

Тренинг «Карьера – путь профессионального роста!»

Цель: создание условий для формирования навыков построения и развития профессиональной карьеры студентов ПОО.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с представлениями о карьере;
- оказать помощь студентам в изучении профессиональной направленности и собственной траектории карьеры;
- способствовать развитию карьерной компетентности;
- развеять мифы и стереотипы карьеры.

Целевая аудитория: студенты выпускных и предвыпускных курсов ПОО.

Материалы: мультимедийная презентация, мяч, флипчарт, маркер, стимульный материал для диагностики по количеству участников, ручки, планшеты, чистые листы бумаги для дополнительных записей по количеству участников.

Режим работы и размер группы: 2,5-3 часа; 20 человек.

Структура

I. Вводная часть

- Введение
- Правила группы
- Приветствие-знакомство участников тренинга (упражнение «Имя и эпитет»)
- Разминка (упражнение/мозговой штурм «Понятие карьеры»)

Методика «Я-Другой, Карьера-Дело»

Проективная методика «Круги и линии»

II. Основная часть

- Упражнение/групповая дискуссия «Два сердца»
- Упражнение «Карьерный слалом»

III. Заключительная часть

- Упражнение «Мифы и стереотипы карьеры»
- Упражнение «Линия жизни»
- Обсуждение занятия (шеринг)

I. Вводная часть

Введение

Здравствуйте уважаемые участники тренинга! Сегодня, в рамках нашего мероприятия, мы с вами рассмотрим такую тему, как «Карьера – путь профессионального роста!».

В рамках заявленной темы разберемся в самом понятии «карьера», исследуем свою направленность и траекторию карьеры, а также с помощью практических упражнений потренируем собственную карьерную компетентность. В заключении остановимся на мифах и стереотипах карьеры.

Однако для того, чтобы работа в группе шла эффективно и качественно, нам необходимо соблюдать определенные правила.

Правила группы

1. Общение по принципу «здесь и сейчас». Говорим о том, что волнует сейчас, и обсуждаем то, что происходит в группе.

2. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи. Заменяем высказывания типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...». Отказываемся от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Дима и Саша не поняли меня».

3. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

4. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

5. Как можно больше контактов и общения.

6. Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

Приветствие-знакомство участников тренинга

Упражнение «Имя и эпитет»

Время проведения: 10 минут

Цель: знакомство с участниками.

Ход упражнения: группа разбивается на две команды и рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе эпитет, выражающий нечто положительное. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, и по возможности содержать преувеличение, например, магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис (громкоговорящий Геннадий, правящий Павел, волшебный Вадим, ярчайшая Яна и т.д.)

Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет, подобранный предыдущим участником, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу.

В заключении обе команды объединяются и каждый представляет одного из участника своей команды (кто кого запомнил).

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эпитеты меня поразили?
2. Какие имена мне трудно было запомнить?
3. К кому я теперь испытываю интерес?

Разминка

Упражнение «Понятие карьеры»

Время проведения: 15 минут

Цель: раскрепощение участников тренинга, создание благоприятного эмоционального фона, включение участников в работу, активизация их творческого потенциала, прояснение содержания феномена карьеры.

Ход упражнения: один из тренеров стоит в кругу участников. Он передает произвольно выбранному участнику мяч, называя ассоциацию, связанную с понятием карьеры. Участник ловит мяч и, в свою очередь, сам называет первую подходящую в голову ассоциацию, связанную со словом «карьеря», а затем передает мяч другому участнику. Очередь передается произвольно по желанию.

Второй тренер по ходу упражнения фиксирует возникшие ассоциации на доске, накапливает «банк» представлений о карьере.

Инструкция: сейчас мы проведем интеллектуальную разминку, называя, как можно больше ассоциаций, связанных с понятием «карьеря». Я кину мяч любому участнику, назвав свою ассоциацию, он поймает мяч, назовет ту ассоциацию, которая родилась у него, и передаст мяч произвольно другому участнику. Наша цель – создать как можно более обширный «банк» ассоциаций со словом «карьеря».

