



Здравствуйте!

Спасибо, что обратились к нашему гайду по софт-скиллам! Мы уверены, что они ничуть не менее важны, чем рабочие знания и навыки. Ведь мы работаем с другими людьми, и коммуникация — во главе угла любой задачи и проекта.

Мы начинаем с темы – «Личные границы», так как хорошо выстроенные границы помогают:

📌 Грамотно вести переговоры о должностных обязанностях и зарплате

📌 Предотвратить выгорание из-за того, что берете на себя слишком много

📌 Выстраивать доверительные и понятные отношения с коллегами

📌 Разделять рабочее и личное

Как понять, что у меня проблема с границами?

Границы — основа честной коммуникации и ментального благополучия, но у многих людей проблемы с ними. Чаще всего нам просто не хватает навыков: если в детстве человека учили жертвовать собой, не иметь личных вещей и пространства — во взрослом возрасте ему может быть трудно выстраивать границы. Это может работать и в обратную сторону: не понимая своих границ, сложно соблюдать чужие.

Упражнение

Пройдитесь по нашему чек-листу, чтобы узнать, насколько вам это близко:

- Я соглашаюсь брать чужие задачи и выполнять работу, которая не прописана в моих должностных обязанностях
- Я соглашаюсь работать без договора и/или предоплаты
- На работе я делаю все, чтобы получить одобрение руководителя и/или коллег
- Я не говорю, когда меня задевает чужая шутка или комментариев
- Мне сложно понять, как уместно шутить и разговаривать в присутствии других
- Я беру вещи с чужого рабочего стола или вношу коррективы в чужую работу, не спросив разрешения
- Я принимаю критику на личный счет
- Я критикую коллег без запроса
- Я разрешаю коллегам прикосновения (например, объятия, рукопожатия), которые мне неприятны
- Я трогаю коллег, не спросив разрешения

Чтобы защитить свои границы, нужно сначала понять, где они находятся. После этого легче будет осознать, что границы есть и у других людей. Предлагаем надеть маску сначала на себя и выполнить это упражнение:

Определяем личные границы на работе

Границы пролегают в разных сферах жизни. Опираясь на свои чувства и потребности, ответьте на эти вопросы:



Время

- ☐ Когда начинается и заканчивается ваш рабочий день?

- ☐ Как вы распределяете свое рабочее время?

- ☐ При каких условиях вы готовы выйти за эти рамки (доплата/дополнительный выходной/что-то еще)?



Пространство и собственность

- ☐ Вам легче работать в уединении или в команде?

- ☐ Кто может трогать ваши личные вещи?

- ☐ Отвлекают ли вас посторонние шумы и разговоры?



Личные отношения и эмоции

- ☐ Насколько вы готовы сближаться с коллегами?

- ☐ Комфортно ли вам общаться вне работы? На какие темы?



Телесность

- ☐ Кто и как может к вам прикасаться?

- ☐ Какие прикосновения недопустимы ни для кого?



Информация

- ☐ Что ваши коллеги могут знать о вас?

