

**ПОНИКАРОВА
ВАЛЕНТИНА
НИКОЛАЕВНА**



К. ПСИХОЛ. НАУК, ДОЦЕНТ



Софт скиллз...
Это для меня?

Экспресс-диагностика



ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ»

ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ»

Критикуют



Обвиняют других
в своих провалах



«Просиживают»
штаны



Говорят, что
ведут дневник,
хотя не ведет



Хвалятся своими
победами



В тайне надеется,
что у других ничего
не получится



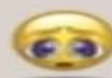
Держат обиду



Считают, что
всё знают



Никогда не
ставят цели



Скрывают события
и информацию



Смотрят постоянно
телевизор и играют



Проявляют гнев



Обсуждают людей



Присваивают
все победы себе



Не знают кем
хотят стать



Боятся перемен



Думают вместо
того, чтобы делать



ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Берут ответственность за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией и событиями



Ставят цели и планируют их достижение



Рассматривают разные точки зрения



Принимают перемены



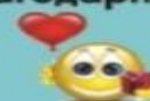
Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других

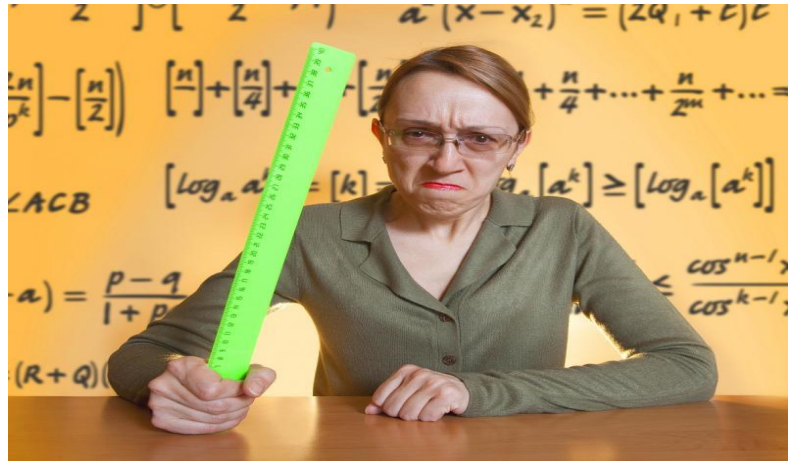
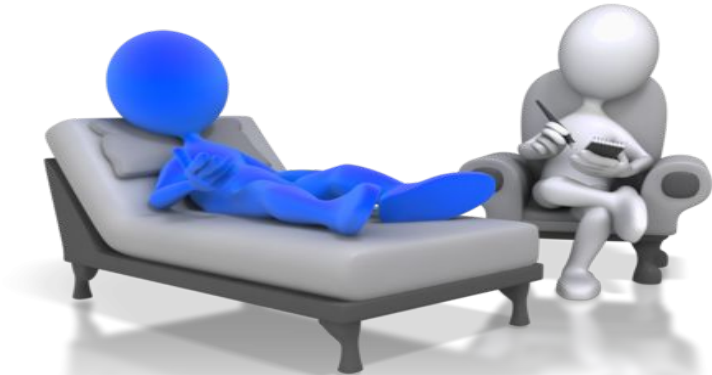


Имеют чувство благодарности

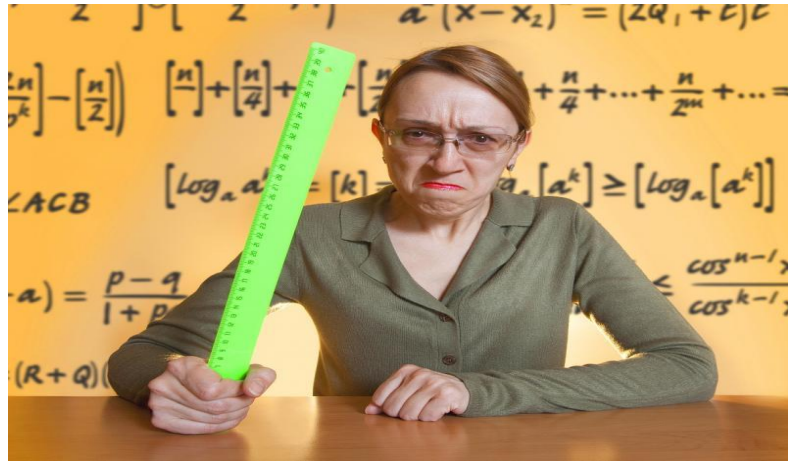
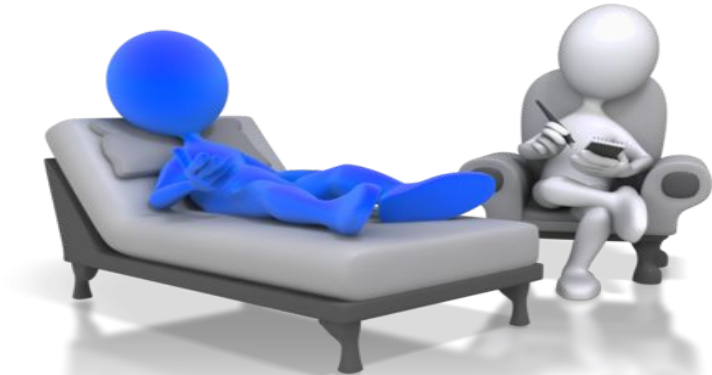


Притча про удочку









НАВЫК

**действие,
сформированное путем
повторения,
характеризующееся
высокой степенью
освоения и отсутствием
сознательной
поэлементной регуляции и
контроля.**