Вопросы для обсуждения:

1. Что общего в перечисленных ассоциациях?
2. Каким образом их можно сгруппировать?
3. Что, в итоге, мы понимаем под словом карьеря?

Вводные замечания: *после того, как участники обсудили и прояснили сущность термина «карьеря», ведущий предлагает*

перейти к выявлению профессиональной направленности и к анализу представлений в собственной карьере.

Методика «Я – Другой, Карьера – Дело»

Время проведения – 10-15 минут.

Цель: выявить профессиональную направленность личности.

Инструкция. Один христианский философ писал: «Цели человеческой жизни померкли. Человек перестал понимать, для чего он живет, и не имеет времени задуматься над смыслом жизни. Жизнь человека наполнена средствами к жизни, которые стали самоцелью».

Выбирая профессию, человек выбирает образ жизни. Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что – второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы от нуля за вариант, который вам безразличен, до трех баллов за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке!

1. Мне нравится

- А) иметь много свободного времени
- Б) добиваться успеха во всех делах
- В) делать подарки своим друзьям
- Г) находить красивое решение

2. Мой девиз

- А) «Работа не волк, в лес не убежит»
- Б) «Хочешь жить – умей вертеться»
- В) «Что отдал, то твое»
- Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будет голодать».

3. Лучшая работа для меня – та, которая

- А) не мешает мне жить своей жизнью
- Б) дает возможность быстрого продвижения по службе
- В) нужна людям
- Г) интересна

4. Счастье для меня – это

- А) возможность жить в свое удовольствие
- Б) высокая должность и хорошая зарплата
- В) благополучие моих друзей и близких
- Г) возможность заниматься любимым делом

Обработка

9-12 баллов – ярко выраженная направленность личности;

5-8 баллов – умеренно выраженная направленность;

0-4 баллов – направленность не выражена.

Интерпретация данных.

А) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь, например, на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

Б) «Карьера». Вероятно, вам близки и понятны законы «рынка». В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании – это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни – карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.

В) «Другой». Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересны и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы не занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

Г) «Дело». Какую бы деятельность вы не выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не закрывала от вас смысл жизни, не сводимый к работе.

Примечание (не обязательно к проведению)! Для наглядности можно построить график направленности личности, отложив на четырех осях суммы набранных баллов и соединив точки линиями. Чем дальше точка от центра, тем ярче выражена направленность личности.

	12	В) ДРУГОЙ	
	11		
	10		
	9		
	8		
	7		
	6		
	5		
	4		
	3		
	2		
	1		
Б) КАРЬЕРА	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			Г) ДЕЛО
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	А) Я		

Проективная методика «Круги и линии» (Е.А. Могилевкин)

Время проведения — 10–15 минут.

Цель: анализ собственной траектории карьеры.

Инструкция: перед Вами круги и линии (рис. 1). Закрасьте сплошным цветом тот из кругов, который Вам больше всего нравится. И еще один круг заштрихуйте или выделите любым другим удобным Вам способом.

Интерпретация результатов. Линии на рисунке имеют свою нумерацию: диагональная - первая линия, горизонтальная, примыкающая к вертикальной вторая, вертикальная короткая линия - третья, отдельная горизонтальная линия – четвертая.

Полностью закрашенный круг – это вы сами. То, что вы собой представляете в деловом и карьерном отношении. А заштрихованный круг – это ваши мечты о карьере, ваши планы, карьерные надежды. Особое значение имеет расположение круга.

Первая линия – это карьерный рост, иерархия, продвижение по службе, деловое поприще, стремление к лидерству. Вторая линия – работа в коллективе, трудолюбие, исполнительность. Третья линия – пассивность, лень и усталость, боязнь самостоятельности, неумение действовать решительно. Четвертая линия – склонность к индивидуальной работе, независимость, творческая жилка, отстраненность.

