



SOFT SKILLS

як ресурс успішності
особистості:

навички, що визначають майбутнє



СПІКЕР:

Ксенія АНДРОСОВИЧ

- докторка психол.наук, старший дослідник,
- професор кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук,
- консультант у методі позитивної психотерапії



Семінар





Із історії



У **1959** році армія США почала розробляти науково обґрунтований підхід до підготовки військовослужбовців. В процесі розробки дослідники виявили важливість для військовослужбовців не тільки професійних навичок (**hard skills**), але й універсальних компетенцій (**soft skills**), які не піддаються планомірному навчанню.



Розуміння відмінностей між soft і hard skills було виражено в доктрині «Системи проектування військової підготовки» (**1968 р.**) таким чином було визначено:



hard skills –
є навичками роботи
переважно з машинами

VS



soft skills –
навичками роботи
з людьми і паперами



Ці терміни прижилися у військовій науці, потім у психології, і потім вони перейшли й до **сфери бізнесу, та в освітню сферу.**



Військова наука



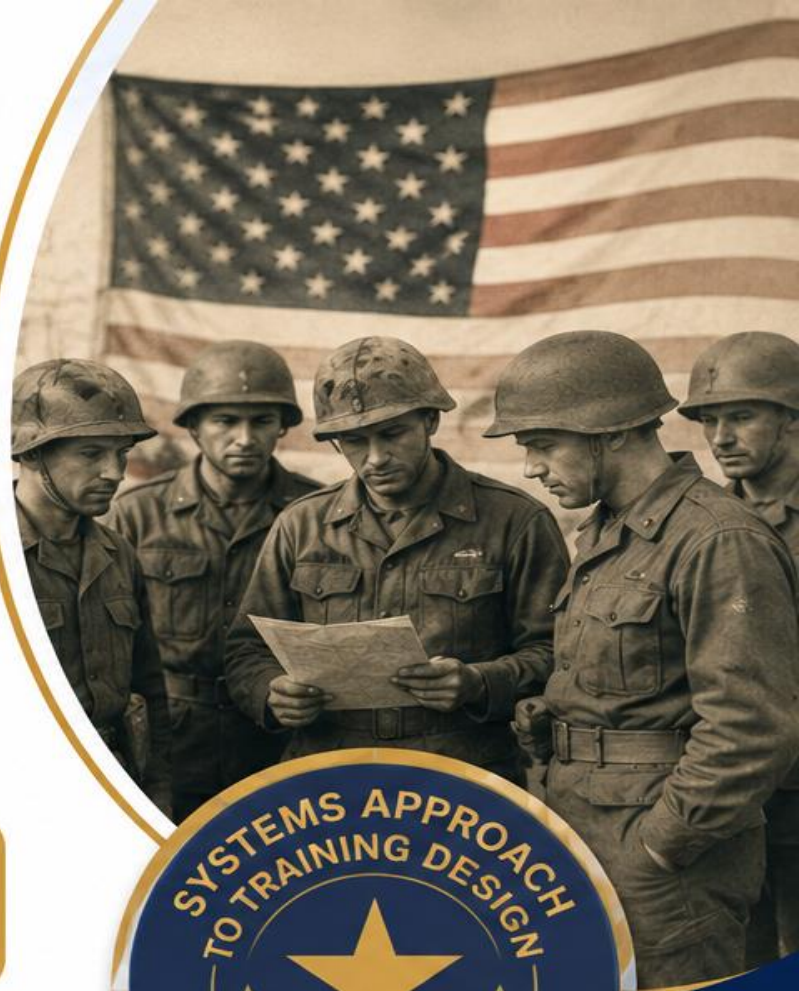
Психологія



Бізнес



Освіта





SOFT SKILLS vs HARD SKILLS

SOFT SKILLS («м'які» навички)	VS	HARD SKILLS («тверді» навички)
Пов'язані з особистістю та поведінкою		Пов'язані зі знаннями та технічними вміннями
Визначають, як ви працюєте з іншими		Показують, що ви вмієте робити
Складніше виміряти, розвиваються з досвідом		Легше виміряти та перевірити
Універсальні та переносні		Спеціалізовані, професійні
Приклади: комунікація, емпатія, лідерство, стресостійкість, тайм-менеджмент		Приклади: знання мов програмування, аналіз даних, бухгалтерський облік, робота з технікою

ЩО TAKE SOFT SKILLS?