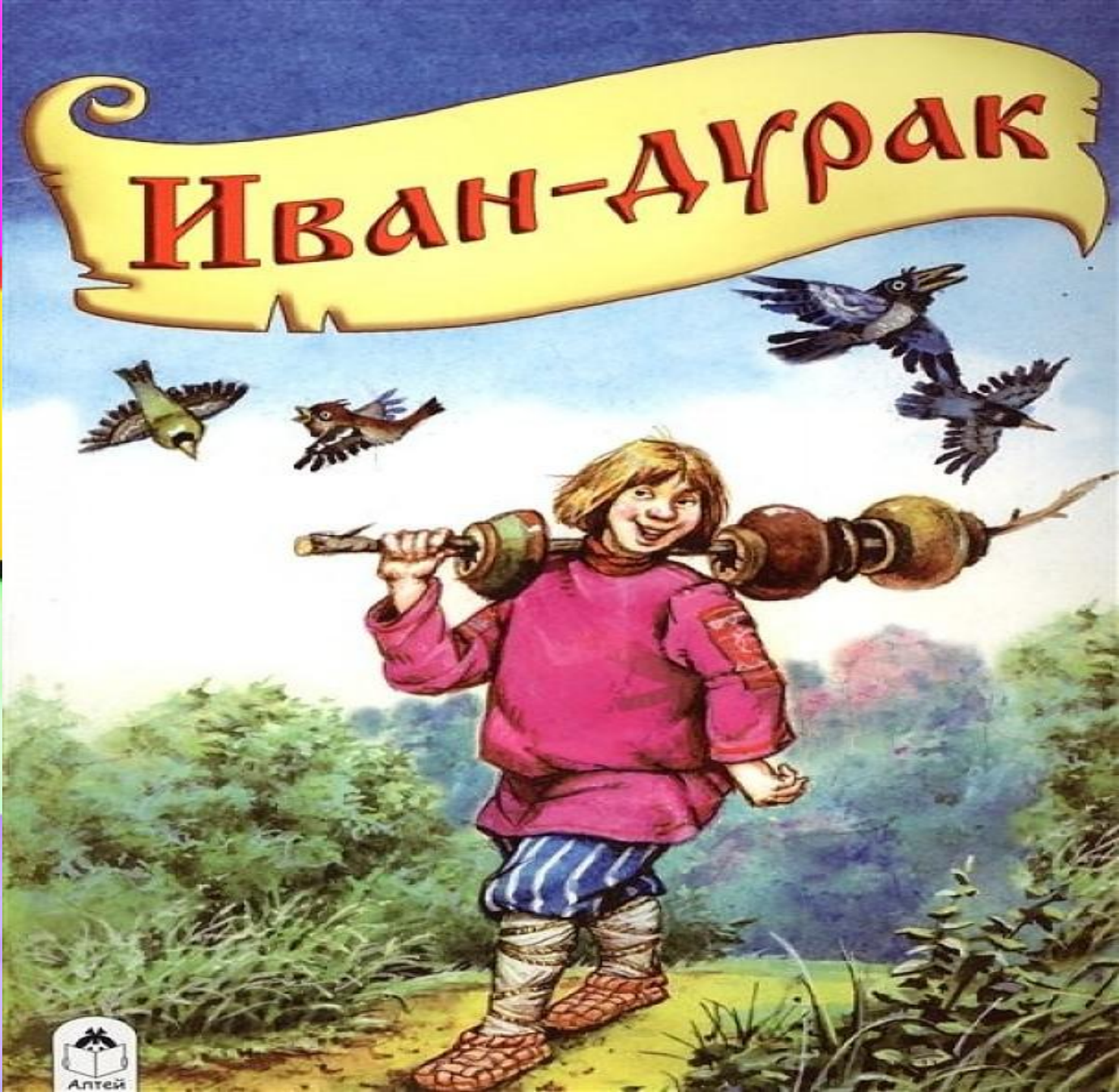




- ЛАЙФ-СКИЛЛЗ
- (жизненные навыки)
 - ХАРД СКИЛЛЗ
- Профессиональные навыки (ПВК)
 - СОФТ СКИЛЛЗ
- Широкие, гибкие навыки



ИВАН-ДУРАК





Василиса Прекрасная









ОЦЕНКА НАВЫКОВ

- **ЕСЛИ СФОРМИРОВАНЫ ВСЕ НАВЫКИ (ИЛИ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ) – 3 БАЛЛА**
- **ЕСЛИ СФОРМИРОВАНА ПОЛОВИНА – 2 БАЛЛА**
- **ЕСЛИ МЕНЬШЕ ПОЛОВИНЫ- 1 БАЛЛ**

