

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Траектория самореализации



РОССИЯ –
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ

ПРИВЕТ!

Ты получил рабочую тетрадь, так как прошел диагностику универсальных компетенций в рамках проекта «Центры компетенций» платформы «Россия – страна возможностей» (softskills.rsv.ru).

Приглашаем тебя к следующему шагу – развитию своих «мягких навыков» и построению траектории самореализации. В этом поможет эта тетрадь.

В рабочей тетради мы затронем такие темы, как:

01. Что такое «компетенция»
02. Матрица компетенций, используемая на платформе
03. Концепция непрерывного обучения. Саморазвитие
04. Как выбрать направление для самореализации
05. Этапы построения траектории самореализации
06. Как определить важные для самореализации компетенции
07. Модель личностного развития «Окно Джохари»
08. Как сформулировать развивающую цель
09. Как создать и описать траекторию самореализации

01. ЧТО ТАКОЕ «КОМПЕТЕНЦИЯ»

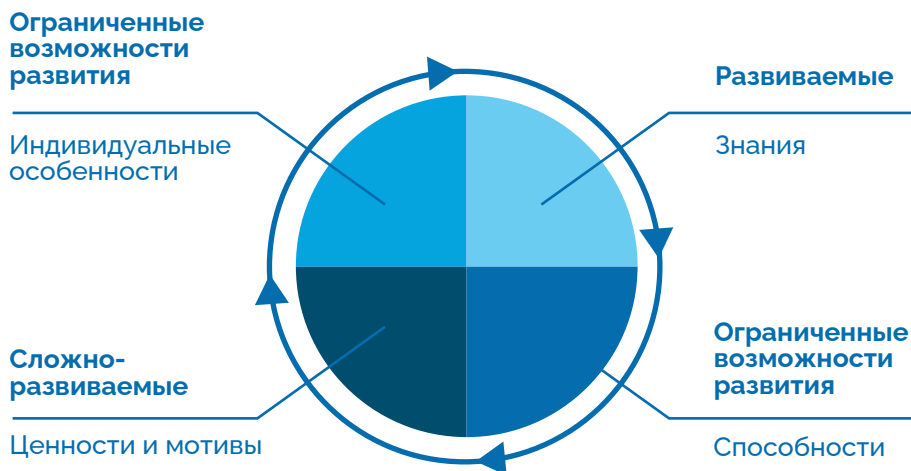
Успех человека в карьере зависит не только от его профессиональных навыков и экспертности, но и во многом – универсальных компетенций. Об этом говорят многочисленные исследования и запросы от работодателей.

Давай разберемся, что же входит в понятие «компетенция» в рабочем и профессиональном контексте.

Компетенция — это универсальное деловое и управленческое качество человека, позволяющее эффективно и/или наилучшим образом действовать и добиваться успеха.

Универсальные компетенции часто называют «**soft skills**» или «**мягкие навыки**». Они не имеют прямого отношения к профессиональной экспертизе («**hard skills**»), но напрямую влияют на эффективность и успешность человека в учебе и работе.

Компетенция складывается из четырех основных элементов:



Развитие любой компетенции начинается с наращивания знаний о том, какие модели поведения и способы действия существуют и могут быть эффективны в различных ситуациях. Необходимо знакомиться с новой информацией, новыми методами и технологиями для того, чтобы тем самым создавать определенную «базу» для развития компетенции.

02. МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ НА ПЛАТФОРМЕ

УПРАВЛЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ

1. Лидерство
2. Эмоциональный интеллект
3. Оказание влияния
4. Партнерство/Сотрудничество
5. Клиентоориентированность
6. Наставничество

УПРАВЛЕНИЕ ЗАДАЧАМИ

7. Анализ информации
8. Планирование и организация
9. Системное мышление
10. Следование правилам и процедурам

ЭНЕРГИЯ

11. Ориентация на результат
12. Стрессоустойчивость
13. Инновационность
14. Адаптивность/гибкость
15. Саморазвитие

ОБЩИЕ ЗНАНИЯ

16. Цифровая грамотность
17. Финансовая грамотность
18. Правовая грамотность
19. Коммуникативная грамотность

МОДЕЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ПРИМЕНЯЕМАЯ В ДИАГНОСТИКЕ УЧАСТНИКОВ

КОМПЕТЕНЦИЯ

ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ



АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ

Анализирует и корректно работает с различного рода информацией, устанавливает взаимосвязи между разрозненными данными.



ОРИЕНТАЦИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ

Берет на себя ответственность за достижение поставленной цели. Ставит перед собой амбициозные задачи.



ПАРТНЕРСТВО

Выстраивает отношения сотрудничества, выявляет и учитывает потребности и интересы других.