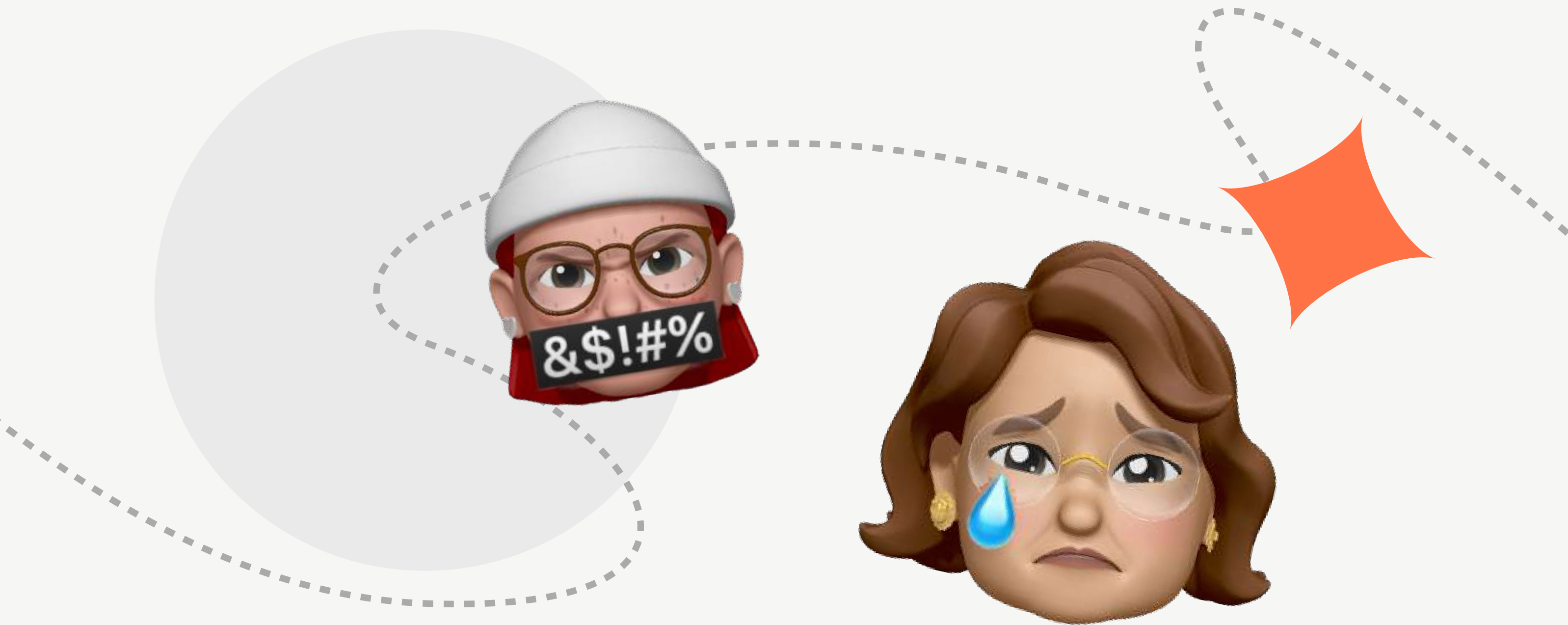
- ☐ На какие вопросы вы готовы отвечать?

- ☐ Чем вы готовы делиться на работе?



Помощь

- ☐ Кому и в каких случаях вы готовы помогать на работе?



Конфликты (и сколько это стоит)

Если вы определили свои личные границы, мы можем переходить ко второй теме — конфликтам. Ведь они возникают именно там, где границы нарушаются.

⚡ Часто в этом случае люди выбирают одну из двух неэффективных стратегий:

01

Избегание

Замолчать претензию, проглотить обиду, подвинуть границы, согласиться на то, чего не хотел и не собирался делать.

✍ Причина — страх перед стрессом и желание сохранить отношения.

✍ Почему это неэффективно? Стресс все равно настигает, а отношения становятся менее надежными, потому что мы не позволяем другим людям узнать нас лучше.

02

Агрессия

Вспылить, атаковать первым, «продавить» свои интересы.

✍ Причина — слабый контроль эмоций и страх оказаться в «слабой позиции».

✍ Почему это неэффективно? Отношения в коллективе портятся, что может плохо сказаться на карьере и самочувствии.

💬 А как правильно?