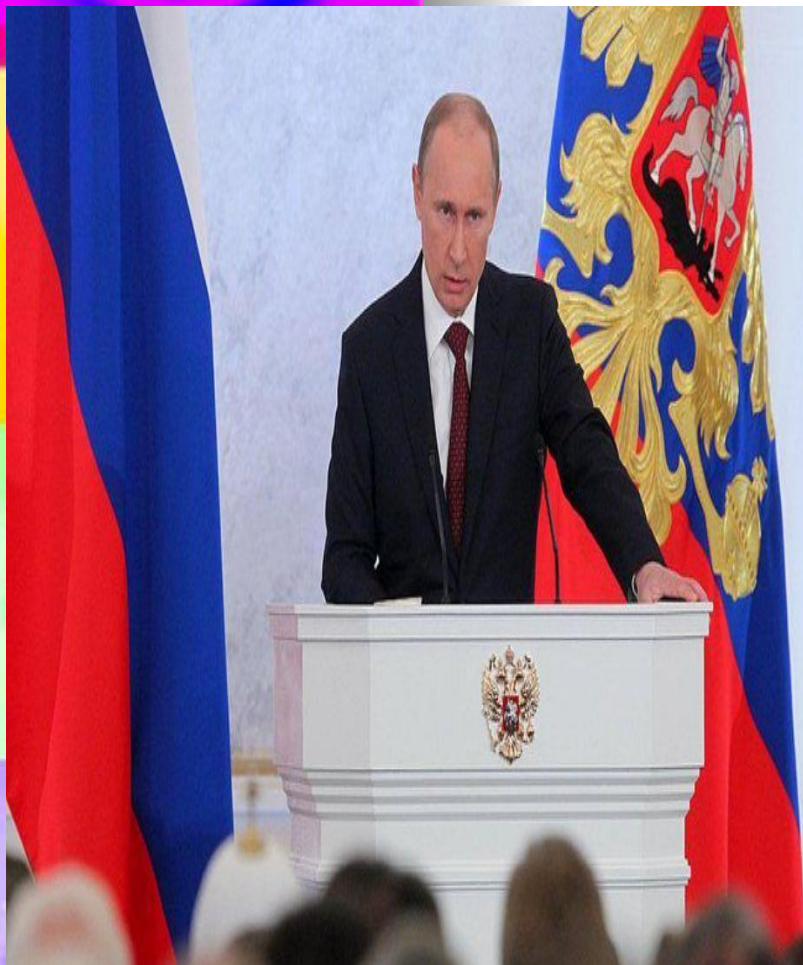




- **Иван-дурак - оптимизм**
- **Василиса Прекрасная – умение адаптироваться**
 - **Золотая рыбка – щедрость**
- **Кощей Бессмертный - бережливость**
 - **Конёк Горбунок – ловкость**
 - **Медведь – сила**



-СКИЛЛЗ Любой профессии



нужны свои ПВК





ПВК - это
динамические черты
личности,
психомоторные свойства
физические качества,
соответствующие
требованиям
определенной профессии
и/или способствующие
успешному овладению
этой профессией

Необходимые ПВК



являются
устанавли
вающими,
определяют
суть
профессио-
нальной
деятельнос
ти

Значимые ПВК

ДОПОЛНЯЮТ
необходимые и
ПОЗВОЛЯЮТ
ВЫПОЛНЯТЬ
профессиональ
ную
деятельность
на достаточно
высоком уровне



Недопустимые ПВК

Карабас - Барабас



не
ПОЗВОЛЯЮТ
выполнять
профессио-
нальную
деятель-
ность,
извращают
ее суть.

ОЦЕНКА НАВЫКОВ

- **ЕСЛИ СФОРМИРОВАНЫ ВСЕ НАВЫКИ (ИЛИ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ) – 3 БАЛЛА**
- **ЕСЛИ СФОРМИРОВАНА ПОЛОВИНА – 2 БАЛЛА**
- **ЕСЛИ МЕНЬШЕ ПОЛОВИНЫ- 1 БАЛЛ**



ПВК

- **Способность понимать людей, причины их поступков, роль каждого человека в группе и взаимоотношения между ними**
 - **Умение формировать и поддерживать благоприятный социально-психологический климат в коллективе**
- **Умение согласовывать свою работу с работой других**



ПВК

- **Отношение к требованиям социального окружения как обязательным**
- **Способность действовать в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях**
- **Соблюдение общепринятых норм поведения**







■ НАРИСУЙТЕ,
ПОЖАЛУЙСТА,
КВАДРАТ!



