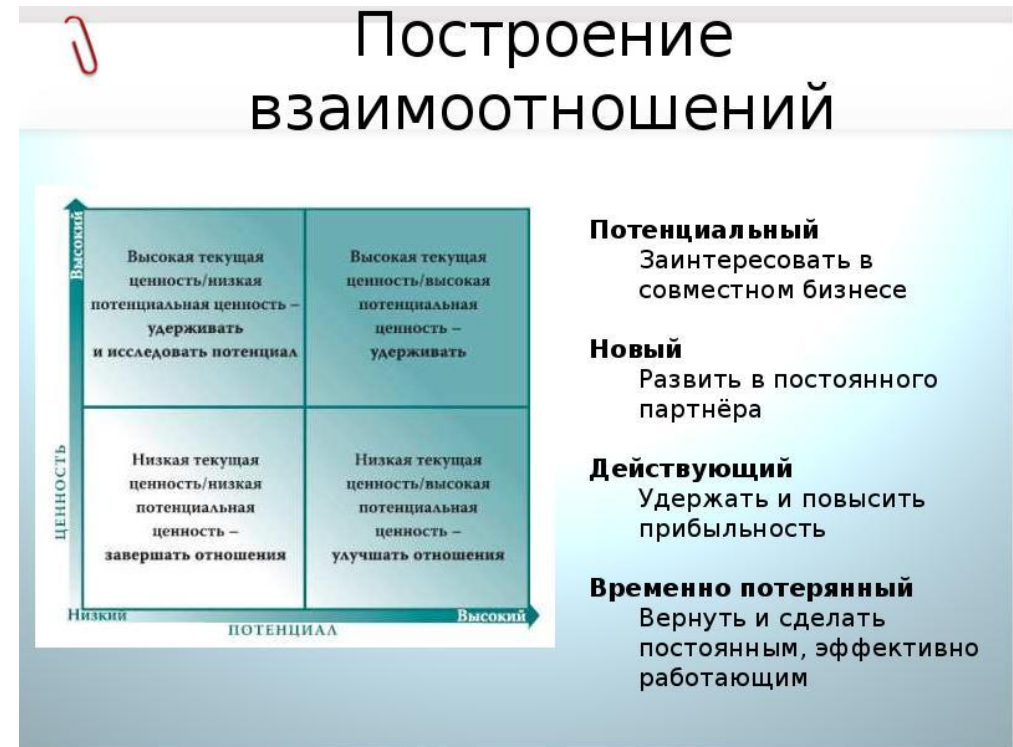
- Хорошее умение слушать
- Сильные лидерские качества
- Эффективное общение и «обратная связь»
- Равное распределение ответственностей
- Желание работать совместно
- Хорошо обозначенная цель/общая задача

### БЕЗУСПЕШНАЯ

- Плохое общение
- Плохое умение слушать
- Слабое лидерство
- Разобщенность в группе
- Плохое понимание целей
- Неравномерное распределение рабочей нагрузки

# Построение взаимоотношений.

- **Взаимоотношения** — субъективно переживаемые связи и отношения между людьми. Это система межличностных установок, ориентаций, ожиданий, определяемых содержанием совместной деятельности людей и их общения. В. складываются в рамках взаимодействия людей, а затем оказывают влияние на эффективность совместного труда и характер протекания и интенсивность процесса общения. В. характеризуется избирательностью и нередко ярко эмоционально окрашены: человек предпочитает одних людей, равнодушен к другим, не принимает третьих. При этом феномен избирательности обусловлен потребностной сферой человека.



# Креативность.

- Креативность — творческие способности индивида — способности порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации.

-Моя проблема в том, что я боюсь показаться глупой предложив новые идеи.  
Иногда нахожу быстро выход из ситуации.

# Устойчивость.

- **Устойчивость** - это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту.

# Требования к процессу.

- Требования к процессу — описание бизнес-процессов или алгоритмов деятельности, или взаимодействия с сотрудниками и подразделениям

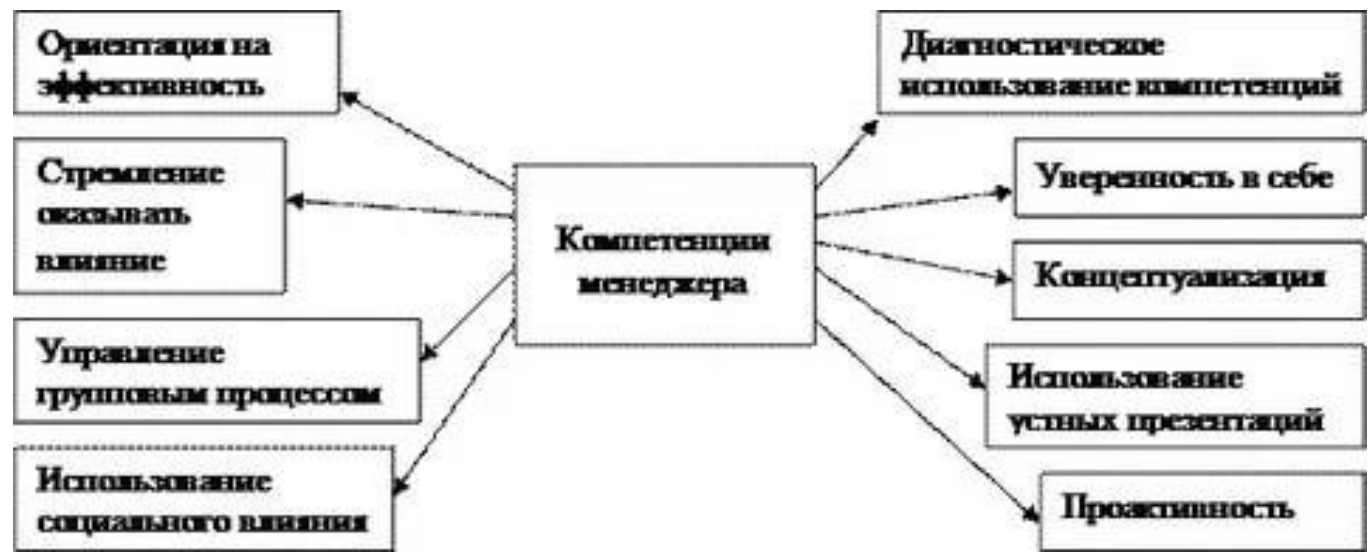
# Умение противостоять проблемам.

- -В критических ситуациях я теряюсь ,не могу найти контроль над собой.Не могу собраться,но на данный момент я над этим работаю.

## Список компетенций по тайм-менеджменту

- умение вести хронометраж правильно
- умение ставить цели в терминах результатов
- умение получать их от руководителя
- умение достигать поставленных целей (запланированных результатов)
- умение разбивать цели на подцели
- умение планировать свою работу
- умение выполнять поставленные планы
- навык определять продолжительность дел (не для всех)
- определение важных и неважных дел
- умение делать важные дела в первую очередь (способ раскочки)
- умение не делать неважные дела (список таких дел)
- умение не делать срочные неважные дела
- делать дела вовремя (не для всех)





- Спасибо за  
внимание!