Soft skills – це універсальні («м'які», «гнучкі») навички, які пов'язані з особистими якостями, поведінкою та умінням ефективно взаємодіяти з іншими людьми.



ВИСНОВОК: Успіх у сучасному світі забезпечує поєднання hard skills і soft skills, де «м'які» навички стають ключем до ефективної взаємодії та професійного зростання.



HARD SKILLS vs SOFT SKILLS

Два типи навичок – один успіх



HARD SKILLS

тверді навички

Це комплекс професійних навичок, пов'язаний зі знанням фундаментальних та спеціальних дисциплін, здобуттям практичної підготовки тощо. Для опанування hard skills необхідно засвоїти конкретні знання та інструкції.

- ✓ Легко вимірюються та перевіряються (іспити, тести)
- ✓ Засновані на знаннях і технічній підготовці
- ✓ Вузькі, конкретні, потрібні для вирішення конкретних робочих завдань
- ✓ Приклади: програмування, бухгалтерський облік, знання іноземних мов, робота з обладнанням



Hard skills – це те, що ви знаєте.
Вони можна навчитися та підтвердити.



SOFT SKILLS

м'які навички

Це універсальні компетенції та особистісні якості, які залежать від індивідуальних особливостей людини та набуваються з особистим досвідом. Soft skills дозволяють бути успішним незалежно від сфери діяльності та посади.

- ✓ Складно виміряти кількісно
- ✓ Засновані на особистих якостях та досвіді
- ✓ Універсальні, важливі в будь-якій професії
- ✓ Приклади: комунікація, лідерство, робота в команді, креативність, управління часом, емпатія, вміння переконувати, вирішення конфліктів, ерудованість



Soft skills – це те, як ви працюєте з іншими та адаптуєтесь до змін. Вони роблять вас цінним фахівцем і людиною.



Разом – сильніше!

Hard skills відкривають двері, а soft skills допомагають іти вперед і будувати успішну кар'єру.



МОДЕЛЬ «SOFT SKILLS» ЗА Ю. КАТЕЛИ

На думку Ю. Катели, американського експерта ринку праці,
складниками «soft skills»
працівників технічних спеціальностей є:



1. ПРОФЕСІЙНЕ СПІЛКУВАННЯ

Ефективний обмін інформацією,
вміння слухати та доносити свої ідеї.



2. КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

Аналіз інформації, оцінка альтернатив
та прийняття обґрунтованих рішень.

3. РОБОТА В КОМАНДІ

Співпраця, взаємопідтримка,
досягнення спільної мети.



4. НАВЧАННЯ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ

Постійний розвиток, готовність
до нових знань і змін.

5. НАВИЧКИ ПІДПРИЄМНИЦТВА

Ініціативність, креативність,
уміння знаходити можливості
та створювати цінність.



6. ЛІДЕРСТВО

Уміння надихати, мотивувати,
брати відповідальність
та вести за собою.



Soft skills – це ключ до успішної кар'єри та ефективної взаємодії
в сучасному професійному середовищі.



SOFT SKILLS ІНЖЕНЕРА

за А. Берглундом (шведський дослідник)

Шведський дослідник А. Берглунд зазначає, що для отримання ефективних результатів діяльності інженера потрібні такі «soft skills»:



- 1** Розуміння професійної та етичної відповідальності за прийняття інженерних рішень.



- 2** Здатність до критичної рефлексії прийнятих рішень.



- 3** Навички управління людськими ресурсами та самоорганізації.



- 4** Здатність брати на себе лідерські позиції у міждисциплінарній та мультикультурній команді.



- 5** Розуміння важливості навчання протягом життя.



- 6** Володіння прийомами аргументації і професійної комунікації.



- 7** Вміння працювати у багатoproфільній команді.



Soft skills допомагають інженеру не лише ефективно вирішувати технічні задачі, а й успішно взаємодіяти з людьми, приймати обґрунтовані рішення та розвиватися протягом життя.