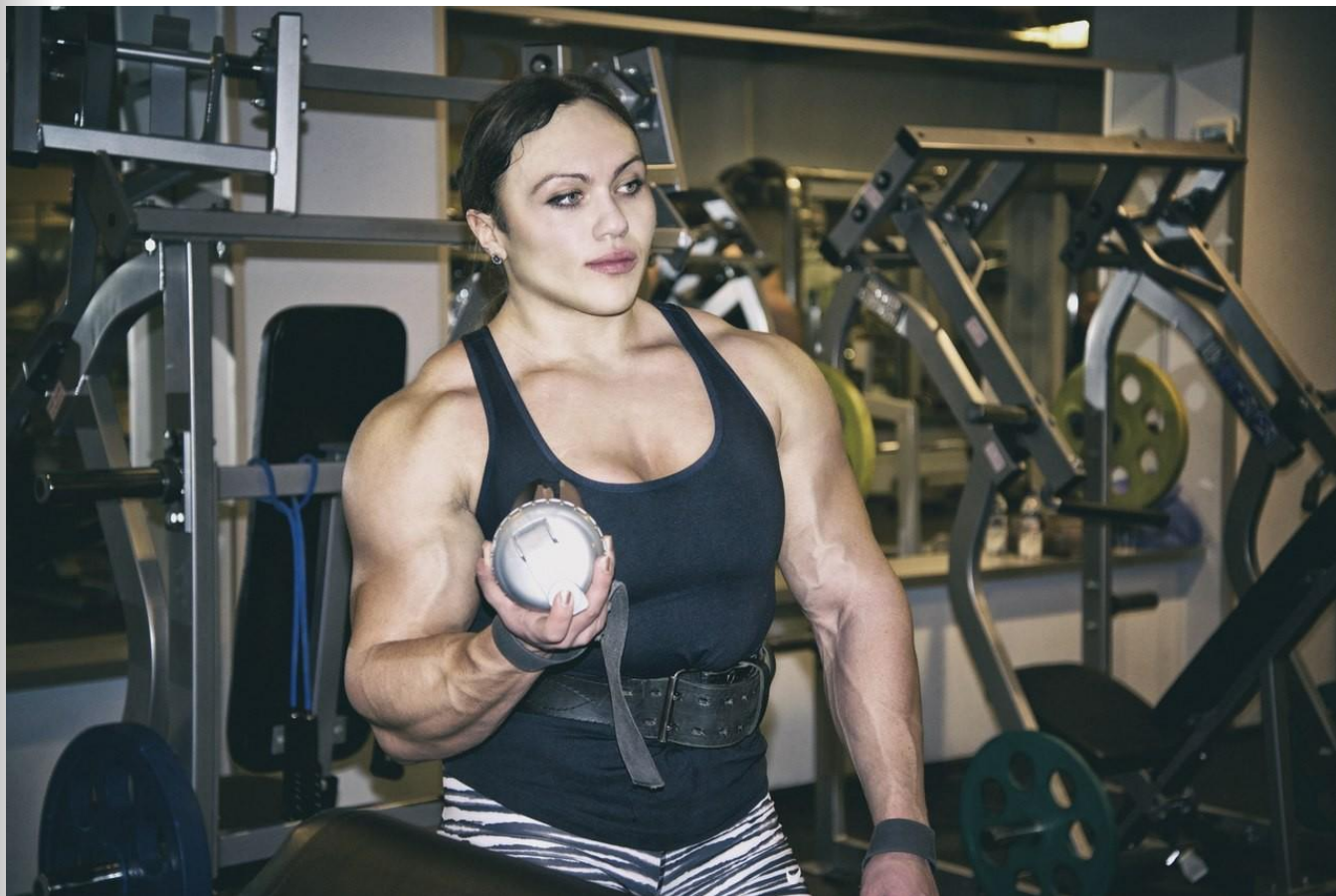
■ Поставьте ТОЧКУ

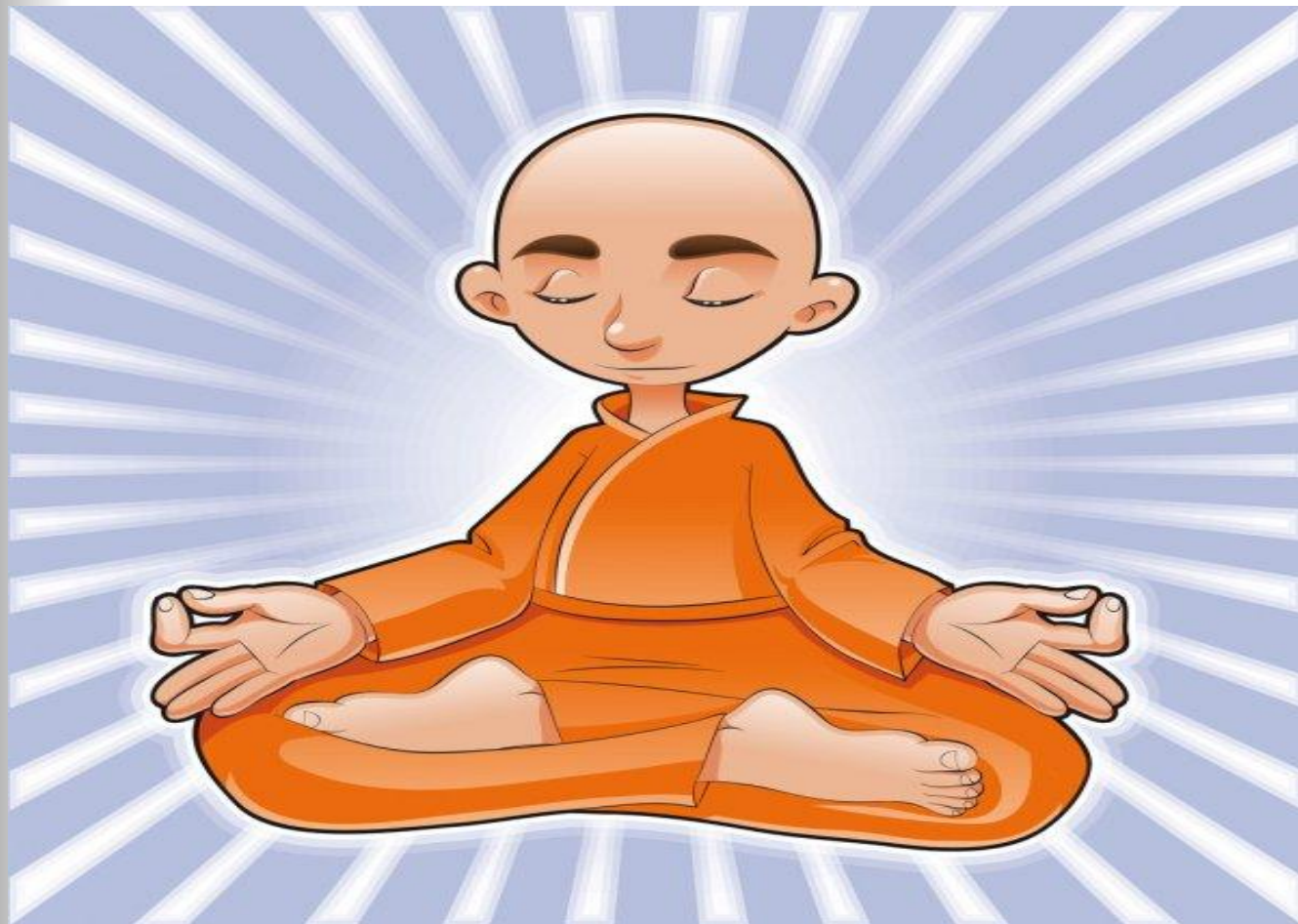
- СКИЛЛЗ













SOFTMIXER.COM

ОЦЕНКА НАВЫКОВ

- **ЕСЛИ СФОРМИРОВАНЫ ВСЕ НАВЫКИ (ИЛИ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ) – 3 БАЛЛА**
- **ЕСЛИ СФОРМИРОВАНА ПОЛОВИНА – 2 БАЛЛА**
- **ЕСЛИ МЕНЬШЕ ПОЛОВИНЫ- 1 БАЛЛ**





- СКИЛЛЗ

Остап Бендер -

Коммуникативные навыки

Хакер - Цифровые навыки

**Терминатор - Фрустрационная
толерантность**

**Пауэрлифтер - Умение
распределять свои силы**

**Йог - Эмоциональная
саморегуляция**

**■ Пан Директор - Умение
делегировать полномочия 3**



ЛАЙФ-СКИЛЛЗ

- Понятие адаптации, в его наиболее широком определении означает соответствие между живой системой и внешними условиями, причём адаптация - это и процесс, и результат, то есть определённая организация.
- С физиологической точки зрения, адаптация - это перестройка внутреннего динамического стереотипа в зависимости от изменения внешних условий.





- Адаптация человека затрагивает широкий спектр социальных, биологических и психологических аспектов, которые проявляются не только в материальной, но и в духовной внутренней и внешней деятельности человека.
- Биологические формы адаптации человека социально опосредованы и происходят обычно внутри и через социальные формы адаптации.



- Социальная адаптация — это приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и собственными потребностями, мотивами и интересами. **3**

Механизм

- *Социально-адаптивное поведение*
- поведение, облегчающее социальную адаптацию;
- способствующее, помогающее адаптации.





- **Иван-дурак - оптимизм**
- **Василиса Прекрасная – умение адаптироваться**
 - **Золотая рыбка – щедрость**
- **Кощей Бессмертный - бережливость**
 - **Конёк Горбунок – ловкость**
 - **Медведь – сила**

ХАРД СКИЛЛЗ

- «Жесткие компетенции» (hard skills) – это технические навыки, связанные с выполняемой деятельностью в области формализованных технологий. Их можно также определить как базовые знания и умения. **3**



ПВК

- **Способность понимать людей, причины их поступков, роль каждого человека в группе и взаимоотношения между ними**
 - **Умение формировать и поддерживать благоприятный социально-психологический климат в коллективе**
- **Умение согласовывать свою работу с работой других**



ПВК

- **Отношение к требованиям социального окружения как обязательным**
- **Способность действовать в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях**