Если ваш закрашенный круг находится на первой линии, то это говорит о том, что вы активно строите планы карьеры, вы честолюбивы и амбициозны. Чем выше ваш круг, тем грандиознее ваши планы и карьерные желания. Круг, расположенный выше всех, - высшая ступенька на карьерной лестнице, и если вы закрасили именно этот круг, то можно сказать, что вы хотели бы достичь высокого положения на службе. Карьера для вас значит очень многое. Если же ваш круг находится в нижней точке первой линии, то это говорит либо о достаточной скромности ваших запросов, либо о том, что вы пока не успели осмотреться и предпочитаете некоторое время переждать, прежде чем строить какие-то определенные планы в карьере.

Закрашенный круг на второй линии говорит о том, что вы с удовольствием работаете в коллективе и ничего другого не желаете. Причем круг, расположенный на конце второй линии говорит о том, что в принципе вы могли бы взять на себя руководящую роль при желании.

Закрашенный круг на третьей линии говорит о том, что вы либо очень устали и в настоящий момент нуждаетесь в отдыхе, либо же о том, что вы не любите работать и делаете все от вас зависящее, чтобы увильнуть от работы.

Закрашенный круг на четвертой линии – вы ярко выраженный индивидуалист, не любите и не умеете работать в коллективе, а поддержание командного духа – явно не ваша сильная сторона. Вы привыкли отвечать только за себя. Возможно, вы желаете больше быть карьеристом и хотели бы стать одиночкой, забыть обо всем и снять с себя ответственность.

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового для себя вы узнали?
2. С чем вы можете согласиться и не согласиться из полученных результатов?
3. Какое значение имеет выбор траектории карьеры для личности и ее развития?

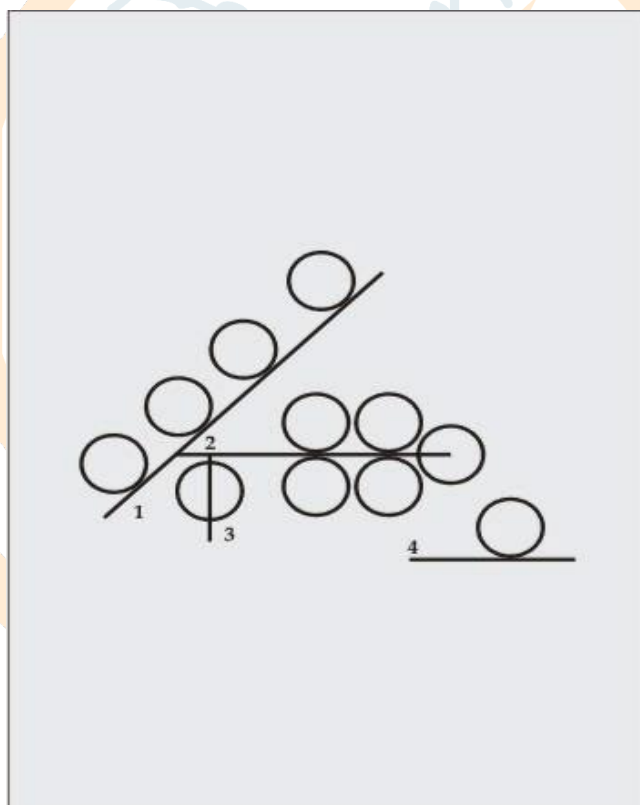


Рис.1

II. Основная часть

Упражнение/групповая дискуссия «Два сердца»

Время проведения — 40 минут.

Цель: отработка умения решить проблемную ситуацию, выбрать оптимальную тактику соотнесения собственных целей и целей

профессионального сообщества, определение системы ценностей и места в ней личного профессионального и карьерного успеха.

Примечание! Оценивается уровень развития таких карьерных компетенций участников тренинга, как ориентация на результат, руководство группой, презентационные навыки, способность к ведению переговоров, мотивация достижения, стрессоустойчивость.