ТОП СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНЬОГО ЗА ДАНИМИ WORLD ECONOMIC FORUM



На Всесвітньому Економічному Форумі в Давосі (2016) в звіті “The Future of Jobs” був названий перелік соціальних навичок, які будуть найбільш затребувані на ринку праці в найближчі 20–30 років. Ось найголовніші з них, **які варто починати розвивати вже зараз:**

Найважливіші навички майбутнього (за WEF 2016)



1 Системне і аналітичне мислення.



2 Навички комунікації.



3 Конфлікт-менеджмент.



4 Управління проектами.



5 Клієнтоорієнтованість.



6 Знання іноземної мови, а краще – декількох.



7 Лідерство.



8 Адаптивність і крос-функціональність.
Спектр завдань.



9 Креативність.

ТОП-10 навичок 2020 (за WEF)



1 Комплексне (системне) мислення.



2 Критичне мислення.



3 Творчі здібності.



4 Уміння керувати людьми.



5 Взаємодія з людьми.



6 Емоційний інтелект.



7 Уміння формувати власну думку
та приймати рішення.



8 Орієнтація на клієнтів.



9 Уміння вести переговори.



10 Гнучкість розуму.



Світ змінюється – змінюються і навички.
Розвивайте **soft skills** уже сьогодні, щоб бути успішними завтра!



Із досліджень



Wonderlic (2016): 93% роботодавців вважають наявність soft skills важливим фактором при працевлаштуванні.



Гарвард, Стенфорд, Фонд Карнегі: «гнучкі навички» = **85%** успіху в професії, «жорсткі» = лише **15%**. Важливі для кожного працівника навіть при високому професіоналізмі.



Microsoft: для ТОП-60 професій найважливіші – комунікація, офісні програми, презентації, менеджмент проектів, самоорганізація.



Forbes: головні – комунікація, креативність, якісні тексти, робота в команді, базові комп'ютерні знання, готовність до «ре-інжинірингу».



SOFT SKILLS – НАДПРОФЕСІЙНІ НАВИЧКИ

Soft skills – надпрофесійні навички, котрі допомагають вирішувати повсякденні життєві завдання, взаємодіяти з іншими.

Вони не пов'язані з конкретною професією, але допомагають краще виконувати свою роботу, а також **сприяють кар'єрному зростанню**.



ДОПОМАГАЮТЬ У:



ЕФЕКТИВНІЙ
КОМУНІКАЦІЇ



РОБОТІ В
КОМАНДІ



КРИТИЧНОМУ
МИСЛЕННІ



УПРАВЛІННІ
ЕМОЦІЯМИ



ПЛАНУВАННІ ТА
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТІ



ВИРІШЕННІ
КОНФЛІКТІВ



АДАПТИВНОСТІ ТА
ГНУЧКОСТІ



Soft skills роблять вас не лише професіоналом у своїй справі, а й **цінним членом команди та успішною людиною!**



ТРИ КАТЕГОРІЇ М'ЯКИХ НАВИЧОК

1



СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНІ

Комунікативні навички, міжособистісні навички, групова робота, лідерство, соціальний інтелект, відповідальність, етика спілкування.



2



КОГНІТИВНІ

Критичне мислення, навички вирішення проблем, новаторське (інноваційне) мислення, управління інтелектуальним навантаженням, навички самоосвіти, інформаційні навички, таймменеджмент.



3



АТРИБУТИ ОСОБИСТОСТІ І СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Емоційний інтелект, чесність, оптимізм, гнучкість, креативність, мотивація, емпатія.



М'які навички допомагають ефективно взаємодіяти з людьми, приймати рішення, адаптуватися та досягати успіху в будь-якій сфері діяльності.



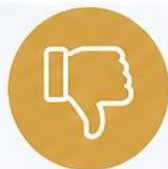
Як Ви вважаєте,
академічна успішність
забезпечує успішність у майбутній
професії чи у житті взагалі?