- **Соблюдение общепринятых норм поведения**



Механизм

- *Профессиональное копинг-поведение*
- поведение, позволяющее продуктивно разрешать ситуации, связанные с профессиональной деятельностью



СОФТ СКИЛЛЗ

- термин «soft skills» означает «мягкие навыки», то есть те навыки, обладание которыми не является отличительной чертой определенной профессиональной группы, или социальные способности.
 - К ним обычно относят умение общаться, работать в команде, планировать свою деятельность, умение работать с информацией, стрессоустойчивость, обучаемость, а также характерные способы разрешения проблемных ситуаций. **3**





- СКИЛЛЗ

Остап Бендер -

Коммуникативные навыки

Хакер - Цифровые навыки

**Терминатор - Фрустрационная
толерантность**

**Пауэрлифтер - Умение
распределять свои силы**

**Йог - Эмоциональная
саморегуляция**

**■ Пан Директор - Умение
делегировать полномочия 3**



Механизм

- *Копинг-поведение как софт скиллз*
- поведение, позволяющее продуктивно разрешать ситуации, связанные с различными видами деятельности и социального взаимодействия





ОЦЕНКА

- **ЛАЙФ-СКИЛЛЗ –
сумма?**
 - **ХАРД СКИЛЛЗ –
сумма?**
 - **СОФТ СКИЛЛЗ –
сумма?**
- **Каких навыков
больше?**

ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ»

Критикуют



Обвиняют других в своих провалах



«Просиживают» штаны



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Хвалятся своими победами



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Держат обиду



Считают, что всё знают



Никогда не ставят цели



Скрывают события и информацию



Смотрят постоянно телевизор и играют



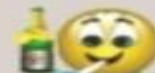
Проявляют гнев



Обсуждают людей



Присваивают все победы себе



Не знают кем хотят стать



Боятся перемен



Думают вместо того, чтобы делать



ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность,
уважение



Берут ответственность
за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют
победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией
и событиями



Ставят цели и
планируют их достижение



Рассматривают
разные точки зрения



Принимают перемены



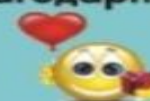
Ведут список
дел, дневник



Радуются
за успех других



Имеют чувство
благодарности



ОЦЕНКА

- **ДО 3 БАЛЛОВ – ВСЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ !**
- **ОТ 3 ДО 6 БАЛЛОВ – ТАК ДЕРЖАТЬ!!**
- **БОЛЕЕ 6 БАЛЛОВ – ВСЕ РАВНО ВАМ ЕСТЬ КУДА СТРЕМИТЬСЯ!!!**



Ваша картинка – это...



ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ











- Дождь на рисунке – ваше отношение к стрессу.

- Прочувствуйте, какое настроение у человека. Он спокоен или встревожен?

- Защищен или беспомощен?

- Что человек будет делать дальше?



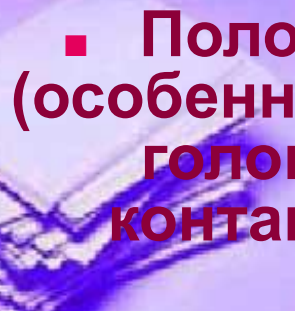
- Был ли он готов к дождю или это для него неожиданность?

- Отдельные капли – вы не драматизируете ситуацию. Обильные – проблемы кажутся непреодолимыми

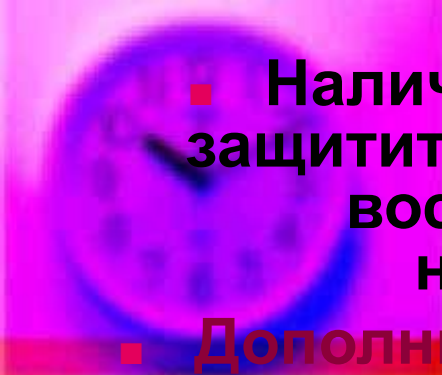


- Тучи – символ ожидания опасностей (пессимизм), человек ждет неприятностей

- Величина фигуры человека-это ваша самооценка в ситуации стресса



- Положение человека спиной вперед (особенно если втянуты плечи или опущена голова) – потребность в сокращении контактов с окружающими, усталость, депрессия



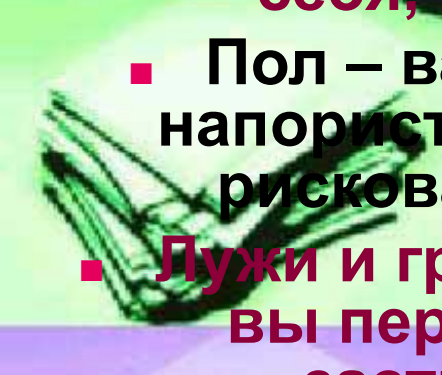
- Наличие зонтика – вы способны себя защитить. Если укрытия нет –вам не легко восстанавливать свою энергию, необходимо больше отдыха



- **Дополнительная защита (плащ, калоши) в сложной ситуации вам важна поддержка окружающих**

- **Дополнительные детали: дома, скамейки, деревья – не хватает внутренней опоры**

- **Ноги – символ опоры (крупные – вера в себя, тонкие – зависимость от других)**



- **Пол – ваша модель поведения (мужская - напористость, решительность, способность рисковать; женщина-мягкость, гибкость)**



- **Лужи и грязь – это следы стресса. Как долго вы переживаете последствия. Важно не застревать на негативных эмоциях прошлого**

- **Молния – начало нового этапа в жизни**

- **Радуга, солнце-оптимизм, надежда на лучшее.**

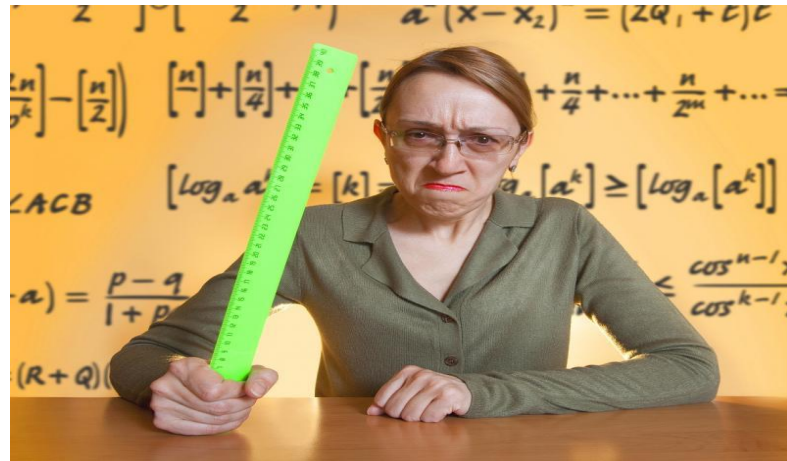
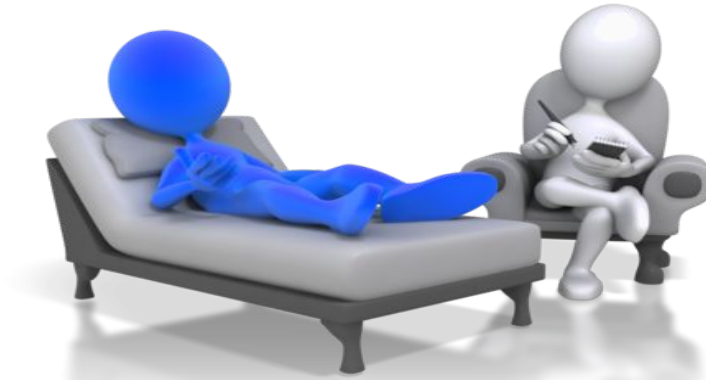
Ваша картинка – это...



- Ты где работаешь?
- На работе.
- А что ты там делаешь?
- Домой хочу.