ПЛАНИРОВАНИЕ

Составляет комплексный план действий для реализации задач.



СЛЕДОВАНИЕ ПРА- ВИЛАМ И ПРОЦЕДУРАМ

Действует в соответствии с существующими нормами, регламентами, процедурами и политиками.



СТРЕССОУСТОЙЧИ- ВОСТЬ

Сохраняет продуктивность в сложных ситуациях.



САМОРАЗВИТИЕ

Стремится к постоянному повышению своего профессионализма, активно работает над развитием своих навыков.



ЛИДЕРСТВО

Разделяет ответственность и полномочия в команде. Учитывает предпочтения сотрудников при распределении задач. Берет на себя ответственность за деятельность группы и контролирует ход событий.



КЛИЕНТООРИЕНТИ- РОВАННОСТЬ

Выявляет потребности клиента, действует исходя из его ожиданий, сохраняет баланс между интересами компании и потребностями заказчиков.



КОММУНИКАТИВНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

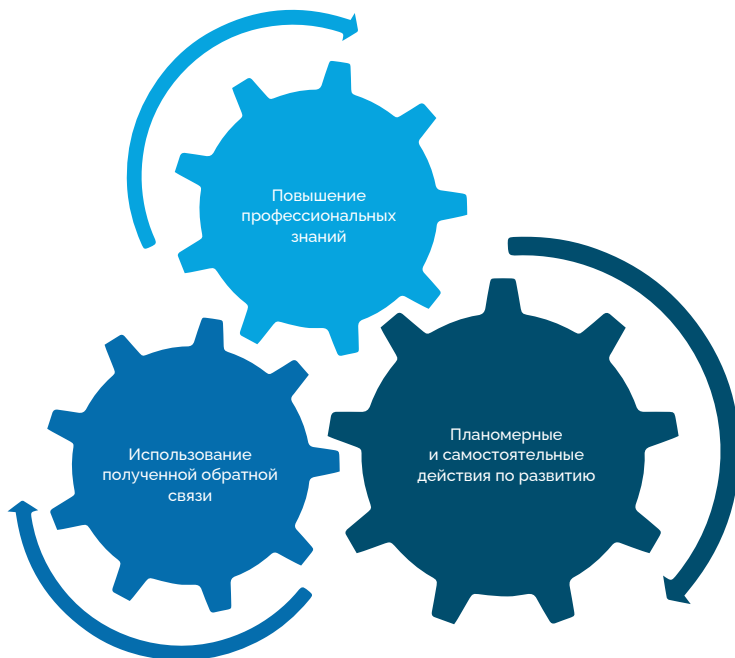
Владеет культурными нормами общения, четко и структурированно формулирует свои мысли, учитывает особенности собеседников.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Анализирует собственные эмоции и эмоции других людей, действует с учетом индивидуальных особенностей других.

03. КОНЦЕПЦИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ОБУЧЕНИЯ. САМОРАЗВИТИЕ



КЛЮЧЕВЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ САМОРАЗВИТИЯ:

Чтобы лучше понимать, насколько ты склонен к саморазвитию в данный момент времени, оцени каждое утверждение по 10-балльной шкале, где 1 – никогда не действую так, как описано в утверждении, 10 – всегда действую так, как описано в утверждении.

Вспомни конкретные примеры из своей жизни, когда будешь ставить ту или иную оценку по каждому утверждению.

Индикаторы компетенции «Саморазвитие»	Оценка от 1 до 10	Мои действия по развитию
Я нахожу ответы на профессиональные/учебные вопросы		
Я поддерживаю высокие профессиональные/учебные стандарты		
Я стремлюсь к постоянному пополнению своих знаний		
Я являюсь авторитетом в своей области знаний		
Я получаю положительные отзывы о собственных знаниях и навыках		
Я знаю последние достижения своей отрасли		
Я делюсь лучшими практиками с коллегами/сокурсниками		
Я активно участвую в профессиональных сообществах, изучаю лучшие практики		
Я конструктивно воспринимаю критическую обратную связь, корректирую свое поведение по результатам обратной связи		
Я знаю свои сильные стороны и области по развитию		
Я составляю план карьерного и профессионального развития		
Я беру за решение новых/сложных задач, видя в них возможность для развития знаний и умений		

ВРЕМЯ РЕФЛЕКСИИ

- Какие утверждения набрали меньше всего баллов?
Как ты думаешь, с чем это связано?
- Какие утверждения набрали больше всего баллов?
С чем это связано? Как поведение, описанное в утверждениях,
помогает тебе в учебе или работе?
- Подумай, что было бы наиболее важно изменить для тебя
в текущей ситуации? Когда ты изменишь свое поведение,
что изменится в твоей жизни?
- Что ты можешь сделать для повышения своих результатов?
Пропиши необходимые действия в столбце «Мои действия»

Как еще ты можешь проявлять компетенцию «Саморазвитие» и поддерживать постоянное непрерывное обучение?