Ход упражнения: в начале упражнения участникам дается установка, что они в данной игре — кардиохирурги, профессионалы высокого класса. У каждого кардиохирурга есть свой пациент. Причем всем пациентам в равной степени необходимо срочно провести операцию по пересадке сердца. Операцию можно выполнить любому из пациентов, независимо от пола и возраста. Но на данный момент в клинике всего два донорских сердца, которые можно пересадить (а участников в этой игре, как правило, 10). На обсуждение и принятие решения кардиохирургам отводится 20 минут.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа после завершения, обсуждения и принятия решения выбирает своего представителя для ведения переговоров с представителем из другой подгруппы для принятия общего решения. После чего им будет необходимо объяснить родственникам пациентов, которым операция выполняться не будет, почему принято именно такое решение.

Инструкция: Представим себе крупную клинику, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Каждый из вас ведет своего пациента, которому необходима срочная пересадка сердца. Неожиданно в больницу поступает два донорских сердца. На очереди находятся 10 человек.: 1). Женщина, китаянка, 35 лет. Руководитель группы врачей, занимающихся разработкой лекарства против СПИДа. 2). Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.3.) Французская писательница, 40 лет, автор всемирно известных романов, учредитель крупного благотворительного фонда, собирающего деньги для лечения больных детей. 4). Священник, 50 лет, известный проповедник, пользующийся заслуженным уважением. 5). Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен. 6). Девочка, 5 лет. Задержка психического развития. 7). Студент, 20 лет, депрессия, две попытки суицида. 8). Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. 9). Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-

инфицирована. 10). Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

У всех ситуация критическая, каждому из них осталось жить один месяц. Ваша задача принять ответственное решение внутри соевой подгруппы. После чего представитель от каждой подгруппы должен будет провести переговоры по принятию окончательного решения с другими представителями подгрупп. Решение необходимо обосновать и сообщить родственникам всех пациентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было принимать решение?
2. Что повлияло на принятие решения?
3. Кому было важно любой ценой отстоять своего пациента и добиться, чтобы именно ему была проведена пересадка сердца? Что для этого было сделано, какие аргументы применялись, насколько они были действенны?
4. В чем вы видите смысл упражнения?

Вывод из упражнения:

При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили «оценку» каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента. Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках. Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их. Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право. Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

Упражнение «Карьерный слалом».

Время проведения — 40 минут.

Цель: развитие навыков адаптироваться в сложной, информационно насыщенной ситуации, способности одновременно отслеживать проблемы

разного плана, быстро переключаться с задач одного типа на другие, развитие навыков рефлексии.

Ход упражнения: упражнение состоит из нескольких этапов. На первом этапе участники разбиваются на две группы, каждая из которых в ходе коллективной работы в течении 15 минут формирует набор из мини-кейсов – ситуационных задач (проблемные ситуации), которые на их взгляд, могут часто встречаться на рабочих местах, как между сотрудниками, так и между руководителем и сотрудником в различных компаниях, офисах и т.д.

На втором этапе каждый участник первой группы предъявляет по очереди каждому участнику из другой группы свою ситуацию (на предъявление ситуации отводится 0,5 минуты, а на обдумывание и ответ – 1 минута, при этом предоставленной минутой отвечающий может распорядиться по своему желанию: ответить сразу, обдумать решение и ответить через отведенное время, задать уточняющий вопрос и только потом отвечать).

Участники проходят «слалом» по одному. Пока первый участник поочередно решает предлагаемую ему ситуацию, остальные участники ждут своей очереди. После полного прохождения «слалома» первым участником его проходит второй и так вплоть до последнего участника.

Инструкция: предложите по проблемной ситуации от каждого участника группы, которая часто может встречаться на рабочем месте, как между сотрудниками, так и между руководителем и сотрудником в различных компаниях, офисах и т.д. Задачу стройте так, чтоб она могла быть решаемой. Распределите ситуации между членами вашей группы так, чтобы каждый смог поучаствовать в данном задании. Воспроизведите поочередно ситуации для каждого участника из второй группы, проходящего «слалом», давая время на обдумывание (не более 1 минуты). Поменяйтесь местами (группа, задававшая вопросы, становится отвечающей группой, то есть проходящей «слалом») и повторите всю процедуру».