КАК ФОРМИРОВАТЬ СОФТ СКИЛЛЗ?

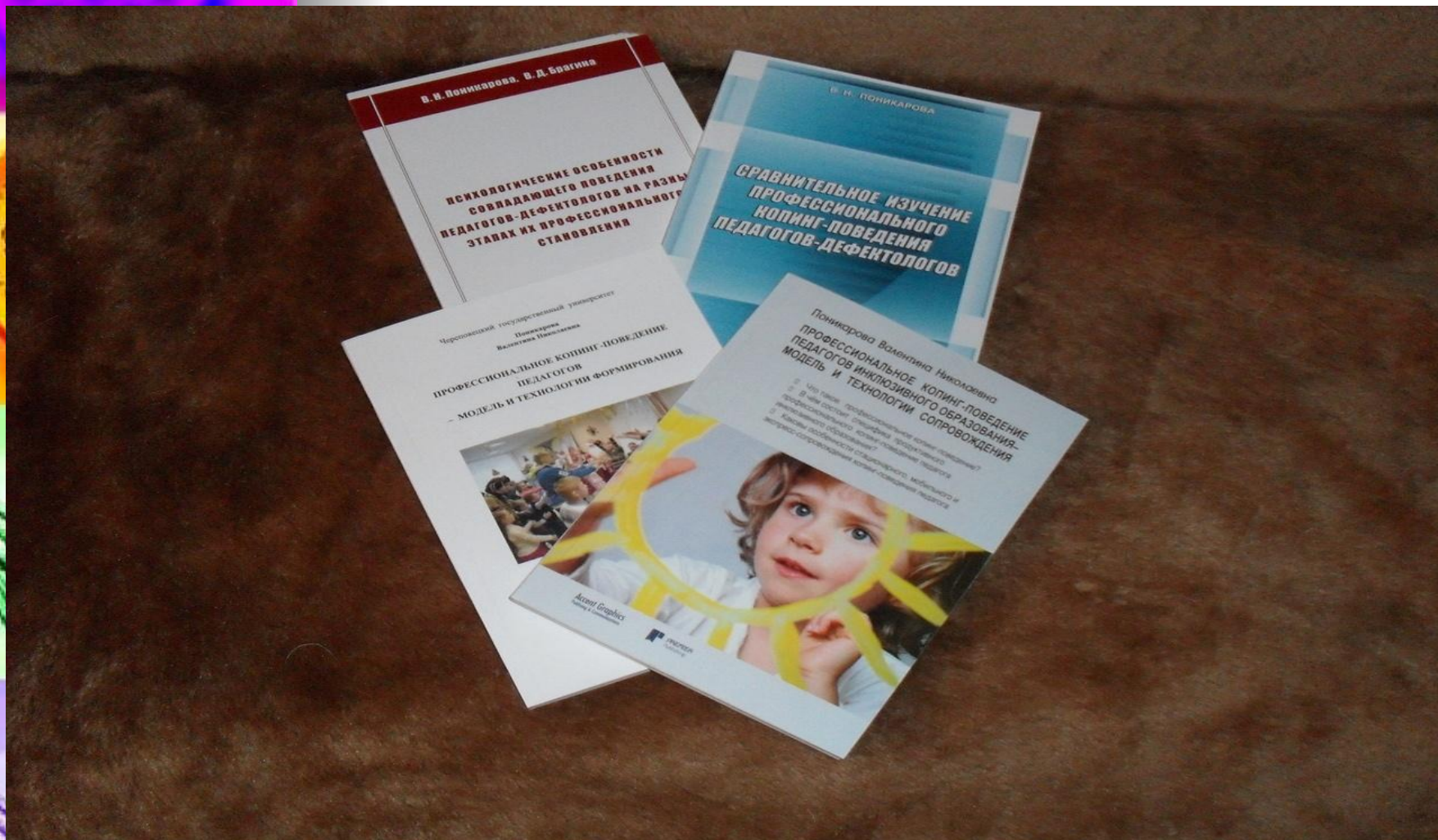


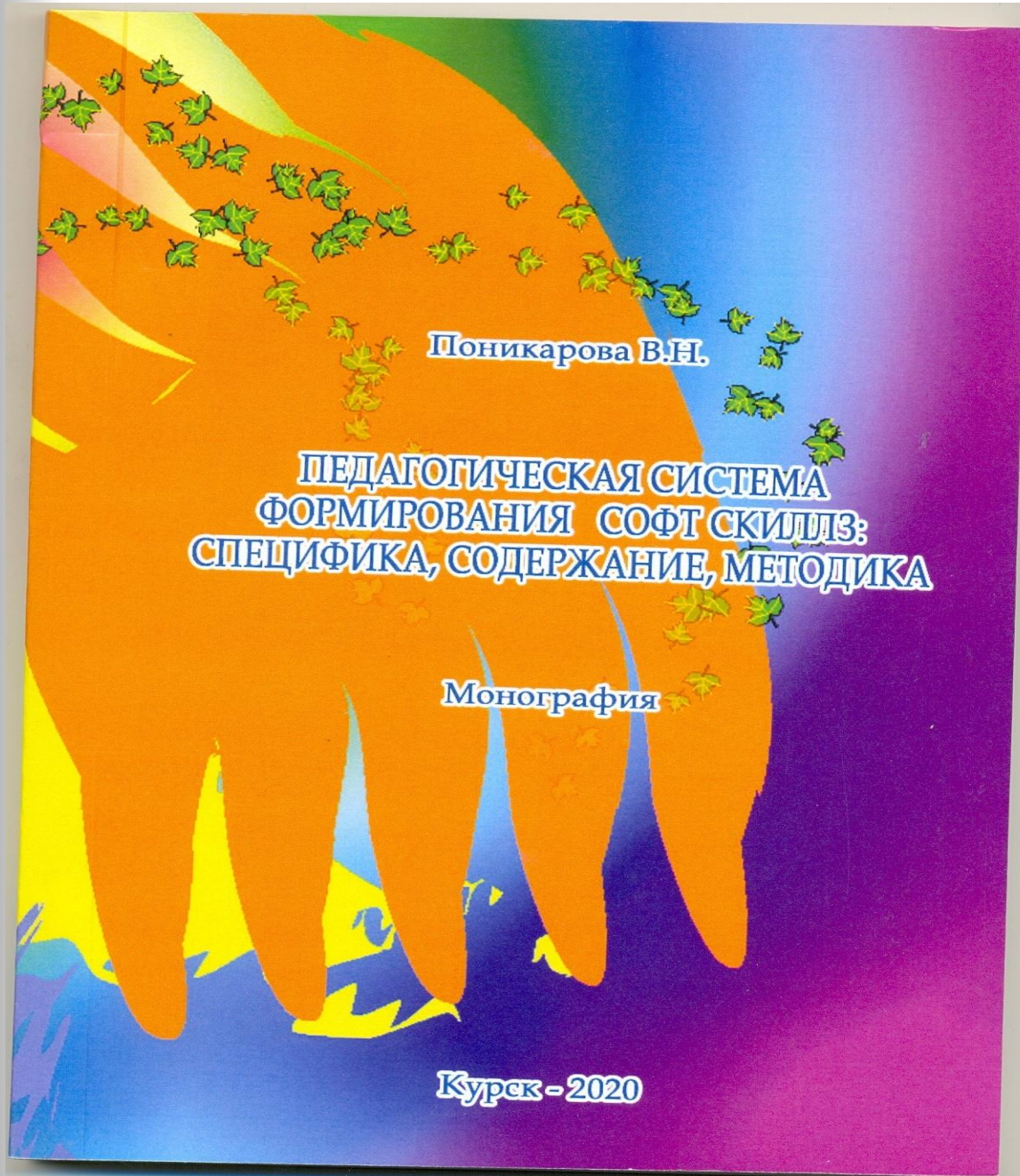


Сопровождение	Стационарное	Мобильное	Экспресс
Цель	Формирование всех видов скиллз	Хард скиллз Софт скиллз	Софт скиллз
Средства	Учебные пособия Монографии Рабочие тетради	Учебные пособия Рабочие тетради	Рабочие тетради
Методология	Метатехнология в рамках педагогической системы	МезоТехнология	Микро Технология
Форма	Элективный курс	Тренинг	Семинар-практикум
Результат	Компетенция	Навык	Умение

МЕТАНАВЫК

САМООБРАЗОВАНИЕ





Поникарова В.Н.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
ФОРМИРОВАНИЯ СОФТ СКИЛЛЗ:
СПЕЦИФИКА, СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДИКА**

Монография

Курск - 2020



Поникарова В.Н.

ПЕДАГОГИКА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

учебное пособие

Курск
2021

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС



СЕМИНАРЫ- ПРАКТИКУМЫ





**А КАКОЙ
ВОПРОС БЫЛ
ЗАДАН В
НАЧАЛЕ?**



**- Скоро ёлку поставят.
Игрушки, дождик,
подарки там всякие...
помогать буду...**



- Эх, скорей бы...



ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ»

Критикуют



Обвиняют других в своих провалах



«Просиживают» штаны



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Хвалятся своими победами



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Держат обиду



Считают, что всё знают



Никогда не ставят цели



Скрывают события и информацию



Смотрят постоянно телевизор и играют