Принять, что конфликт — неизбежная часть любых отношений, включая трудовые

- ✍ Убрать знак равенства между конфликтом и скандалом
- ✍ Рассматривать конфликты как ситуации, подсвечивающие проблемы и дающие повод их решить
- ✍ Решать проблемы в личном диалоге, а не в общих чатах или оупен-спейсе
- ✍ Подходить к разговору с заранее продуманными аргументами
- ✍ Слушать собеседника и искать то, в чем вы можете с ним согласиться
- ✍ Подсвечивать разногласия через «Я-высказывания»
- ✍ Искать общее решение



А чтобы потренироваться и закрепить эти навыки, попробуйте научиться давать конструктивную обратную связь. **Чтобы сделать это, следуйте чек-листу от наших психологов!**

Несколько правил



Хвалить — публично, всё развивающее — строго на тет-а-тет



Тщательно подготовиться



Получить согласие на обратную связь



Говорить только и исключительно на языке фактов



Держим баланс «прямота — поддержка»



Обратная связь — всегда диалог



Помним, что у принятия обратной связи тоже есть свои алгоритмы



01

Принцип бутерброда (через похвалу)

🗨️ Похвала

🗨️ Развивающая обратная связь
(что было сделано не так)

🗨️ Похвала
(или как можно было
это сделать лучше)

02

Через конкретную ситуацию

🗨️ Ситуация
(контекст: событие, время, место)

🗨️ Поведение
(что сделал сотрудник, его действия)

🗨️ Результат
(к чему привели его действия)

03

Через поведение сотрудника

… **Поведение сотрудника**
(то, которое мы лично наблюдали)

… **Результат**
(к чему привело его поведение
и как оно повлияло на других)

… **Чувства**
(наши эмоции, вызванные
результатом его поведения)

… **Последствия**
(к чему это поведение может
привести в будущем)

04

Через правила

… **Правило**
(договорённости, предписания)

… **Кейс про нарушение правила**
(основанный на фактах)

… **Последствия**
(к чему это привело)

05

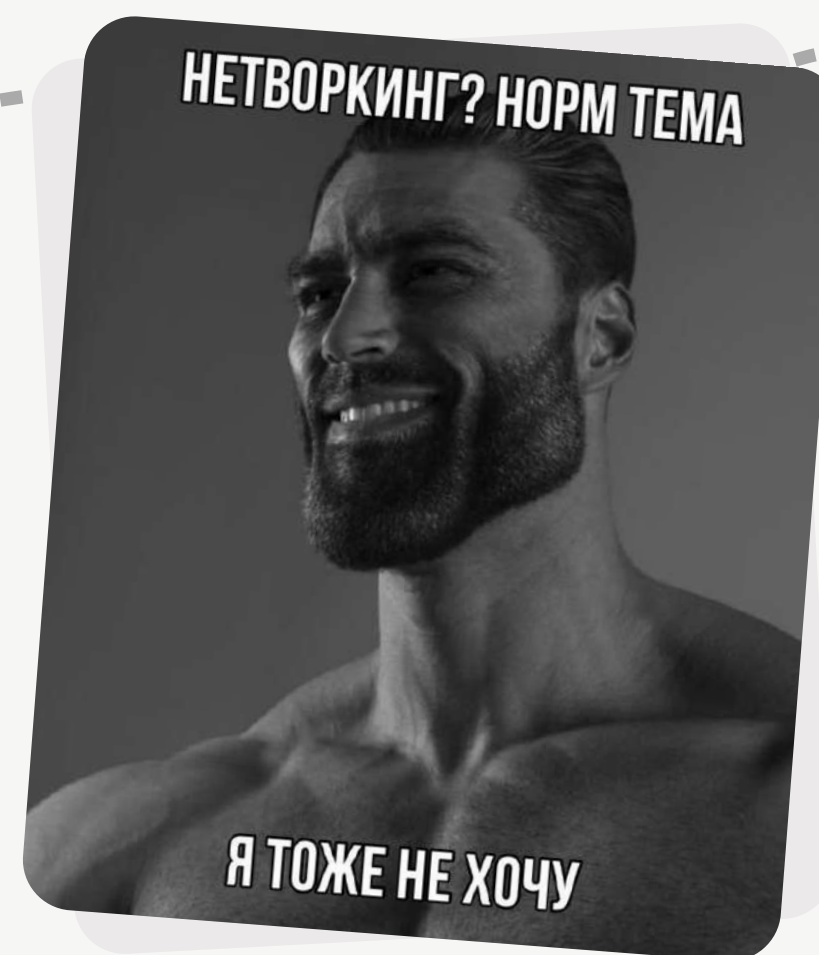
Через результаты независимой оценки

💬 Выводы по результатам оценки

💬 Примеры из наблюдений
в работе, подтверждающие
эти выводы

💬 Согласование приоритетов
в развитии
(с чего начать и на чём сделать
фокус на конкретный период)





