

## Самооценка развития ключевых компетенций Soft Skills

Данный тест позволит Вам самостоятельно оценить, на каком уровне развития сейчас находятся Ваши компетенции. Опросник содержит 55 утверждений, которые описывают проявление 11 компетенций. Визуальная модель поможет Вам увидеть, какие навыки у Вас уже на высоком уровне, а на какие необходимо обратить внимание для их развития.

Достоверность результатов теста определяется Вашей открытостью перед самим собой. При выполнении теста старайтесь обращаться к своему опыту, вспомнить ситуации, которые описаны в вопросе, анализировать свои действия и ощущения. Компетенции – это то, как вы проявляете в деятельности ваши навыки, знания, мотивы и установки. В качестве дополнительной информации о развитии ваших компетенций Вы можете предложить своим близким оценить Вас на основе этого теста.

Цель этого теста – помочь Вам выстроить Вашу индивидуальную траекторию развития на этот год.

Инструкция по выполнению теста

1. Внимательно прочитайте каждое утверждение
2. Обдумайте утверждение и вспомните ситуации из своего опыта
3. Выберите из вариантов ответов тот, который описывает степень соответствия утверждений Вашим повседневным действиям и моделям поведения:
  - Полностью соответствует: +2
  - Затрудняюсь ответить (50/50): +1
  - Полностью не соответствует: +0
4. Проставьте напротив каждого ответа соответствующие вашим ответам баллы
5. Посчитайте сумму баллов в каждом блоке вопросов
6. Закрасьте в соответствующем секторе ячейки (сумма баллов=количество ячеек)

## Вопросы к тесту на определение развития ключевых компетенций Soft Skills

1. Комплексное многоуровневое решение проблем	
<input type="checkbox"/> Я стараюсь не делать выводы и не решать задачу, если у меня не достаточно информации: всегда уточняю недостающую информацию	
<input type="checkbox"/> Я без посторонней помощи преобразую проблему в задачу, которая помогает быстро разрешить ситуацию	
<input type="checkbox"/> Я учитываю при решении задачи информацию, которая не относится к ней напрямую, но влияет на нее	
<input type="checkbox"/> Я целенаправленно расширяю зону своих профессиональных знаний в смежные области	
<input type="checkbox"/> Я использую при анализе проблемы различные подходы, включая междисциплинарные	

2. Критическое мышление	
<input type="checkbox"/> Я тестирую действиями свои представления о мире, убеждения и идеи	
<input type="checkbox"/> Когда мне говорят, что что-то «невозможно», я начинаю искать способы преодолеть ограничения	

<input type="checkbox"/> Я меняю свои представления и убеждения при наличии достоверных оснований для этого	
<input type="checkbox"/> Я различными способами проверяю достоверность новой информации	
<input type="checkbox"/> В решении задач я стараюсь избегать жестких представлений и установок	

<b>3. Креативность</b>	
<input type="checkbox"/> Я предлагаю сразу несколько решений задачи	
<input type="checkbox"/> Окружающие часто подчеркивают мой творческий подход в решении задач	
<input type="checkbox"/> Я собираю базу уникальных идей, прогнозов будущего и открытий из различных областей	
<input type="checkbox"/> Я практикую упражнения для развития творческого подхода в решении задач из различных областей	
<input type="checkbox"/> Я не ограничиваю область поиска решений задач проверенными вариантами	

<b>4. Управление людьми</b>	
<input type="checkbox"/> Коллеги принимают от меня развивающую обратную связь	
<input type="checkbox"/> Я вдохновляю окружающих на достижение общего результата	
<input type="checkbox"/> Люди, с которыми я работаю, получают от меня своевременную поддержку по рабочим вопросам	
<input type="checkbox"/> Я инициирую командные формы решения локальной задачи	
<input type="checkbox"/> Я не стараюсь выполнять всю работу сам, в случае необходимости я передаю задачи другим	

<b>5. Сотрудничество с другими</b>	
<input type="checkbox"/> Когда возникает спор с окружающими, я тот человек, который обращает внимание всех на общие интересы	
<input type="checkbox"/> Я обращаюсь за конкретной помощью к окружающим, если самостоятельно не могу решить задачу	
<input type="checkbox"/> Я активно участвую в совместном поиске решений командных задач	
<input type="checkbox"/> Я четко понимаю свою роль при командном решении задачи	
<input type="checkbox"/> Мне легко увязывать достижение командных целей и решение личных интересов	

<b>6. Эмоциональный интеллект</b>	
<input type="checkbox"/> При общении с людьми, я обращаю не только, что они говорят, но и как ведут себя при этом	
<input type="checkbox"/> Понимание причин эмоций помогает мне конструктивно взаимодействовать с агрессивно настроенными людьми	
<input type="checkbox"/> Я использую приемы саморегуляции, чтобы сохранять работоспособное состояние при большой когнитивной и эмоциональной нагрузке/ в стрессовых ситуациях	
<input type="checkbox"/> Окружающие меня люди подтверждают, что я точно понимаю их эмоции и состояния	
<input type="checkbox"/> Я могу прогнозировать то, как окружающие отреагируют на мои слова или действия	

<b>7. Суждение и принятие решений</b>	
<input type="checkbox"/> Я целенаправленно формирую приемы, помогающие мне принимать решения	
<input type="checkbox"/> Я самостоятельно справляюсь с последствиями принятых решений	
<input type="checkbox"/> Я самостоятельно отслеживаю последствия своих действий и делаю выводы об их эффективности	
<input type="checkbox"/> Я руководствуюсь в принятии решений четкими внутренними ориентирами и	

ценностями	
<input type="checkbox"/> Я не опираюсь на советы окружающих принимая решения, которые касаются лично меня.	