- самостоятельно стремиться к развитию;
 - открыто относиться к новым знаниям и подходам;
 - расширять и обновлять теоретический и профессиональный кругозоры;
 - уделять время самооценке своих сильных сторон и областей по развитию;
 - развивать знания о себе, выявлять разрывы с требуемым уровнем развития компетенций для достижения карьерных целей.
-
-
-
-

04. КАК ВЫБРАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ СВОЕГО РАЗВИТИЯ?

Для определения направления своего развития используйте модель профессионального выбора Е. А. Климова.

Она содержит три блока:

- 1 Хочу
- 2 Могу
- 3 Надо

■ БЛОК «ХОЧУ»:

Выпиши здесь все то, что тебе могло бы быть интересно и чего тебе хотелось бы добиться.

- какие качества хотелось бы развить?
- какую позицию занять?
- каких результатов и в какой сфере добиться?

■ БЛОК «МОГУ»:

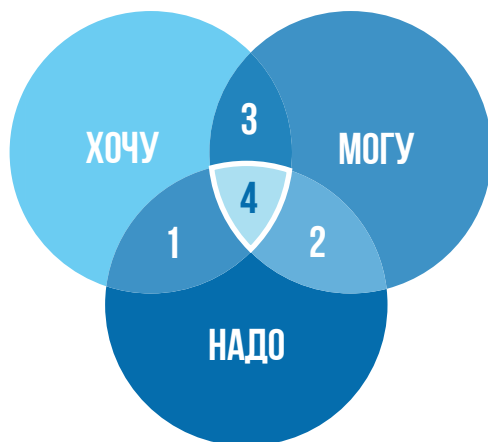
Выпиши здесь все то, к чему у тебя есть способности. Учитывай свой характер и темперамент.

- какими ты обладаешь навыками, умениями, знаниями?
- какие позиции могли бы тебе подойти?

■ БЛОК «НАДО»:

Выпиши здесь все то, что может быть востребовано в будущем бизнесом и работодателями.

- какие необходимы навыки, умения, знания?



На пересечении всех трех блоков расположена зона твоего оптимального выбора. Это то, что с одной стороны было бы интересно тебе, а с другой – полезно бизнесу и работодателям.

Заполни модели профессионального выбора и подумай, что для тебя будет являться зоной оптимального выбора.

ХОЧУ

МОГУ

НАДО

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР

05. ЭТАПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРАЕКТОРИИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

При построении своей траектории самореализации придерживайся следующих этапов:

ШАГ 1 Определи качества/компетенции, требующие развития

ШАГ 2 Определи методы своего развития

ШАГ 3 Опиши траекторию своего развития, используя технологию SMART (см. подробнее на стр. 19)

ШАГ 4 Осуществляй контроль сроков выполнения задач на постоянной основе.

О каждом из шагов мы поговорим далее.

06. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КОМПЕТЕНЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ?

На данном этапе тебе необходимо выделить качества/компетенции, которые требуют дальнейшего развития.

Важно: выбирай для развития те компетенции, которые влияют на твою эффективность, понадобятся в работе или учебе.

Что необходимо сделать для качественного определения компетенций для развития?

- Проведи SWOT-анализ. Использование данного инструмента позволяет комплексно посмотреть на собственные карьерные стремления.
- Опиши свои сильные стороны, зоны роста, возможности для своего развития, потенциальные риски/ограничения.
- Далее ты найдешь подготовленный для проведения SWOT-анализа лист. Используй вопросы, которые помогут сформулировать ответы для заполнения того или иного блока SWOT-анализа.

S

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ:

- Что у меня получается хорошо и лучше других?
- Какие особые знания, умения, навыки у меня есть?
- Какие качества позволяли мне достигать целей?
- Какие мои качества особенно выделяют сокурсники/преподаватели/наставники/руководитель?

W

ЗОНЫ РОСТА:

- Чего я избегаю и почему? (каких задач? что это за задачи?)
- Какие качества выделили бы мои сокурсники/преподаватели/наставники/руководитель в качестве зон для развития?
- Что мешало реализовать запланированное?

O

ВОЗМОЖНОСТИ:

- Какие у меня есть возможности, которые я смогу использовать?
- Какие возможности есть в моей отрасли?
- Что будет, если я буду иметь больше времени, знаний, ресурсов, полезных связей?

