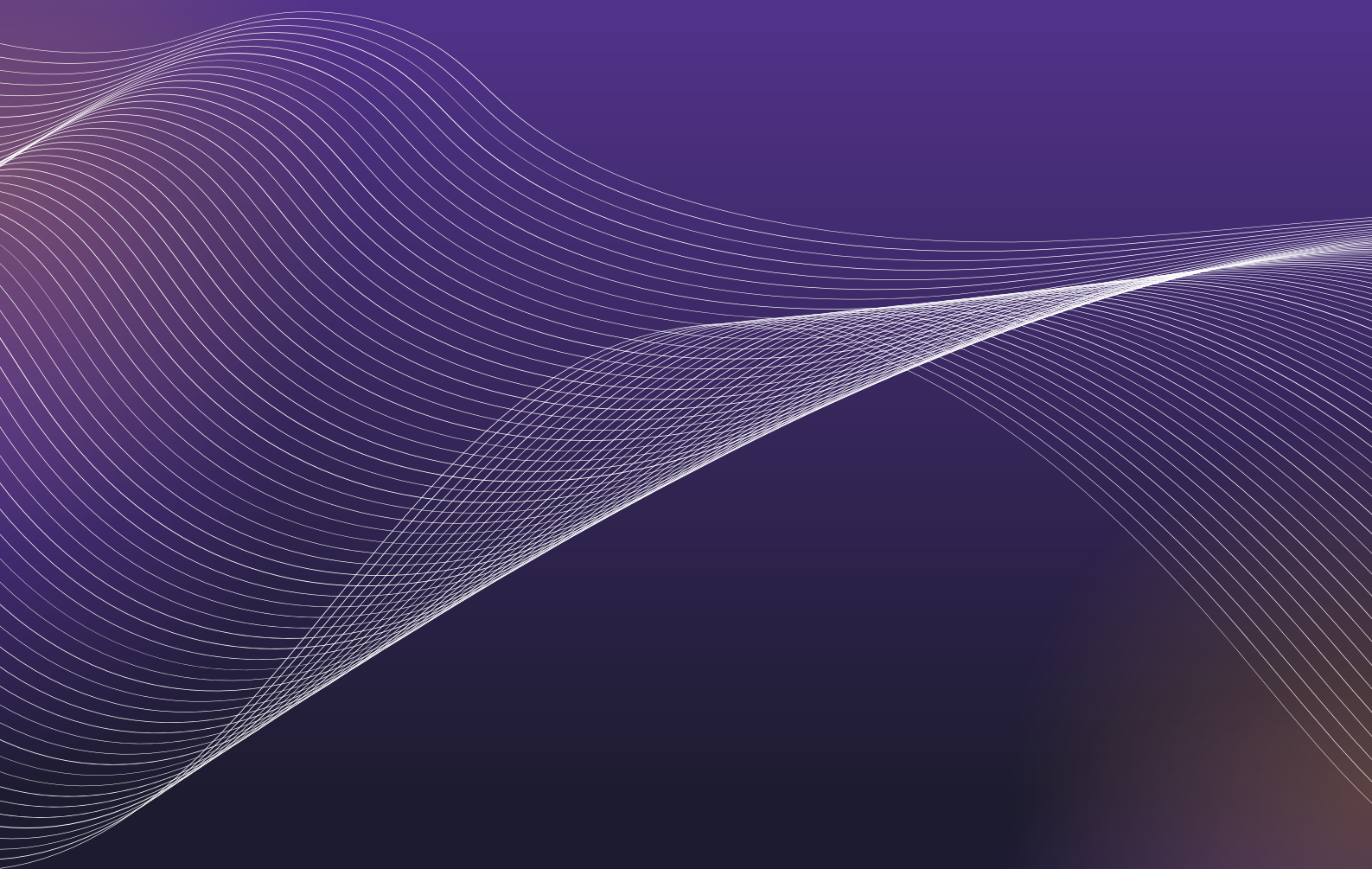




# **Мягкие навыки для жёстких времён. Улучшаем личную эффективность**



# Оцените своё состояние

Профессиональный успех только на 15% зависит от специализированных умений и знаний и на 85% — от «жизненных» навыков. Это доказано эмпирически, и первому научному исследованию уже больше 100 лет.

Условно все навыки, которыми вы владеете, делятся на:

## hard skills

умения для конкретных профессий (как работает Photoshop)

## soft skills

способности распознавать эмоции, находить общий язык с людьми, умение задавать вопросы и другие (как вести переговоры)



## КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ

познавательные умения мозга (память, внимание, воображение, речь, возможность логически рассуждать и другие)



И все по умолчанию не статичны. За **hard skills** — наука, технологии, изобретения, за **soft** — опыт и тренировка, за **КОГНИТИВНЫМИ** — потенциал вашего мозга, который мы задействуем только на 1–16% в зависимости от задач.