Нетворкинг

Полезные знакомства, сеть контактов, общение с людьми в индустрии — сегодня без этого практически невозможно найти работу и построить карьеру. **И вот почему:**

- ✍ Набирая людей в команду, люди часто обращаются к знакомым, прежде чем опубликовать вакансию в открытый доступ
- ✍ Общаясь с экспертами и посещая конференции, вы прокачиваете софт-скиллы и хард-скиллы
- ✍ Расширение кругозора и сети контактов поможет вам лучше ориентироваться в своей индустрии
- ✍ Нетворкинг помогает создавать личный бренд
- ✍ Вы всегда будете знать, к кому обратиться за помощью и советом по работе



Кому-то легко даются новые знакомства, беседы и самопрезентация. А кто-то теряется при общении с незнакомцами, не любит мероприятия и стесняется говорить о себе. **Но все эти проблемы можно решить — мы вам поможем!**

Нетворкинг: как это делается

● 01

Заполните профиль в соцсетях и на платформах для поиска работы

Начните с этапа самопрезентации. Люди настороженно реагируют на пустые профили без фотографий и постов. Следите за тем, чтобы ваш профиль был живым: расскажите о себе и своем опыте, делитесь мыслями, обновляйте странички.

● 02

Пишите людям из индустрии, которые кажутся вам интересными

Не стесняйтесь писать первыми, но не превращайте это в безликую массовую рассылку. Выберите людей, знакомство с которыми кажется вам полезным.

● 03

Предлагайте идеи и проекты

Нетворкинг — это всегда взаимная выгода. Подумайте, что вы можете предложить интересным людям. Как вы можете быть для них полезным?

● 04

Посещайте конференции и выставки

Если это возможно, старайтесь не просто ходить на мероприятия, а готовить что-то для них: доклады, презентации, лекции. Но не замыкайтесь на своих проектах и интересуйтесь тем, что делают коллеги.

● 05

Работайте в коворкингах

Познакомиться с полезными людьми можно непосредственно за работой. Для работы вне дома и офиса выбирайте не кофейни, а коворкинги.

Как снизить стресс от общения и не бояться новых знакомств:

(Памятка для интровертов, которые хотят
заниматься нетворкингом.)

● 01

Не пытайтесь общаться сразу в больших группах

Лучше всего начинать с общения один на один. Видите на конференции человека, который сидит в углу и молчит? Возможно, вам будет легче перекинуться с ним парой фраз, чем пытаться влиться в горячую дискуссию в группе.

● 02

Знакомьтесь онлайн

Онлайн-общение помогает заранее продумать свои реплики, оставаться в комфортной безопасной обстановке и лучше презентовать себя. Пользуйтесь этим!

● 03

Расходуйте «социальную батарейку» рационально

Помните о своих особенностях. У вас не так много сил на нетворкинг, как у коллег-экстравертов? Фокусируйтесь только на самых полезных и интересных контактах, не пытайтесь говорить просто ради разговора.

● 04

Говорите о том, что вам действительно интересно

Помните о своих особенностях. У вас не так много сил на нетворкинг, как у коллег-экстравертов? Фокусируйтесь только на самых полезных и интересных контактах, не пытайтесь говорить просто ради разговора.

● 05

Слушайте других

Внимательное слушание и анализ — ваша сильная сторона. Используйте ее в общении.



Планирование и тайм менеджмент

Мы подобрались к теме планирования, а значит впереди еще две темы — и вы станете экспертом по софт-скиллам 🏆

Главное — не забывать применять новые знания в жизни.

Что мешает нам эффективно планировать время и управлять собой?