После завершения карьерного «слалома» тренер проводит обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

1. В какой роли — излагающего ситуацию или решающего ее — вам было легче и почему?
2. Что помогало справиться со стрессовой ситуацией?
3. Уровень развития каких мета компетенций можно приблизительно оценить в этом упражнении?

4. Какие уроки вы извлекли для себя из этого упражнения?

III. Заключительная часть

Упражнение «Мифы и стереотипы карьеры»

Время проведения — 20-25 минут.

Цель: осознание и разрушение стереотипов, связанных с карьерой, преодоление «вымышленных» барьеров в реализации карьерных планов.

Вводные замечания: *стереотипы в нашей жизни проявляются в устоявшемся отношении к происходящим событиям, действиям, поступкам. Однако, помимо позитивных функций, стереотипы, при недостатке информации, приобретают скорее отрицательное значение, блокируя возможности реализации карьерных замыслов. Задача ведущего заключается в том, чтобы озвучить каждый миф и, после того как участники выскажутся, подвести итог, окончательно расшатать стереотип.*

Инструкция: сейчас я приведу вам примеры стереотипов, связанных с профессиональным развитием и карьерой. Ваша задача заключается в том, чтобы привести на каждый миф контраргументы из вашей жизни или жизни ваших знакомых.

Перечень мифов

Стереотип 1. *Молодой специалист никому не нужен.* Заключительный комментарий ведущего: любая развивающаяся компания численностью более двадцати человек, которая что-то реализует или производит, потенциально готова взять на работу молодого человека или девушку без опыта работы. У этого варианта есть ряд преимуществ, например, менее высокая стоимость кандидата на рынке услуг, отсутствие ложного и негативного опыта и желание работать.

Стереотип 2. *В современном обществе без связей карьеру не сделать.* Заключительный комментарий ведущего: со связями человек не только рождается, принадлежа определенной фамилии и статусу родителей, но и приобретает их (связи) в процессе обучения и активного участия в общественной и научной деятельности, а также в процессе работы, зарекомендовав себя как стремящийся и перспективный сотрудник.

Стереотип 3. *Длинное резюме выглядит впечатляюще.* Заключительный комментарий ведущего: для большинства работодателей будет достаточно грамотного, упорядоченного и четкого резюме, в котором нет ничего лишнего. Оно будет свидетельствовать о вашей организованности и умении выражать свои мысли — качествах, очень ценных для большинства работодателей.

Стереотип 4. К 25–30 годам я уже должен знать, чего хочу от жизни. Заключительный комментарий ведущего: существует множество примеров того, как в середине жизненного пути люди резко меняли профессию и добивались успеха.

Стереотип 5. Лучшие держат свои амбиции в тайне. Заключительный комментарий ведущего: амбициозный сотрудник будет стараться как можно лучше выполнять свои обязанности и вносить новые идеи. Кроме того, при освобождении вышестоящего места ваш руководитель уже будет знать, кто по-настоящему заинтересован в этой вакансии и не побоится взять на себя ответственность. Но не стоит путать уверенность с самоуверенностью, а напористость с наглостью.

Стереотип 6. Частая смена работы мешает карьере. Заключительный комментарий ведущего: времена, когда к «летунам» относились настороженно и не хотели брать их на работу, давно прошли. Сейчас считается, что разумное количество перемен места и профиля работы добавляет опыта, знаний и расширяет круг полезных знакомств. (Это правда! Однако здесь стоит учитывать личностные интересы, характер и темперамент самой личности (учиться и развиваться можно и в рамках одного профиля).