ПОДІЛІТЬСЯ СВОЄЮ ДУМКОЮ



ТАК,
це головний
фактор успіху



НІ,
це не гарантує
успіху



ЧАСТКОВО,
але є й інші
важливі чинники



**ВАЖКО
СКАЗАТИ**



**МАЮ ІНШУ
ДУМКУ**



Українські дослідження питання **Soft Skills** переважно пов'язані із:



Soft Skills у процесі вивчення іноземної мови

(Боровик К. Ю., Буленок С. М., Вінійчук О. М., Власенко Л. В., Галаган В. Я., Гребінник Л. В., Гуца Г. В., Клименко Т. І., Коваленко Л. В., Рудешко Є. В., Тригуб І. П.)



Розвиток критичного мислення студента для формування конкурентоспроможної особистості

(Кривенко О. В., Михайлова Н. О., Павлова О. Л., Пилипенко Н.М., Цимбалиста О. А., Хом'як І.,)



Розвиток емоційного інтелекту

(Амплеєва О.М., Зарицька В. В., Карпенко Є.В., Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Гілфорд, Дж. Мейер, Е. Торндайк, К. Штайнер).



Ефективне спілкування

(Зварич І. М., Цимбал С. В.)



Розвиток гнучких навичок в умовах дистанційного навчання

(Щеглова А. О.)



Розвиток лідерства для майбутніх фахівців сфери управління

(Малиновська І. А.)

УКРАЇНСЬКІ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У СТУДЕНТІВ ЗВО

К. Коваль, Лавриш та ін. (2015)



Така діяльність у молодіжних ініціативах допомагає вдосконалювати **комунікативні** навички та брати на себе **відповідальність** за прийняття рішень

Костікова І.І. (2019)

Харківський нац. пед. університет імені Г.С. Сковороди

РЕЗУЛЬТАТИ ЩОДО ОКРЕМИХ SOFT SKILLS



Креативність

студентам іноді складно проявляти креативність і творчість



Робота в команді

результат роботи в команді залежить від складу членів команди та їх особистісних рис



Стресостійкість

стресостійкість студентів не завжди є достатньою



ПРИКЛАД НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ПРОЄКТУ (2018)

Розвиток навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів



Реалізовано у **трьох закладах** фахової передвищої освіти м. Харкова.



Розроблено **програму** розвитку комунікативних навичок і конструктивного розв'язання конфліктів.



Доведено важливість формування **soft skills** для професійної успішності студентів.



Тенденція: перехід від пріоритету **hard skills** до розвитку **soft skills**.



ВИСНОВОК: | Сучасна освіта зміщує акцент від hard skills до soft skills, що забезпечують ефективну взаємодію та конкурентоспроможність майбутніх фахівців.



ЯК РОЗВИВАТИ НАВИЧКИ?



Щоб сформувати нову звичку
потрібен **21 день**.

Дослідження психолога Філіпа Леллі – доказ того,
що для нас потрібен різний відрізок часу:



в середньому
65 днів



деяким учасникам
експерименту –
18 днів



іншим учасникам
експерименту –
245 днів



Розвиток будь-яких **soft skills** вимагає певного часу.

Цей процес відбувається за таким **алгоритмом**:



1

ОТРИМАННЯ ЗНАНЬ

Вивчення теорії, нової інформації,
розуміння основи навички.



2

ПРАКТИЧНЕ ВІДПРАЦЮВАННЯ

Виконання вправ, тренування,
застосування знань на практиці.



3

НАБУТТЯ УМІНЬ

Усвідомлене виконання дій,
з'являється впевненість
та результат.



4

ВИРОБЛЕННЯ НАВИЧКИ

Дія виконується автоматично,
без зайвих зусиль, стає
частиною звички.



21 день – це старт. Систематичність, усвідомленість і терпіння приведуть вас до результату!

