

# Мастер-класс

«hard skills» + «soft skills»

= успех в медицине

# С помощью этого мастер-класса вы сможете:

- ✓ Узнать о том, что такое hard и soft skills.
- ✓ Научиться их различать и определять у себя.
- ✓ Узнать о том, какие навыки сегодня считаются ТОПовыми в медицине и не только.
- ✓ Познакомиться с методами, позволяющими развивать soft skills.
- ✓ Овладеть техниками «Колесо жизненного баланса» и «SMART цели», которые помогут оптимизировать учебную деятельность или трудовую.



# Hard skills

Чтобы преуспевать в освоении hard skills необходим интеллект (IQ, логика). За формирование навыков hard Skills отвечает левое полушарие головного мозга.

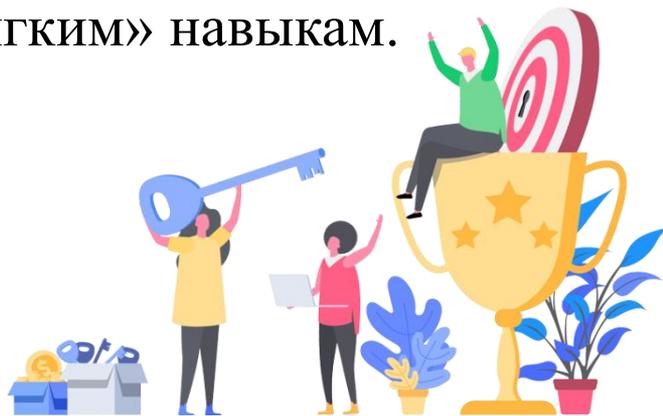
Hard skills — это технические способности или наборы навыков, которые легко определить количественно наглядно продемонстрировать. Как правило, их можно изучить, посещая курсы, семинары, читая книги и получив специфический опыт. Различные медицинские манипуляции, которые вы учитесь выполнять на практических занятиях - это самые настоящие «твердые скилы»



# Soft skills

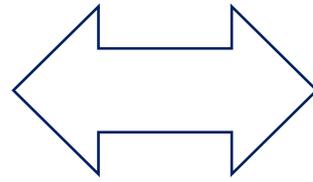
Для развития soft skills требуется «эмоциональность» (EQ, эмпатия). За формирование навыков Soft Skills отвечает правое полушарие головного мозга. Soft skills - (англ. «мягкие» навыки) универсальные компетенции, которые гораздо труднее измерить количественными показателями. Иногда их называют личными качествами, потому что они зависят от характера человека и приобретаются с личным опытом.

Набор универсальных компетенций, который необходим каждому человеку и успешному специалисту вне зависимости от профессиональной специализации— гибкие навыки, которые сегодня нужны в любой отрасли , чтобы быть востребованным на рынке труда как профессионал. Например, такую нужную в медицине эмпатию, можно отнести к «мягким» навыкам.



# Навыки

**ТВЕРДЫЕ**  
**(hard skills)**



**МЯГКИЕ**  
**(soft skills)**



# В чем отличия hard от soft skills ?

Soft skills	Hard skills
Высокий уровень эмоционального интеллекта EQ (отвечает правое полушарие мозга)	Важны логика и высокий уровень IQ (отвечает левое полушарие мозга)
Эти навыки сложно измерить, отследить, проверить	Легко измерить с помощью тестов или экзаменов
Правила меняются в зависимости от определенного коллектива, компании	Остаются неизменными для определенной профессии независимо от окружения человека
Правила меняются в зависимости от определенного коллектива, компании	Получают путем обучения, запоминания готового материала
Адаптируются под конкретную ситуацию	Действия выполняются по определенной схеме, шаблону

# Задание 1: Определите, к какому типу относится каждый предложенный навык

## Soft skills

## Hard skills

- Оказание первой помощи
- Изучение иностранного языка
- Работа в программе 1С
- Выполнение чертежей
- Командная работа
- Умение разрешать конфликты
- Самопрезентация
- Медицинский осмотр больного
- Графический дизайн
- Таймменеджмент
- Деловой стиль общения
- Вождение автомобиля
- Умение ставить инъекции
- Эффективная коммуникация
- Креативность

**Проанализируйте, какие свои навыки вы можете отнести к soft, а какие hard skills?**

# Какие навыки важнее **hard skills** или **soft skills**?

В основном это зависит от профессии и должности, на которой работает человек. Можно назвать 3 группы профессий по соотношению soft и hard skills:

1. Профессии, в которой превалирует hard над soft: например, физик-ядерщик или врач-рентгенолог, которые могут быть замечательными специалистами и отлично выполнять свою работу, и при этом не уметь работать в команде и взаимодействовать с людьми.