У пропуска дедлайнов, смазанного рабочего графика и нарушения work-life balance обычно 3 основные причины:

01

Когнитивные искажения

Ошибка планирования — когнитивное искажение, при котором мы ожидаем в будущем идеальные обстоятельства.

💬 Ожидание:

Я буду заниматься английским с преподавателем два раза в неделю и делать дз, так что к концу года выйду на уровень B2.

⚡ Реальность:

Новые задачи на работе, форс-мажоры, болезни, переезды — мне все время не до английского.

02

Проблемы с концентрацией

Мысли скачут, сложно сфокусироваться на задаче, слишком много посторонних факторов. Также проблемы с концентрацией — частый спутник ментальных расстройств.

03

Перфекционизм

Или идеально, или никак. Желание добиться наилучшего результата заставляет прокрастинировать («А вдруг не получится? Вообще не буду браться!») или выверять детали, растягивая все возможные сроки.

Итак, вы с какой-то задачей **не укладываетесь в сроки** и вот-вот подведете коллег.
Давайте идентифицировать и решать проблему!

У вас есть реалистичный план действий?

ДА

Вы заняты
его реализацией?

Да, но боюсь
ошибиться

Нет,
отвлекаюсь

НЕТ

Избегайте ошибки
планирования



Одно дело за раз

Многозадачность — враг концентрации. Часть оперативной памяти будет занята предыдущей задачей, и это заставит вас постоянно отвлекаться.

Чтобы сделать это правило гибче, разбивайте большие задачи на части и ставьте галочки напротив выполненных пунктов — это поможет психологически завершить задачу.



