

# SOFT SKILLS

*ЯК ЗА ДОПОМОГОЮ ГНУЧКИХ НАВИЧОК  
СФОРМУВАТИ ВЛАСНУ ЕФЕКТИВНУ  
ЖИТТЄВУ СТРАТЕГІЮ ТА ДОСЯГНУТИ  
ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ*

## **Баріда Надія**

- к.е.н., доцент кафедри банківської справи та страхування КНЕУ імені Вадима Гетьмана;
- Зарубіжний досвід. Участь в міжнародному дослідницькому проекті DAAD (Німецька служба академічних обмінів) для дослідників і викладачів. Бременський університет. Німеччина (2022)

[Barida.nadija@kneu.edu.ua](mailto:Barida.nadija@kneu.edu.ua)





## ФІЛОСОФІЯ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ

«СРОДНА ПРАЦЯ» – ЦЕ ОДИН З НАЙВАЖЛИВИШИХ ПОСТУЛАТИВ РОЗУМІННЯ ЛЮДИНИ, ЇЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ

ЛЮДИНА НАРОДЖУЄТЬСЯ З ПЕВНИМИ, ТАК БИ МОВИТИ, "ЗАПРОГРАМОВАНИМИ" ЗАДАТКАМИ (ЗДІБНОСТЯМИ, НАХИЛАМИ)

В ПРОЦЕСІ ОСВІТИ І САМОПІЗНАННЯ ЛЮДИНА ВІДКРИВАЄ В СОБІ СВОЄ ВЛАСНЕ ПОКЛИКАННЯ, АДЕКВАТНО ОСМИСЛЮЄ СВОЇ ПРИРОДНІ ЗАДАТКИ Й РЕАЛІЗУЄ ЇХ У ВІДПОВІДНИХ ФОРМАХ ДІЯЛЬНОСТІ.

**ТОДІ ЛЮДИНА ДОСЯГАЄ ЩАСТЯ!!!**





# ЩО ТАКЕ “SOFT SKILLS”

**ЦЕ ОСОБИСТІ НАВИЧКИ ЛЮДИНИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ АБО ЗАВАЖАЮТЬ ЇЇ  
КОНСТРУКТИВНО ВЗАЄМОДІЯТИ ІЗ СУСПІЛЬСТВОМ;  
ЯК ЗРОЗУМІТИ СВОЄ ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ДОСЯГАТИ ПОСТАВЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ**

- Як правильно ставити цілі? Як створювати атмосферу їх досягнення і не відволікатись на другорядні речі;
- Як формувати задачі і як ставити реальні цілі, які можливо досягнути;
- Які навички важливі для підвищення особистої ефективності;
- Як побороти лінощі і прокрастинацію;
- Як навчитись вчитися;
- Як розвивати особисті комунікації та навички публічних виступів;
- Як застосувати системний підхід у формуванні та досягненні цілей, у комунікаціях
- Як розвивати емоційний інтелект та керувати власними емоціями;
- Як засвоїти основи менеджменту та ефективного лідерства



# УНІВЕРСИТЕТСЬКІ НАВИЧКИ

- Університетські soft skills - це гнучкі навички, які допоможуть студентам і випускникам успішно взаємодіяти з іншими людьми, адаптуватися до різних ситуацій і ефективно вирішувати проблеми.
- Університетські soft skills включають такі якості, як комунікація та навички міжособистісного спілкування, ситуаційна обізнаність, критичне мислення, креативність, співпраця, емоційний інтелект та емоційна регуляція, селф-менеджмент, гнучкість і адаптивність, вміння вчитись та навчатись новому



# Soft Skills



## НАВИЧКИ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

вміння чітко формулювати свої потреби; дипломатичність і тактовність; вирішення конфліктів

## ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

вміння розпізнавати власні емоції, розуміти їх природу; вміння адекватно виражати їх в соціумі

## СИТУАЦІЙНА ОБІЗНАННІСТЬ

вміння усвідомлювати ситуацію і її контекст та обирати найбільш актуальний і прийнятний спосіб дії

## СЕЛФ- МЕНЕДЖМЕНТ

навички планування, управління часом, самомотивації, відповідальності

## КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

усвідомленість, обґрунтованість, системність, вміння робити висновки.

## ГНУЧКІСТЬ І АДАПТИВНІСТЬ

вміння адаптуватися до різних ситуацій; вміння вчасно переключати увагу на інше завдання або дію