ОРГАНІЗАЦІЙНІ



- Тайм-менеджмент
- Управління особистими фінансами
- Організація простору

КОГНІТИВНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ



- Креативність
- Логіка
- Швидке читання
- Менеджмент знань та інформації

ЖИТТЄВІ



- Стресостійкість
- Емоційний інтелект
- Емпатія
- Спортивний розвиток
- Ефективний відпочинок

ТЕХНІЧНІ ТА МЕДІА



- Медіаграмотність
- Письменницькі навички
- Веб-розробка
- Комп'ютерна графіка
- Фото та відеомонтаж



УНІВЕРСАЛЬНІ КОМПЕТЕНЦІЇ

КОМУНІКАТИВНІ



- Селф-брендинг
- Проведення презентацій
- Командоутворення
- Управління конфліктами
- Нетворкінг

ПІДПРИЄМНИЦЬКІ



- Навички продаж
- Інтелектуальна власність
- Інвестиційна грамотність
- Проведення переговорів
- Івент-менеджмент

ГРОМАДСЬКІ



- Основи права
- Екологічна грамотність
- Громадська активність
- Основи міжнародних відносин

МОВНІ



Володіння рідною та іноземними мовами



ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА

ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

«Розвиток Soft Skills для професійної та особистісної ефективності»

Google Workspace Education



Обсяг – 4 кредити ЄКТС / 120 год.



10 ТЕМ, ЩО МІСТЯТЬ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЮ

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | | Тема 1. Основні поняття Soft Skills |
| 2 | | Тема 2. Розвиток Soft Skills в освіті |
| 3 | | Тема 3. Розвиток навичок ефективної комунікації |
| 4 | | Тема 4. Розвиток управлінських навичок. Групова та командна робота. Лідерство. |
| 5 | | Тема 5. Розвиток навичок вирішення конфліктів |
| 6 | | Тема 6. Емоційний інтелект як ресурс професійної ефективності |
| 7 | | Тема 7. Навички управління результативністю |
| 8 | | Тема 8. Розвиток критичного та креативного мислення |
| 9 | | Тема 9. Навички побудови успішної кар'єри та персонального бренду фахівця |
| 10 | | Тема 10. Соціальна відповідальність |



7 ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

ЯКІ ДОЗВОЛЯЮТЬ РЕАЛЬНО СФОРМУВАТИ НАВИЧКИ

- | | |
|---|---|
| 1 | Практичне завдання 1. Ефективна комунікація |
| 2 | Практичне завдання 2. Лідерство та командна взаємодія |
| 3 | Практичне завдання 3. Вирішення конфліктних ситуацій |
| 4 | Практичне завдання 4. Розвиток емоційного інтелекту |
| 5 | Практичне завдання 5. Управління часом і результативністю |
| 6 | Практичне завдання 6. Критичне та креативне мислення |
| 7 | Практичне завдання 7. Персональний бренд і кар'єрний розвиток |



ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ



ЗАЛІК

у формі тестового завдання

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ



Комунікативні навички – це здатність людини правильно взаємодіяти з оточуючими: чітко висловлювати свої думки та розуміти інших.



Розвинена комунікабельність допомагає ефективно вирішувати завдання: вести переговори, виступати перед публікою, розуміти співрозмовника, бути зрозумілим.



Ефективне спілкування – один із ключових чинників успіху в кар'єрі, дружбі та особистому житті.



Важливо враховувати можливі бар'єри спілкування: культурні, релігійні, мовні, гендерні та інші.



Комунікація – це не просто обмін словами, а побудова **довіри, розуміння та ефективної співпраці!**



ВПРАВИ



1. ПОСМІХАЙТЕСЬ

Ціна посмішки – вона нічого не варта, та багато дає. Вона триває секунди та запам'ятовується назавжди.



2. АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Приділіть всю увагу співрозмовнику: дивіться в очі, слухайте, подавайте невербальний зв'язок, ставте уточнюючі запитання. Не перебивайте. Є багато рекомендацій щодо правил активного слухання.



3. ГРА «ЧАРІВНИЙ СТИЛЕЦЬ»

Правила: на «чарівний стілець» сідає один з учасників, і всі називають його сильні сторони.
Важливо: називати виключно позитивні якості учасників.

ФОРМУЛА STEPS

для ефективного спілкування



S (space)

Поняття про особистий простір, у якому людина почувається комфортно при контактах з різними людьми.



T (take turns)

Правило говорити по чергову, адже спілкування – рівноправний процес.



E (eye contact)

Потреба встановлення зорового контакту, який сприяє ефективній комунікації.



P (polite)

Ввічлива, приязна та відкрита манера спілкування, яка є надзвичайно привабливою.



