



## Как развить гибкие навыки для будущей карьеры?

YOUNG  
25 апреля 2021



**Наталья Луговец**  
Психолог международной школы Exupery International School (EIS)

Наталья Луговец, психолог международной школы Exupery International School (EIS), рассказывает, возможно ли развить soft skills самостоятельно и почему они так важны в современном мире.

Умение нестандартно мыслить и принимать решения, эффективно общаться и работать в команде — все это относится к гибким навыкам или soft skills, которые сегодня важны при трудоустройстве и построении карьеры, а зачастую востребованы не меньше, чем профессиональные навыки — hards skills. При этом, если профессиональные навыки четко измеряются, то гибкие оценить достаточно сложно.

### Soft и hard

Гибкие навыки — это социальные способности, умение эффективно выстроить взаимоотношения с другими людьми и приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. Они важны для любой профессии: дизайнера, программиста, врача или топ-менеджера. При этом для руководителей понимание людей и эффективная коммуникация могут быть гораздо важнее технических знаний, которым можно быстро научиться.

Профессиональные навыки — это те знания, которые необходимы в конкретной профессии, без них карьерный рост невозможен. Например, для программиста — оперирование определенными языками программирования, а для врача — компетентность в медицинской области.

Можно ли обойтись только soft skills или наоборот — быть успешным, обладая hards skills? Миром правит «здоровый» баланс 50 на 50, поэтому обойтись одними «прокаченными» способностями без других не получится. Soft skills говорят нам о сильных и слабых сторонах человека, а также о том, что ему необходимо развивать. «Чего я хочу», «какой запрос у общества» и «что я могу» — анализ этих составляющих поможет вам понять возможности профессиональной карьеры.

### Гибкость — залог успеха

В бизнес-среду понятие гибких навыков вошло в 90-е годы XX века. Если с жесткими навыками все понятно, ведь каждой профессии необходимы конкретные профессиональные знания, то с гибкими дело обстоит гораздо сложнее.

**Премия молодых предпринимателей Young Awards 2021. Подать заявку.**

#### Ключевые soft skills:

**Коммуникативные навыки:** умение общаться и выстраивать долгосрочные отношения, работать в команде и аргументировать свою позицию. В основе коммуникативных навыков лежит эмоциональный интеллект, способность понимать чувства других и контролировать свои.

**Навыки самоорганизации:** умение организовать учебу или работу и правильно расставлять приоритеты, тайм-менеджмент, способность эффективно переключать внимание.

**Креативные навыки:** способность нестандартно мыслить. В современном мире это важно не только для представителей творческих профессий, но и для специалистов других отраслей. В любой работе мы сталкиваемся с нестандартными задачами, которые требуют нестандартного подхода.

**Работа с информацией:** эффективно ориентироваться в огромном потоке информации, качественно ее отбирать, анализировать и делать выводы.

**Стрессоустойчивость:** ускоренная адаптация зачастую не проходит без стресса, поэтому на первый план, несомненно, выходит способность человека справляться с ним и при этом сохранять работоспособность. Без стрессоустойчивости даже лучший специалист долго свою работу выполнять не сможет.

### Как обучиться гибким навыкам, если ты школьник?

1. Настройтесь на постоянное обучение и совершенствование: на марафон, а не на спринт. Чтобы выработался навык, надо вначале получить знания, а затем их отработать на практике.
2. Ставьте себе конкретные цели: не «развить эмоциональный интеллект», а «понимать свои эмоции и не срывать на близких».
3. Составьте план действий. Продумайте план на день и то, сколько времени это займет.
4. Найдите примеры для подражания — в личном и профессиональном плане. Вдохновение — это очень важно.
5. Идите в пространство, где вам сложно, но делайте это постепенно. Например, если вы хотите преодолеть страх выступления на публике, начните с маленькой аудитории — семьи или друзей, а затем расширьте ее до класса или школы.
6. Не надо «ломать себя» — все мы разные. Интроверт вряд ли станет экстравертом и душой компании, но при этом он может научиться эффективно работать в команде и при этом чувствовать себя комфортно.
7. Всегда задавайте вопрос: «Хорошо ли мне сейчас?» Это способ проверить, что вы двигаетесь в правильном направлении. Выстраивайте индивидуальный путь, который может отличаться от других.
8. Не оставляйте развитие гибких навыков «на потом». Школа для оттачивания soft skills — самое безопасное место, где можно пробовать и ошибаться.

Современная система международного образования ориентируется как на качественное обучение, то есть на hard skills, так и на отработку гибких навыков — поддержку и становление человека как автора своей жизни. Эффективное освоение школьных предметов сделает вас конкурентоспособными и позволит поступить в престижный вуз, но для применения знаний на практике или успешного прохождения собеседования на работу необходимы именно soft skills.

Работа в группах, презентации, установление отношений, клубы по интересам, творческие кружки, ученические самоуправления — все это поможет отточить необходимые для дальнейшей успешной карьеры гибкие навыки. Международная школа — идеальная «песочница», которая поможет привыкнуть взаимодействовать с людьми разных культур, быть открытым новому опыту. Гибкость формируется при соприкосновении с новым опытом, а английский язык в качестве основного языка обучения — это челлендж и мощный толчок к личностному развитию. Совершенствоваться можно всегда, поэтому начинайте «выстраивать» свой путь успеха здесь и сейчас, но не забывайте про баланс soft skills и hard skills — экзамены тоже никто не отменял.

Фото на обложке: Unsplash

Карьера Образование Студентам Young



Нашли опечатку? Выделите текст и нажмите Ctrl + Enter

### Материалы по теме

1. Из корпорации в стартап: какие навыки наемного сотрудника пригодятся в собственном проекте
2. 14 самых востребованных soft skills на рынке труда
3. «Ученики буткамп-школ за три месяца развивают навыки, наработка которых потребовала бы нескольких лет»

lentainform

СМИ 2