Стереотип 7. Постоянная занятость говорит о моем усердии. Заключительный комментарий ведущего: конечно, вы не должны бездельничать на рабочем месте, но и показывать чрезмерную занятость тоже противопоказано. Не будьте недоступны. Никогда не говорите коллегам, что слишком заняты, чтобы помочь в авральной работе. Особенно это важно в современных компаниях, где силен корпоративный дух и важен немедленный результат работы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие Вам еще известны мифы и стереотипы относительно карьеры? Как они появляются?

2. Какие факторы влияют на появление и утверждение стереотипов в нашей деятельности?

3. Почему некоторые люди не отказываются от стереотипов, даже если доказана их несостоятельность?

Примечание! Ведущий зачитывает притчу.

В комнате 5 обезьян. В центре лестница. Наверху банан. Одна из обезьян замечает фрукт и лезет к нему. Как только она приближается к банану, ее сбивает поток ледяной воды. То же самое происходит и с остальными четырьмя. Осознав тщетность затеи, они перестают пытаться.

Спустя некоторое время одну обезьяну заменяют на новую. Как только она пытается достать банан, все остальные атакуют ее, спасая

от ловушки. Теперь заменяют еще одну из промокших обезьян. Увидев фрукт, новая обезьяна стремится к лестнице, но остальные нападают на нее. Причем активной всего та, которая даже не знает, почему нельзя трогать банан.

Таким образом, постепенно заменяя всех обезьян, мы приходим к ситуации, когда в комнате окажется 5 обезьян, которых водой вообще не поливали, но которые не позволят никому достать банан. Почему? Да потому что здесь так заведено!

Упражнение «Линия жизни»

Время проведения – 10 минут.

Цель: формирование рефлексии и развитие навыков самоанализа.

Инструкция: на основе полученной новой информации и имеющегося жизненного опыта постройте свою линию жизни:

- 1 – обозначьте себя сегодня
- 2 – вспомните кем Вы были неделю назад?
- 3 – вспомните кем Вы были год назад?
- 4 – вспомните кем Вы были пять лет назад?
- 5 – а теперь вернитесь к себе сегодняшнему!
- 6 – посмотрите с этой позиции в будущее – кем Вы станете через неделю?
- 7 – кем Вы станете через год?
- 8 – кем Вы станете через пять лет?

Для удобства рекомендуется провести горизонтальную или вертикальную линию на которой обозначить все свои мысли по выше указанным вопросам.

Обсуждение:

Участники рассказывают о своих ощущениях, эмоциях, которые появились во время выполнения упражнения.

Обсуждение занятия (шеринг)

Время проведения – 10 минут.

Вот наше занятие подходит к завершению. И в заключение мне бы хотелось представить вам еще одну притчу.

«Представьте, что, бродя по лесу, вы наталкиваетесь на человека, который с ожесточением пилит дерево.

- *Что это вы делаете? — интересуетесь вы.*
- *Сами что ли не видите? — следует ответ. — Я пилю дерево!*
- *Вы выглядите очень уставшим, — сочувствуете вы. — Давно уже пилите?*
- *Да уже больше пяти часов! — отвечает человек. — Еле на ногах стою. Нелегкая это работа!*

- Так почему бы вам не прерваться на несколько минут и не заточить пилу? — советуete вы — Убежден, работа пойдет гораздо быстрее!

- Нет у меня времени пилу заточивать! — восклицает человек. — Мне пилить надо!

Навык «заточивания пилы» требует выделения времени для непрерывного обновления (самосовершенствования) на физическом, ментальном, духовном и социальных уровнях. Он замыкает в кольцо все остальные навыки, так как именно благодаря ему их применение становится возможным.

Вывод! Для удачной карьеры и профессионального роста находите время на развитие и личностный рост! Обращайте внимание на развитие карьерной компетенции. Развивайте межличностные навыки, навыки принятия решения, повышайте мотивацию, развивайте стрессоустойчивость, ответственность и позитивное мышление».

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового вам удалось сегодня узнать?
2. Что было наиболее полезным?
3. Что привело к открытию, осознанию?
4. Что понравилось, не понравилось?
5. С чем уходите?