S (stay on topic)

Вимагає залишатися в темі (не змінювати її), поки триває обговорення.



STEPS допомагає будувати повагу, розуміння та ефективну взаємодію.

10 ПРАВИЛ

ефективної комунікації

1



Спочатку слухайте.

2



Проявіть емпатію.

3



Зосередьтеся на позитивному.

4



Будьте щирі.

5



Будьте конкретні.

6



Поважайте співрозмовника.

7



Робіть паузи.

8



Будьте чесні.

9



Знайте, коли потрібно поступитися.

10



Будьте послідовні.



Ефективна комунікація – ключ до успішних стосунків і результатів.

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ



– це процес, за допомогою якого розум опрацьовує інформацію з метою досягнення або продукування ідей, або розв'язання проблеми (Д.Х. Кларк).



 **Розвиток навичок критичного мислення вимагає від викладача забезпечити певні умови:**

- 1** пропонувати проблемні задачі та способи вирішення;
- 2** організовувати діалог у процесі розв'язування проблемних задач;
- 3** надавати студенту право на помилку та створювати ситуації виправлення помилок;
- 4** передбачати письмове викладення розмірковувань студентів з подальшою рефлексією.



**Метод
«Мозкова атака»**



**Метод
«Читання
з маркуванням»**



**Метод
«Читання
з зупинками»**



**Вчитися
ставити запитання:**



- ✓ закриті
- ✓ відкриті
- ✓ уточнюючі

КРЕАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Креативне мислення – це здатність знаходити нові, оригінальні та корисні ідеї, пропонувати нестандартні рішення та бачити можливості там, де інші бачать обмеження.



ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ

1 ГЕНЕРАЦІЯ ІДЕЙ «10 ідей за 5 хвилин»



Поставте таймер на 5 хвилин і запишіть 10 ідей для вирішення будь-якої проблеми. Не оцінюйте ідеї – важлива кількість!



Розширює гнучкість мислення та швидкість генерації ідей.

2 АЛЬТЕРНАТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ



Виберіть звичайний предмет (наприклад, цеглина, скріпка, ложка) і придумайте якомога більше способів його використання.



Тренує оригінальність та асоціативне мислення.

3 МЕТОД «ЩО ЯКЩО?»



Сформулюйте «що якщо...?» для ситуації або проблеми. Наприклад: «Що якщо навчання було б грою?» Придумайте можливі відповіді.



Розвиває здатність мислити поза межами звичного.

4 МЕНТАЛЬНІ КАРТИ (Mind Maps)



Створіть карту навколо ключової теми: додавайте асоціації, гілки, малюнки, кольори, нові зв'язки.



Допомагає бачити нові зв'язки та перспективи.

5 ІНВЕРСІЯ ПРОБЛЕМИ



Сформулюйте проблему навпаки: «Як зробити так, щоб проблема стала ще гіршою?» Потім переверніть ідеї у корисні рішення.



Стимулює нестандартне бачення та нові підходи.



Регулярна практика креативних вправ допомагає мислити ширше, знаходити нестандартні рішення та втілювати ідеї в життя!

- ✓ Будьте допитливими
- ✓ Не бійтеся помилок
- ✓ Давайте собі час на ідеї

НАВИЧКИ САМООРГАНІЗАЦІЇ. SELF-МЕНЕДЖМЕНТ. САМОМОТИВАЦІЯ



SELF-МЕНЕДЖМЕНТ –

це вміння організовувати власну діяльність, ефективно керувати часом, ресурсами та власними станами.



САМОМОТИВАЦІЯ –

внутрішня здатність діяти, досягати цілей і підтримувати продуктивність.



ОСНОВА САМОМОТИВАЦІЇ:



чіткі
цілі



особисті стимули
та винагороди



прагнення до
саморозвитку



дисципліна



подолання
прокрастинації



Самоорганізація + самотивація = **основа професійного успіху!**

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ (EQ)



Розвинений емоційний інтелект означає можливість зважено підійти до оцінки своїх можливостей і переваг, і ефективно вирішувати поставлені завдання за рахунок уміння вирішувати конфліктні ситуації.