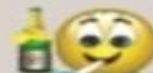
Проявляют гнев



Обсуждают людей



Присваивают все победы себе



Не знают кем хотят стать



Боятся перемен



Думают вместо того, чтобы делать



ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность,
уважение



Берут ответственность
за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют
победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией
и событиями



Ставят цели и
планируют их достижение



Рассматривают
разные точки зрения



Принимают перемены



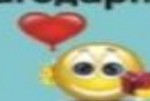
Ведут список
дел, дневник



Радуются
за успех других



Имеют чувство
благодарности



Уникальная техника борьбы с эмоциональным выгоранием

- Сядьте удобно.
- Сформулируйте проблему.
 - Озвучьте ее.
 - Ответьте: И чё?
- Повторяйте цикл до тех пор, пока в ответ не услышите:
- **А ничо!!!**
- Сеанс психотерапии успешно завершён!





Если стакан
полон лишь
наполовину,
перелейте
содержимое
в стакан
поменьше.
И не пойте.



Чего больше? Кто Вы?



Какие навыки преобладают?

- Рыба – лайф скиллз
- Удочка – хард скиллз

- Инструкция – софт скиллз





**ЗДЕСЬ
МОГУТ БЫТЬ
ВАШИ
ПОЖЕЛАНИЯ**

Спасибо за терпение!

Хорошо, что вы мне все объяснили.
Плохо, что я ничего не понял.



КВАДРАТ, ЕСЛИ УСПЕЛИ....



ВОЗМОЖНО ВСЕ!

**ПРОСТО НА НЕВОЗМОЖНОЕ
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.**

БЛОГ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА,
ИЗДАНИЕ: 2013 (http://www.pedsoveti.ru)