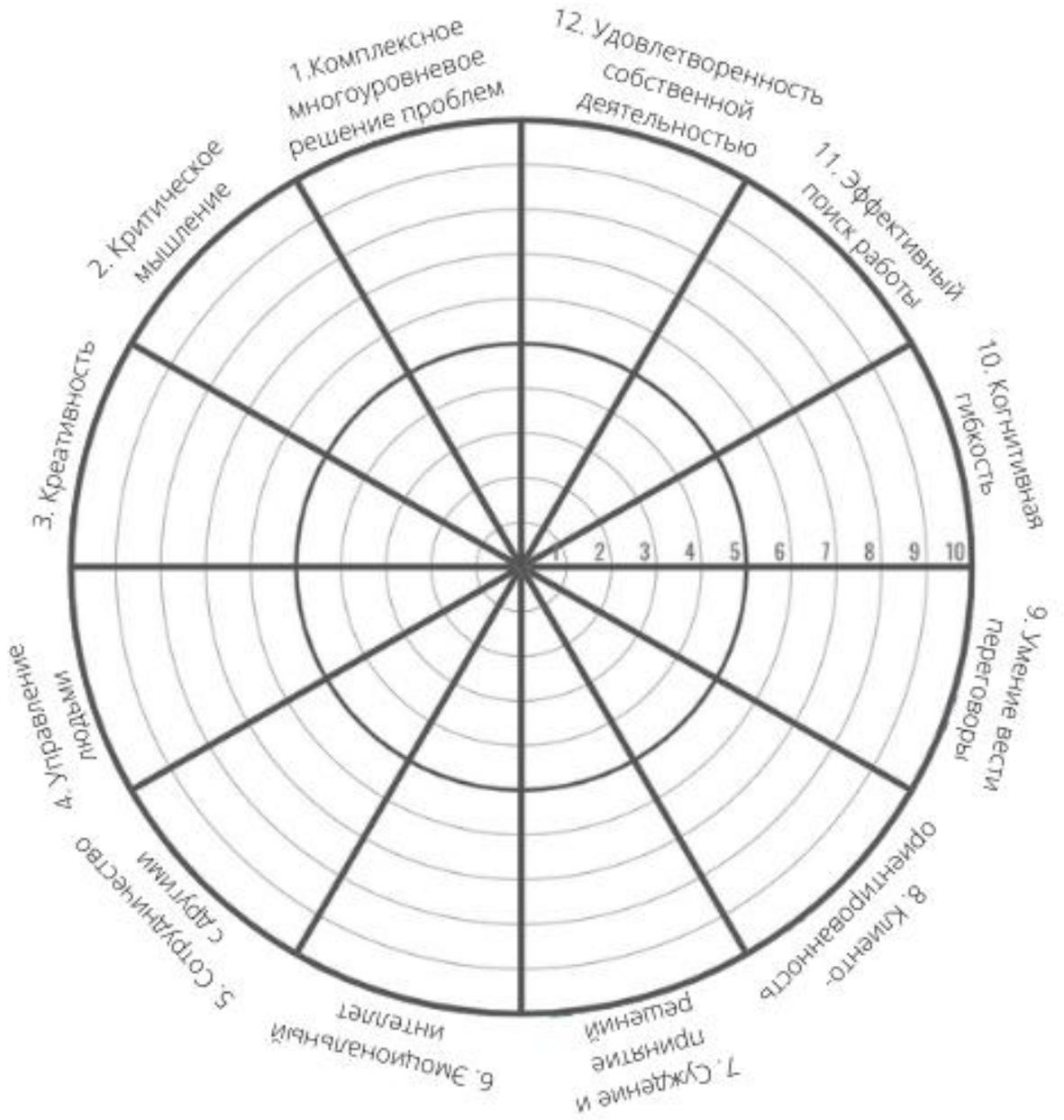
<b>8. Клиентоориентированность</b>	
<input type="checkbox"/> Окружающие обращаются ко мне для получения реальной помощи в различных жизненных ситуациях	
<input type="checkbox"/> Я уточняю свои представления об интересах и увлечениях окружающих	
<input type="checkbox"/> Мои действия помогают окружающим лучше понять их интересы и потребности	
<input type="checkbox"/> Я собираю информацию, чтобы понять, чем я могу быть полезен окружающим	
<input type="checkbox"/> Я делаю больше того, что от меня требуют формальные отношения, чтобы обрадовать окружающих и этим создать хорошее настроение себе.	