**ОТЖЕ,
EQ – ЦЕ ...**

EQ (Emotional Intelligence) – це здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших, розуміти їхній вплив на поведінку і використовувати ці знання для ефективного спілкування, прийняття рішень і досягнення цілей.

ЯК РОЗВИВАТИ?



Практика над позитивним мисленням.



Робіть щось нове.



Розвиток терплячості.



Установлення кордонів та обмежень.



Не піддавайтеся впливу поганого настрою.



Усвідомте, як ваше тіло реагує на стрес.



ВПРАВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ «КАМ'ЯНЕ ОБЛИЧЧЯ»

Спробуйте розпізнати емоції людини лише за мімікою, коли її обличчя максимально стримане. Це допомагає краще зрозуміти емоції інших та розвивати емпатію.



Також в розвитку емоційного інтелекту допомагає медитація і різні вправи на тренування усвідомленості.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Буду рада співпраці та спілкуванню!



МОЇ КОНТАКТИ



Viber

095 067 81 17



Telegram

095 067 81 17



E-mail

ksn@ukr.net



ЦИФРОВІ ІДЕНТИФІКАТОРИ НАУКОВЦЯ



Google Scholar: <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=p3MdzHMAAAJ>



ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4121-270X>



ResearcherID: <https://publons.com/researcher/1852353/kseniia-androsovyh/>



На зв'язку!



ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА



1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Пер. З англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018.480 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Капренко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С.60-72.
4. Амплєєва О.М. Аналіз дослідження емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів. *Науковий вісник ХДУ.: Серія Психологічні науки*. № 1 (2019). С.11-16.
5. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 3, Т. 2. С.37-41.
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.7>





ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА



7. Щеглова А. О. Формування гнучких навичок у здобувачів вищої освіти при використанні платформ дистанційного навчання у викладанні іноземної мови. *Інженерні та освітні технології*. 2021. Т. 9, № 1. С. 28–39.
Смагіна Т. Умови розвитку гнучких навичок (soft skills) педагогів у процесі навчання на курсах підвищення кваліфікації. *Український педагогічний журнал*. 2019. № 2, С.73-80.
8. Костікова І.І. Гнучкі непрофесійні навички soft skills у студентів. *Аргументи сучасної філології: «нестача» і «бажання» у тексті*. С.135-140.
9. Джил Хессон. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: Невеличкі вправи для інтуїтивного життя / пер. з англ. Є. Бондаренко. Харків: Вид-во “Ранок”: Фабула, 2021.176 с.
10. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливіших чинників працевлаштування / К.О. Коваль // *Вісник Вінницького політехнічного університету*. 2015. (№ 2). С. 162-167.
11. Ткачук І. І. Формування у старшокласників спрямованості на майбутній професійний успіх : дис... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. 298 с





РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

Книги та фільми, які допомагають краще розуміти себе та інших



Що почитати?



1 АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

З головним героєм ми можемо пережити багато почуттів, розвинути в собі нові якості та покращити емпатичне сприйняття.



2 ЕРІХ МАРІЯ РЕМАРК «ТРИ ТОВАРИШІ»

Дружба головних героїв, їхня взаємодія в складних життєвих ситуаціях демонструє емпатію як невід'ємну частину справжніх людських взаємин.



3 ДЕНІЕЛ КІЗ «КВІТИ ДЛЯ ЕЛДЖЕРНОНА»

Книга розповідає про те, як людина з розумовими порушеннями потрапляє в більш чутливу сферу, і в неї з'являється дуже багато почуттів. Водночас почуття виникають не тільки в персонажа, а й у читача. Книга дуже корисна для розвитку чутливості.



Що подивитись?



1 «НЕДОРЕЧНА ЛЮДИНА»

Герой цього фільму потрапляє в місто, де люди не переживають емоцій, логічно ставляться одне до одного та не відчують емпатії.



2 «ДУМКАМИ НАВИВОРИТ»

Це мультфільм, що розповідає про розуміння емоцій і те, якими вони є.



Емпатія – це ключ до глибших взаємин, порозуміння та підтримки в нашому житті.



Читай
історії, що змушують відчувати



Дивись
фільми, що відкривають нові перспективи



Відчувай
себе та інших – глибше