T

РИСКИ/ОГРАНИЧЕНИЯ:

- Какие трудности могут создать мои зоны роста в будущем?
- Какие негативные тренды могут помешать мне в достижении целей?
- Что может оказать негативное воздействие на мою карьеру?

07. МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ «ОКНО ДЖОХАРИ»

Модель рассчитана на то, чтобы любой человек, используя её, получил возможность провести самоанализ и узнать больше про себя.

В основе модели лежат две оси:

- 1) Знаю я – не знаю я;
- 2) Видят другие – не видят другие.

На пересечении этих осей можно выделить четыре зоны нашей личности:

	Знаю я	Не знаю я
Видят другие	Открытая зона	Слепое пятно
Не видят другие	Скрытая зона	Зона неизвестного

ОТКРЫТАЯ ЗОНА

В ней находятся все наши качества, черты характера и привычки, о которых мы сами очень хорошо знаем, и которые мы проявляем в общении с другими людьми.

СКРЫТАЯ ЗОНА

В ней находятся те качества, о существовании которых мы знаем, но которыми мы не спешим делиться с другими. Это наши привычки и стороны, о которых мы знаем, но не показываем или стараемся не показывать другим людям.

СЛЕПОЕ ПЯТНО

В этой зоне находятся те наши привычки и черты характера, о которых мы сами можем даже не подозревать, при этом другим людям со стороны эти качества очень хорошо заметны. Понять, что находится у нас в слепом пятне мы можем, запрашивая обратную связь.

ЗОНА НЕИЗВЕСТНОГО

В этой зоне находятся те наши качества и черты характера, которые нам и окружающим неизвестны.

ВРЕМЯ РЕФЛЕКСИИ

Заполни зоны своими личностными качествами и проявлениями (можно использовать простые определения или эпитеты, например: вспыльчивый или спокойный, вежливый или нахальный и т.д.).

Ответы на вопросы ниже помогут структурированно заполнить каждый блок.

1. ОТКРЫТАЯ ЗОНА:

Как тебе кажется, за какие качества тебя ценят люди?

Какие черты характера ты обычно проявляешь в общении с людьми?

Каким ты хотел бы, чтобы тебя видели окружающие?

Укажи не менее 8 качеств из твоей открытой зоны.

2. СКРЫТАЯ ЗОНА:

Какие свои качества ты хотел бы улучшить/изменить?

Что из того, что в тебе есть, ты не хотел бы, чтобы видели

окружающие? Укажи не менее 4 качеств из твоей скрытой зоны.

3. СЛЕПОЕ ПЯТНО:

Какую систематическую обратную связь ты получаешь от других людей? Какие качества отмечают люди в обратной связи? Укажи не менее 3 предположительных качеств из твоей слепой зоны.

4. ЗОНА НЕИЗВЕСТНОГО:

Какие качества ты пока что не открыл в себе на практике, но хотел бы, чтобы они у тебя были? Какими своими потенциальными качествами/способностями ты мог бы приятно удивить себя и других людей?

Укажи не менее 2 предположительных качеств из зоны неизвестного

	Знаю я	Не знаю я
Видят другие		

Далее стоит привлечь к работе знакомых, родственников, друзей, коллег и предложить им заполнить все зоны «**Окна Джохари**» касательно тебя.

Мнение других позволит тебе узнать себя лучше.

08. КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ РАЗВИВАЮЩУЮ ЦЕЛЬ?

Одной из главных составляющих персональной траектории развития является правильная постановка целей с использованием технологии SMART.

Формулируем цели по развитию для траектории самореализации по SMART

Specific	Measurable	Achievable	Relevant	Time bound
Конкретная	Измеримая	Достижимая	Релевантная	Ограниченная во времени

Правильно:

К 31 декабря 2023 года прочитать книгу Максима Дорофеева «Джидайские техники. Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо». Выбрать для себя не менее 5 инструментов самоорганизации

Неправильно:

Прочитать книгу для развития надпрофессиональных компетенций

Сформулируй свою цель/цели по развитию, используя SMART:

Подумай, какие мероприятия помогут тебе в достижении цели по развитию и распредели их по блокам, используя **принцип 70/20/10**.

70%

Самостоятельное в ходе процесса обучения/работы при выполнении своих задач

20%

Взаимодействие с наставниками, преподавателями, экспертами

10%

Формальное обучение: тренинги/курсы/образовательные программы

Принцип 70\20\10 направлен на сохранение баланса типов мероприятий, которые ты запланируешь для реализации цели.