Все типы навыков дополняют друг друга. Когнитивные помогают осваивать hard и soft. При этом hard не теряют актуальности: вы наверняка предпочтёте довериться дипломированному хирургу, чем интерну с высокой эмпатией. Но из двух равных экспертов всегда первым будет тот, у кого более сильные гибкие навыки.

## Система 4К

5 лет назад на [Всемирном экономическом форуме](#) в Давосе объявили о новой технологической революции. Если коротко, её суть можно свести к этому: когда машина может выполнять почти любую работу, востребованными становятся навыки, недоступные искусственному интеллекту. Они выбрали топ-10 умений будущего и все — гибкие.

В нашей стране эти 10 ключевых навыков сократили до «Системы 4К»:

- » Критическое мышление (Critical Thinking);
- » Коммуникация (Communication);
- » Креативность (Creativity);
- » Координация (Coordinating With Others).

# Критическое мышление

**Мыслить критически** — уметь анализировать поступающую информацию и с помощью разных приёмов формировать собственное мнение по вопросу. И ключевое здесь именно самостоятельность: независимо от того, что и кто говорит, критически мыслящий человек делает свои выводы.

Критическое мышление — это способность:

- » задавать вопросы;
- » искать и сравнивать разные источники информации;
- » проверять факты на логику;
- » отделять факты от интерпретации и другое.

Именно критически мыслить учит задание по поиску элементов марксизма в школьных учебниках по истории.

Критическое мышление в упрощённом понимании — вызов тому, что кто-то утверждает или кажется очевидным, при этом:

- » Это сложно и может вызывать психический и физический дискомфорт (и он будет тем сильнее, чем сильнее вы изначально были убеждены в чём-либо).
- » Требуется глубоких знаний. И то, насколько вы компетентны в определённом вопросе, влияет на ваше восприятие поступающей информации: глупые **считают** себя умными, а, наоборот, умные чаще всего сомневаются в своей компетенции.
- » Учитывает возможности когнитивных искажений. Например, способность человека к апофении: на основании своего опыта видеть связи там, где их нет. Благодаря апофении студенты медицинских университетов могут найти у себя все заболевания из учебников.

Принципы критического мышления:

- » гибкость;
- » самостоятельность;
- » стремление к логике и объективности;
- » беспристрастность;
- » последовательность.



Ключевые вопросы критического мышления:

- » Достаточно ли я знаю о ситуации, чтобы делать выводы?
- » Насколько надёжен источник, из которого поступила информация (насколько научный журнал, независимое исследование или финансируемое, достаточно ли широкая выборка, точная ли цитата)?
- » Принимаю ли я во внимание все точки зрения?
- » Есть ли реальная связь между явлениями или это фантазия/апофения?
- » Действительно ли я опираюсь на факты, а не поддаюсь аргументации авторитетного человека?

## Креативность

Мы считаем скучной работу бухгалтеров, а вот художника, фотографа и писателя — другое дело. Только вот особенность творчества в том, что оно не зависит от вдохновения.

Нашей деятельностью управляет нервная система. Есть дефолтная, что активна 24/7 и отвечает за дыхание, сердцебиение, пищеварение. Это то, без чего мы бы не смогли жить. Две другие обеспечивают взаимодействие с миром:

- » Лимбическая система и её тревожная кнопка амигдала в ответе за поиск опасностей, эмоции и быстрые реакции.
- » Префронтальная кора — за логику, образное и абстрактное мышление, рациональное суждение.

Считается, что одновременная работа двух последних — ключ к творчеству. И это не муза или озарение, а способность, которую можно прокачивать.

### КАК СТИМУЛИРОВАТЬ ТВОРЧЕСТВО

За редким исключением даже люди самого высокого искусства сначала начинают работать, а уже потом ловят поток. Это значит, что нужно действовать. Например, практика свободного письма фрирайт начинается с того, что вы просто водите ручкой по бумаге, а уже потом решаете, что и как будете сочинять. При этом первой фразой может быть и «Я не знаю, что писать, сижу за столом и сверлю взглядом стену».

