

ОЦЕНКА И ПРИВЛЕЧЕНИЕ РЕСУРСОВ

– эффективное использование собственных и привлечённых источников и возможностей, необходимых для получения желаемого результата.

Ресурсы очень разнообразны: это наш опыт, знания и умения, наши связи, окружающие нас люди и их возможности и многое другое. Умение видеть и использовать имеющиеся внутренние и внешние ресурсы помогает:

- ✔ достигать поставленных целей с наименьшими затратами;
- ✔ восполнять и приумножать собственные ресурсы;
- ✔ формировать внешние ресурсы, на которые мы можем опираться в дальнейшем.

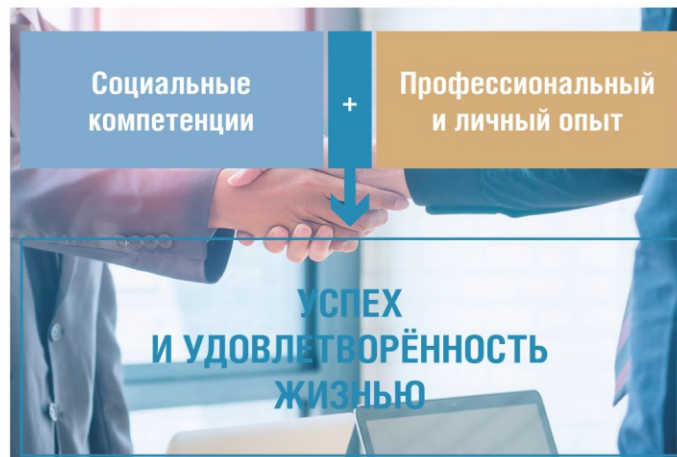
ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

– знания и навыки в области финансов, позволяющие грамотно управлять своими денежными средствами и принимать разумные решения, связанные с деньгами.

Финансовая защищённость — это результат разумного обращения с имеющимися денежными ресурсами. Грамотное управление денежными средствами позволяет:

- ✔ увеличивать свои доходы;
- ✔ сокращать нерациональные расходы;
- ✔ создавать сбережения и финансовую подушку безопасности.

Развитие социальных компетенций способствует повышению вашей личной эффективности, удовлетворённости и успешности как в личной, так и в профессиональной сфере.



Программа «Школа социальных компетенций» поможет вам укрепить универсальные навыки и компетенции.

записаться на участие в программе можно здесь:

+7 (902) 704-05-61

e-mail: newvision29@mail.ru

группа в «ВКонтакте» <https://vk.com/newvision29>

и через наш сайт <https://newvision29.ru/>

отправив заявку через главную страницу



Проект реализуется при поддержке Европейского Союза

8 важных компетенций, необходимых современному человеку



Школа социальных компетенций

Программа для женщин

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ



– это способность понимать свои эмоции и эмоции других людей, а также умение конструктивно выражать свои эмоции и переживания.

Эмоции — одна из важнейших сторон нашей жизни. Умение понимать эмоции и управлять ими помогает:

- ✔ оценивать ситуацию и принимать решения;
- ✔ выстраивать отношения с другими людьми;
- ✔ заряжаться энергией и получать удовольствие от жизни.

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ



– совокупность методов, которые снижают эмоциональное и физическое напряжение при столкновении со стрессовыми факторами.

Невозможно исключить стрессы из нашей жизни. Однако от нас зависит, насколько сильно стресс выбивает нас из колеи. Применение техник управления стрессом позволяет:

- ✔ минимизировать стрессовое воздействие;
- ✔ снижать негативные последствия стрессового воздействия на организм;
- ✔ восстанавливать работоспособность организма в короткие сроки.

ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ



– совокупность техник, способствующих точному восприятию и пониманию собеседниками друг друга.

Общаться эффективно — значит уметь слушать и слышать своего собеседника, понимать невербальные сигналы, задавать вопросы, передавать свои мысли, переживания, желания. Эта компетенция помогает:

- ✔ лучше понимать своего собеседника;
- ✔ достигать целей общения;
- ✔ выстраивать и сохранять взаимоотношения с другими людьми.

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ



– это представление человеком себя и своего образа в социальном мире, с целью создать у окружающих определенные впечатления о себе.

Уметь презентовать себя и свои навыки нужно для того, чтобы:

- ✔ создавать у окружающих впечатление о себе, соответствующее контексту и цели разговора (выступления);
- ✔ рассказать окружающим о своих сильных сторонах, знаниях и умениях;
- ✔ эффективно проходить собеседования и составлять резюме.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

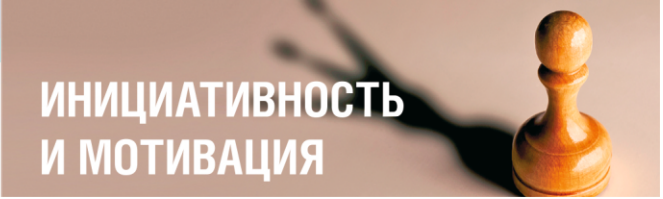


– осознанная последовательность действий по постановке и достижению целей.

Чтобы исполнялись наши желания, нужно уметь формулировать их в реальные и достижимые цели. Целеполагание помогает:

- ✔ структурировать желания и расставлять приоритеты;
- ✔ планировать и выполнять конкретные шаг на пути к исполнению желаний;
- ✔ осознанно управлять своей жизнью.

ИНИЦИАТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ



– внутреннее состояние, которое характеризуется побуждением к действиям, желанием достигать целей, наличием внутренней энергии для этого.

Жизнь становится ярче, когда мы знаем, ради чего мы совершаем те или иные действия. Эта компетенция помогает:

- ✔ последовательно совершать действия на пути к цели;
- ✔ чувствовать удовлетворение и вдохновение от достижения поставленной цели;
- ✔ наполнять смыслом и содержанием разные сферы жизни.