<b>9. Умение вести переговоры</b>	
<input type="checkbox"/> Мне удастся договориться с окружающими до соглашений, устраивающих обе стороны, вне зависимости от их статуса и степени нашего знакомства	
<input type="checkbox"/> Когда возникает спор с окружающими, я тот человек, который обращает внимание всех на общие интересы	
<input type="checkbox"/> Я выстраиваю в переговорах долгосрочное сотрудничество	
<input type="checkbox"/> Я даю возможность сохранить лицо второй стороне в споре	
<input type="checkbox"/> Я не стараюсь добиться в переговорах лучших условий для себя всеми возможными способами	

<b>10. Когнитивная гибкость</b>	
<input type="checkbox"/> Мне легко сознательно переключаться с одной содержательной темы общения на другую	
<input type="checkbox"/> Я нахожу аргументы в защиту отличной от моей точки зрения	
<input type="checkbox"/> Я открыто принимаю аргументированную картину мира окружающих, даже если они не согласуются с моей	
<input type="checkbox"/> Я быстро адаптируюсь к изменениям в планах	
<input type="checkbox"/> Я сразу заново приступаю к решению задачи после неудачной попытки, мне не требуется время, чтобы прийти в себя	

<b>11. Эффективный поиск работы</b>	
<input type="checkbox"/> Я целенаправленно расширяю круг профессионального общения	
<input type="checkbox"/> Я тренируюсь письменно и устно представлять свои навыки и компетенции	
<input type="checkbox"/> Я принимаю участие в проектах, которые развивают мои навыки и дают возможность заявить о себе в профессиональной сфере	
<input type="checkbox"/> Я формулирую для себя профессиональные и карьерные цели	
<input type="checkbox"/> Я использую различные источники, чтобы знать и понимать потребности работодателей в целом и конкретных компаний в частности	

<b>12. Удовлетворённость собственной деятельностью</b>	
<input type="checkbox"/> Мне нравится то, что я делаю (я получаю удовольствие, мне интересно)	
<input type="checkbox"/> Я доволен качеством своих работ (профессия/самоуправление/добровольчество)	
<input type="checkbox"/> Моя деятельность повышает качество моей жизни	
<input type="checkbox"/> Я чувствую, что нужен другим и приношу им пользу	
<input type="checkbox"/> Люди часто благодарят меня за мои действия	



## ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ

<b>Комплексное многоуровневое решение проблем</b>	самостоятельное определение проблемы и всего комплекса обуславливающих ее причин и источников; выявление и устранение причины возникновения ситуации, а не ее следствий; системный междисциплинарный подход к решению задач
<b>Критическое мышление</b>	сомнение в достоверности всей поступающей информации, уже существующих правил и даже своих представлений о мире; выбор в качестве основы для решений и действий фактов, а не информации
<b>Креативность</b>	нестандартный подход в мышлении и поведении ко всему, постоянное осознанию и творческое развитие своего опыта; инновации и моделирование на основе интегрального подхода и нелинейных решений.
<b>Управление людьми</b>	создание условий раскрытия творческого потенциала и максимальных достижений у окружающих людей; сочетание наличия «видения» решения ситуации и организации людей на воплощение этого «видения»
<b>Сотрудничество с другими</b>	выстраивание взаимодействия с людьми на различных уровнях от обмена информацией до обмена смыслами; создание общего поля деятельности по решению задач
<b>Эмоциональный интеллект</b>	распознавание эмоций и понимание намерений других людей; управление собственными эмоциями и состояниями; оказание влияния на эмоции и состояния окружающих
<b>Суждение и принятие решений</b>	формирование собственного мнения и смелость в принятии самостоятельных решений и их последствий
<b>Клиентоориентированность</b>	взаимодействие с окружающими и решение проблем людей на основе понимания их ценностей и потребностей
<b>Умение вести переговоры</b>	коммуникация с позиции переговорного процесса, направленного на долгосрочное сотрудничество; убедительное донесение своей позиции через вербальные и невербальные техники с учетом специфики и интересов второй стороны переговоров
<b>Когнитивная гибкость</b>	оперативное переключение с одной мысли на другую, а также обдумывание нескольких идей и задач одновременно

<b>Эффективный поиск работы</b>	активное применение в поиске работы различных методов для реализации оптимального сочетания потребностей работодателей, тенденций развития профессиональной сферы и собственных навыков и целей
---------------------------------	---

<b>Компетенция</b>	<b>Как её прокачать?</b>
<b>Комплексное многоуровневое решение проблем</b>	
<b>Критическое мышление</b>	
<b>Креативность</b>	
<b>Управление людьми</b>	
<b>Сотрудничество с другими</b>	
<b>Эмоциональный интеллект</b>	
<b>Суждение и принятие решений</b>	
<b>Клиентоориентированность</b>	
<b>Умение вести переговоры</b>	

<b>Когнитивная гибкость</b>	
<b>Эффективный поиск работы</b>	