Другие приёмы:

- » **Забудьте о цели.** Как только вы фокусируетесь результате, вы теряетесь. Вместо этого сосредоточьтесь на процессе, пробуйте разные способы достижения. Многие из идей вы впоследствии отметёте, но в сумме они помогут найти решение.
- » **Начинайте с конца.** Если вам трудно писать, сформулируйте ключевую мысль или финал. И уже потом постепенно продумайте, как к этому подойти.
- » **Отдайтесь от творчества максимально.** Когда чувствуете, что буксуете, отвлекитесь. Хорошо при этом вывести сознание в состояние блуждающего ума. Это когда вы ни о чём конкретном не думаете и выполняете любое машинальное действие (моете посуду, складываете что-то, чистите папку «Входящие»). В таком рассеянном состоянии вы дадите мозгу шанс отдохнуть от высокой нагрузки, но подсознание продолжит работать. Вспомните, как однажды вы долго мучались, вспоминая имя актрисы какого-то фильма, и потом несколько дней спустя она просто выпала откуда-то из памяти. Это работает.
- » **Двигайтесь.** Сходите на прогулку, сделайте разминку или даже полноценную тренировку. Это обогатит клетки кислородом, снимет зажимы и выпустит ненужные блоки, чтобы вы были готовы фонтанировать идеями.
- » **Обсуждайте.** Вполне вероятно, вы не придёте к общему гениальному решению в дискуссии. Но сам взгляд со стороны и разные мнения стимулируют творчество. Знатоки в «Что? Где? Когда?» так и делают.
- » **Фиксируйте все идеи.** Держите под рукой блокнот с карандашом или диктофон. Разбирайте записи в конце дня или недели.
- » **Смейтесь.** Это поднимает настроение и активирует префронтальную кору и переднюю поясную кору мозга, которые отвечают за творчество. При этом эффект будет и от просто физического акта смеха (искренне смеяться необязательно).
- » **Практикуйте осознанность.** Сюда относится и замедление, и глубокое дыхание, и внимание к окружающим предметам, людям и процессам. Часто решения находятся на поверхности, надо только захотеть их заметить.

# Коммуникация и координация

Это два навыка, но мы объединим их в один, потому как они оба связаны с взаимодействием. Сейчас, когда границы образования и экономики почти стёрты, умение договариваться становится определяющим. Эта способность состоит из 3-х важных элементов.

## Диалог

- » Умение выразить свою мысль, донести её на языке собеседника так, чтобы вас поняли и совершили нужное действие.
- » Стремление понять, что хотят вам сказать: здесь речь и о прямом значении, и о подтекстах и скрытых намерениях.

## Командная работа

- » разделение ценностей;
- » доверие, уважение, ответственность и соблюдение сроков;
- » распределение обязанностей;
- » согласование своего участка работы с коллегами и партнёрами.

## Анализ и оценка взаимодействия

- » оценка результатов,
- » работа над ошибками и предложения для улучшения.

Низкое качество коммуникации и координации — беда, потому что:

- » **Команда теряет эффективность.** Вместе мы можем сделать больше, чем каждый по отдельности, с этим трудно поспорить.
- » **Мешает вам развиваться.** Человек — социальное существо. И в условиях скрытых или открытых конфликтов трудно заниматься потребностями более высокого уровня.
- » **Может стать причиной выгорания.** Грозная «погода в коллективе» тянет энергию и стопорит решение даже простых задач.

## КАК УСИЛИТЬ СВОИ НАВЫКИ КОММУНИКАЦИИ И КООРДИНАЦИИ

- » **Практикуйте активное слушание.** Возьмите за правило в 2 раза больше молчать, чем говорить. При этом своим поведением показывайте, что вам интересен монолог собеседника.
- » **Тренируйте ораторское мастерство, выступайте, презентуйте идеи.** Особенно полезно это делать в сжатые сроки. Помните, на защиту дипломной работы отводится не больше 40 минут. Поэтому отжимайте всю «воду», отвечая на главные вопросы: в чём суть идеи, ценность для слушателя, что он с ней должен сделать.
- » **Больше общайтесь с конкретной целью.** Например, проведите переговоры с клиентами, прочитайте обучающую лекцию, заявите руководителю о потребности в повышении.
- » **Вступите в клуб дебатов.** Страшно может быть лишь поначалу, уверенность приходит с практикой. Выступайте, чтобы не бояться публичных выступлений.
- » **Играйте с друзьями.** Это могут быть чисто развлекательные шуточные форматы вроде «Данеток» или «Крокодила», но также и серьёзные деловые игры. Главное — вовлекаться по полной, в игре ваш мозг легче создаст новые нейронные связи.

Систему 4К создали в ответ на запрос работодателей, но все эти гибкие навыки стоит развивать не только тем, кто планирует достичь головокружительных карьерных высот. По большому счету, это навыки для активной, успешной и счастливой жизни.