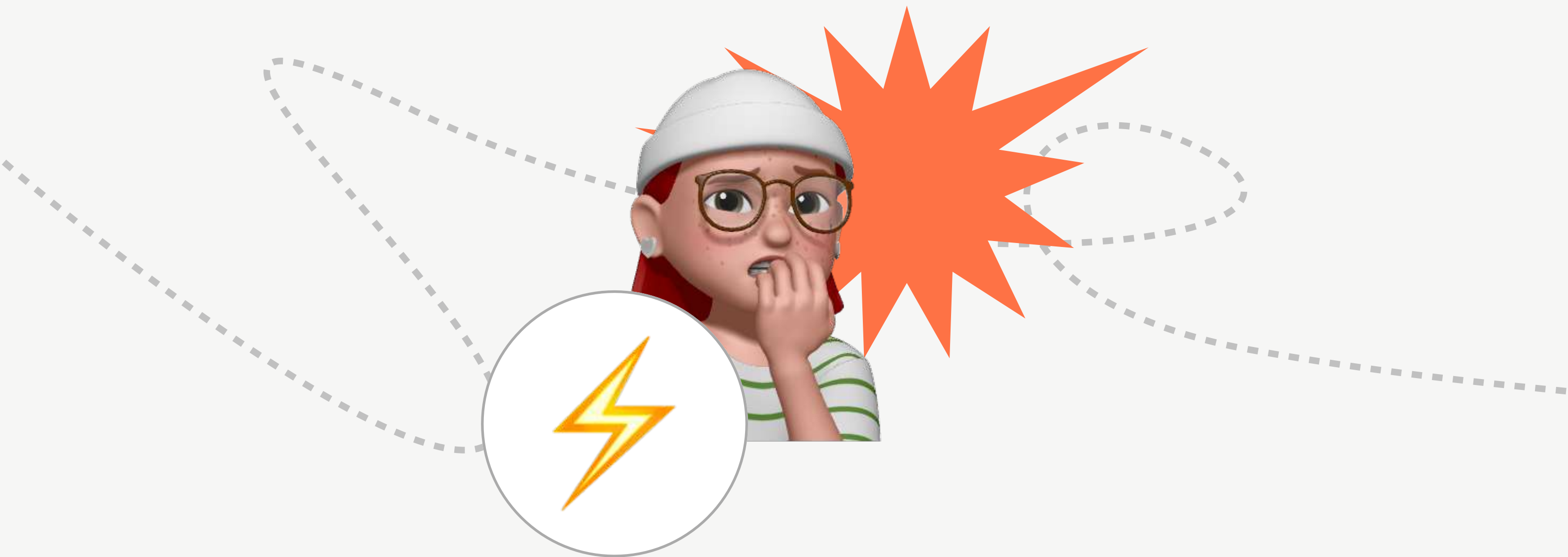
Продумайте худший сценарий

В лучшем сценарии у вас всегда хорошее настроение, достаточно сна, нет конфликтов и есть деньги. А в худшем? Скорее всего, он не сбудется, но его важно учитывать. Потому что реальный сценарий окажется где-то посередине.



Техника «Делай плохо»

Человек, склонный к перфекционизму, часто прокрастинирует, ведь нельзя облажаться в задаче, к которой ты так и не приступил. Если вы склонны к этому — примите решение выполнить задачу плохо. Если вы еще «на берегу» откажетесь от высоких стандартов, это поможет снизить напряжение и создать промежуточный результат — черновик, который потом можно дорабатывать.



Тревожность

Вот мы и подобрались к важной и актуальной для многих теме. Что если тревога мешает общаться с коллегами, вызывает мысли о собственной некомпетентности или не дает ставить и достигать цели в работе?

Тревога — нормальная реакция на потенциально опасные события. Эволюционно она возникла, чтобы мы могли мобилизоваться и действовать быстро. Тревога возникает в период перемен, перед важными встречами и задачами.

На нормальном уровне тревога помогает:

-  Сконцентрироваться
-  Приложить больше усилий
-  Лучше адаптироваться

Но если тревога зашкаливает, она может буквально подрывать нашу деятельность:

-  Отнимать силы
-  Сбивать фокус
-  Заставлять постоянно готовиться к катастрофе
-  Влиять на ментальное состояние и ухудшать здоровье
-  Портить отношения с людьми

 Например:

Вы получаете новую задачу и сразу представляете, что не справитесь с ней, и вас уволят. Из-за тревожности у вас снижается уровень концентрации, и вероятность допустить ошибку действительно повышается. Просить о помощи может быть страшно из-за навязчивой: мысли «Коллеги узнают, что я ни на что не гожусь». Страдает и работа, и отношения, и главное — вы сами.



Что делать, чтобы тревога не разрушала жизнь и работу?

В разных терапевтических подходах — разные методы работы с тревогой. Их объединяет систематичность: нельзя один раз на всю жизнь проработать то, что формировалось годами. Вы можете выбрать те техники, которые подходят вам, и применять их регулярно. Предлагаем начать с упражнения «Когнитивное расцепление»!

Техника когнитивного расцепления

Когнитивное расцепление — техника из терапии принятия и ответственности АСТ.

Цель этой терапии — научить человека жить в согласии со своими ценностями и спокойно принимать любые события, даже негативные.

Когнитивное расцепление помогает «отделиться» от тревожных мыслей, перестать воспринимать их как часть себя и абсолютную правду.