Обрати внимание, что тренинги/курсы/образовательные программы и другое обучение занимает только 10% в общем объеме мероприятий.

70%

20%

10%

09. КАК СОЗДАТЬ И ОПИСАТЬ ТРАЕКТОРИЮ САМОРЕАЛИЗАЦИИ?

Одной из главных составляющих персональной траектории развития является правильная постановка целей с использованием технологии **SMART**.

Формируя траекторию самореализации, задавай себе вопросы:

**Как ты поймешь, что достиг желаемого/?
В частности, что твой навык сформирован?**

Что изменится в твоей жизни/учебе/работе, когда навык будет сформирован?

Что случится, если твое желание развить данный навык НЕ осуществится?

Кто может стать твоим наставником?

Куда можно устроиться на стажировку?

Кто из твоего окружения уже обладает таким навыком?

Используйте алгоритм формирования индивидуальной траектории развития, ставя реалистичные сроки по ее реализации:

Цель/ Компетенция/
Навык к развитию

01

Оценка текущего
положения

02

Результат

03

Ресурсы
(то, что необходимо для
достижения)

04

Методы развития

05

Конкретные
действия
по развитию
(SMART-цели)

06

Кто может
оказать поддержку

07

Срок

08

КАК ОПИСАТЬ ТРАЕКТОРИЮ СВОЕГО РАЗВИТИЯ

Результат	Ресурсы (то, что необходимо для достижения желаемого)	Методы развития	Конкретные действия по развитию SMART	Кто может оказать поддержку (Наставники и партнеры по успеху)	Срок
1. Четко знаю, какие задачи нужно выполнять и к какому сроку	1. Книги по тайм-менеджменту	1. Самообучение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прочитать книгу Максима Дорфофева «Джедайские техники. Как освоить суперспособности» Выбрать для себя не менее 3 инструментов самоорганизации. 2. Подобрать еще одну книгу для чтения по темам самоорганизации, чтобы прочесть после М.Дорфофева 	Самостоятельно	31.12.23
2. Успеваю больше, чем раньше без потери качества	2. Наставник	2. Развитие в ходе обучения в университете	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести ежедневник, отражать там все задачи и сроки их выполнения 2. Опisać все проекты и цели на первый семестр в университете 3. Распределить нагрузку по предметам 4. Оценить, на какие предметы необходимо выделить больше времени 5. При планировании занимать не более 60% времени 	Самостоятельно	01.10.23
3. Работаю над задачей, не отвлекаясь на про-межуточные вопросы «букавально на минуту»: не распыляюсь	3. Ежедневник/ Планировщик	3. Найти партнеров по успеху	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить список людей/друзей/однокурсников кто может оказать поддержку 	Самостоятельно	01.10.23
4. Вреня для планирования	4. Вреня для планирования	4. Наблюдение за опытом других	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбрать из своего окружения человека, который демонстрирует развитые навыки самоорганизации. Попросить его описать приемы, техники, которые он использует для реализации своих планов. Возможно, этот человек будет готов стать Вашим наставником на несколько месяцев, чтобы помочь справиться с трудностями, которые могут у Вас возникнуть 	Наставник	15.09.2023
5. Если планируется дополнительное обучение, оценить необходимые ресурсы, соотнести их с возможностями	5. Если планируется дополнительное обучение, оценить необходимые ресурсы, соотнести их с возможностями	5. Дополнительное обучение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проанализировать имеющиеся на данный момент доступные онлайн-курсы и дополнительные программы в университете по навыкам планирования и самоорганизации 2. Выбрать для себя подходящий курс и пройти его 	Самостоятельно/ сотрудник ЦК	31.12.23

ОПИШИ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТРАЕКТОРИЮ РАЗВИТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ИСПОЛЬЗУЯ ОБРАЗЕЦ

Цель/ Компетенция/ Навык развития	Оценка текущего положения	Результат	Ресурсы то, что необходимо для достижения желаемого)	Методы развития	Конкретные действия по развитию SMART	Кто может оказать поддержку (наставники и партнеры по успеху)	Срок



ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ



ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ





ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ





ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ



ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ



ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ





ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Ты дошел до конца тетради!

А это значит, что ты наверняка завешил диагностику в Центре компетенций, «прокачался» и самостоятельно поработал над своей траекторией самореализации. Что дальше? Предлагаем определиться с близким для тебя направлением и двигаться вместе с нами!



Присоединяйся к нашей **закрытой команде** студенческого актива Центров компетенций



Подписывайся на **Telegram-канал** и следи за возможностями



Для **прохождения диагностики** компетенций и подробной информации о Центрах компетенций президентской платформы «Россия – страна возможностей» переходи сюда



Вступай в **группу VK**