01

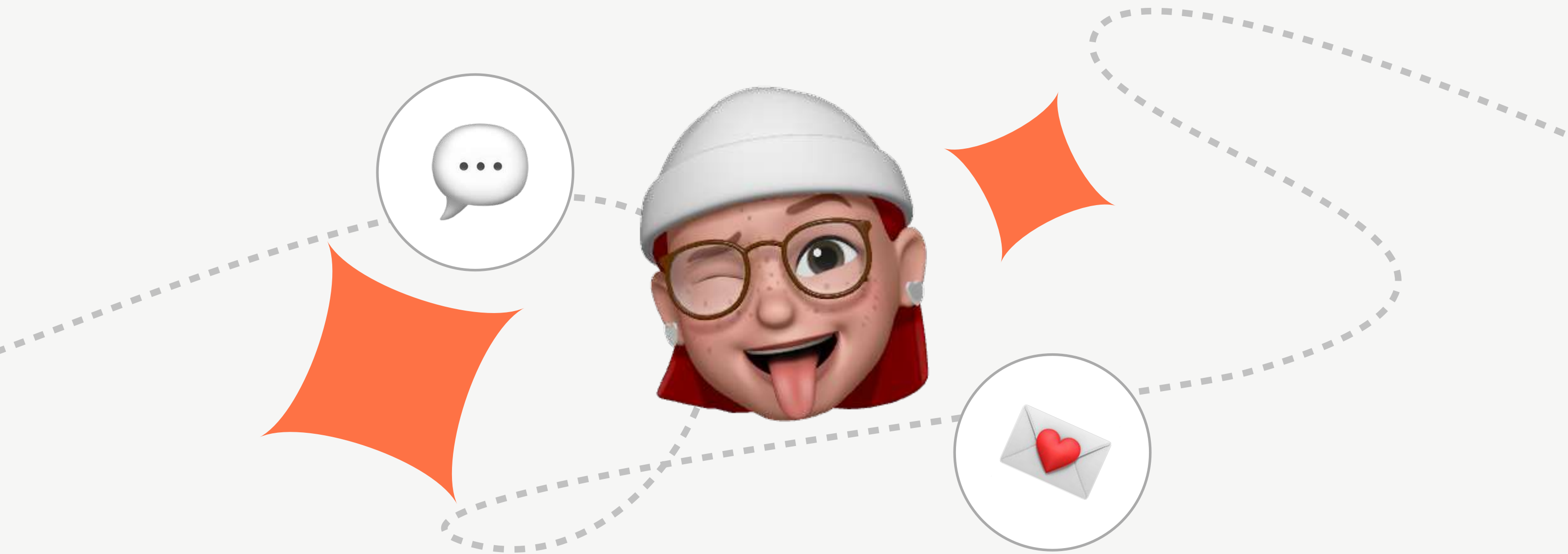
Когда вас одолевает тревога — попробуйте расслабиться, закрыть глаза и визуализировать свои мысли. На что они могут быть похожи? Можете представить, что это опадающие листья или текст в облачке в комиксе.

02

Представьте, как эти образы медленно исчезают. Листья уплывают вниз по реке, а реплики остаются на предыдущей странице.

03

Почувствуйте и осознайте, что вы — не ваши тревожные мысли. Они появляются, а потом исчезают. Вы можете оставить их позади.



Дружба вне работы

Мы с вами учились давать обратную связь, выстраивать контакт и коммуникацию, организовывать рабочий процесс. Возникает закономерный вопрос: а нужно ли доводить рабочие отношения до дружбы? Полезно ли это? И правда ли «большой дружный коллектив» — это большая ценность?

Мы задали эти вопросы психологу Alter Дарье Семеновой.

«Бытует мнение, что иметь двойные отношения на работе вредит как отношениям, так и самой работе. Действительно, неформальные отношения с коллегами могут мешать:

-  Давать обратную связь
-  Переводить сотрудника в другой отдел
-  «Впускать» в коллектив новичков
-  Увольнять с работы и увольняться самим

Это связано с тем, что дружеский контакт добавляет дополнительный контекст — мы друг для друга больше, чем просто коллеги.

Но зачастую люди на работе проводят очень много времени. Иногда денежной или карьерной мотивации недостаточно. Не зря многие компании уделяют большое значение атмосфере в коллективе (тимбилдинги, совместное обучение, праздники) — все это способствует развитию неформальных связей. И вот ты уже ощущаешь себя частью важного тебе сообщества, что положительно влияет на рабочую мотивацию и самочувствие.

 Вам не терпится стать асом коммуникации и софт-скиллов?

Поставьте такую задачу на терапии!

У нас в Alter есть психологи, которые специализируются на теме рабочих коммуникаций и выстраивания отношений с людьми.

Для прошедших наш курс по промокоду VOX первая сессия будет дешевле на 20%!

[Подобрать психолога](#)