2. Профессии, в которых необходимы в равной степени оба вида навыков: например, юристы, бухгалтеры, таможенники, а в бедицине это-участковый врач-терапевт или медицинская сестра. Этим специалистам требуется набор профессиональных навыков, а также коммуникабельность, организованность, терпеливость, доброжелательность, так как они работают с людьми.

3. Профессии, в которых превалируют soft skills: например, сфера продаж, бизнес, политика или творческие профессии. Так, бывают умелые продавцы без образования маркетолога, которые своим обаянием завоевывают клиента.

# Какие навыки важнее **hard skills** или **soft skills**?

Необходимость в тех или иных навыках диктует профессия. Но все же гибкие навыки важнее, они влияют на успешность в учёбе и работе. Это доказано научными исследованиями.

Стоит признать, что **soft skills** - это компетенции будущего. Из двух врачей-рентгенологов более успешным станет тот, кто будет развивать свои социальные компетенции. Вероятно, он сможет сделать более успешную научную карьеру, чем его необщительный коллега.



# Какие универсальные компетенции наиболее перспективны (на основе исследования профессиональной сети LinkedIn):

- ✓ Коммуникабельность и коммуникативность
- ✓ Организованность
- ✓ Умение работать в команде
- ✓ Пунктуальность
- ✓ Критическое мышление
- ✓ Креативность
- ✓ Гибкость



# Как развивать soft skills?

## Коммуникабельность и коммуникативность, умение работать в команде

- 1) Чаще собирайтесь с друзьями и играйте в мафию, бункер, крокодил, шляпу и другие игры, включающие в себя активную коммуникацию.
- 2) Практикуйте публичные выступления. Не обязательно выступать с речью перед большим залом. Можно произнести тост на семейном торжестве или выразить свое мнение в кругу коллег. Это тоже поможет тренировать свой коммуникативный навык.
- 3) Посетите групповые психологические занятия, тренинги, направленные на развитие коммуникации.



# Как развивать soft skills?

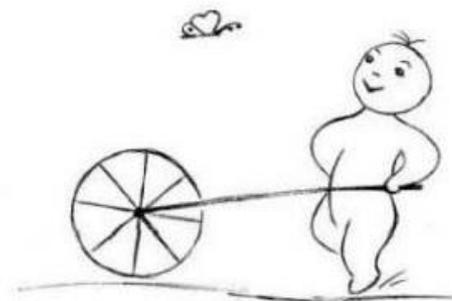
## Организованность, пунктуальность

- 1) Заведите планер и регулярно заполняйте его. Это поможет вам ничего не забывать.
- 2) Соблюдать режим дня.
- 3) Соблюдайте порядок вокруг себя. Это очень дисциплинирует.
- 4) Освоить основы таймменеджмента.
- 5) Познакомьтесь и начните использовать методы постановки и достижения целей.

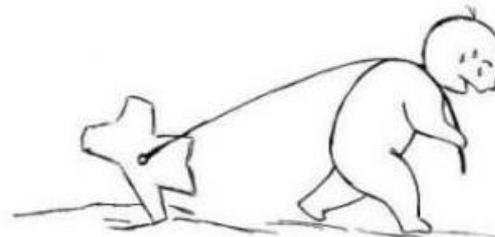


# Задание 2: Колесо жизненного баланса

Колесо жизненного баланса это инструмент, с помощью которого удобно наглядно представить уровень развития каждой жизненной сферы и проанализировать ситуацию в целом. Кто придумал колесо жизненного баланса? Автором упражнения стал автор книг по саморазвитию Пол Дж. Майер.



**А КАКОЕ У ВАС  
«КОЛЕСО ЖИЗНИ»?**



## Задание 2: Колесо жизненного баланса

В чем суть упражнения и как составить колесо жизненного баланса, рассмотрим пошагово.

1. Необходимо выделить приоритетные именно для вас сферы жизни. Их может быть от 4 до 12.

2. Начертить круг, разделить его на сегменты в соответствии с количеством выбранных приоритетов.

3. Оценить каждую сферу объективно по 10-бальной шкале развития. Где 10- полное удовлетворение в данной области, а 1 – абсолютное неудовлетворение.

4. Проанализировать полученный результат. Какое получилось колесо, равномерное – то есть сбалансированное, с перекосами – наблюдается дисгармония.

5. Разработать стратегию по развитию «отстающих» позиций.

6. Через два месяца составить новую модель, сравнить с предыдущим вариантом. Благодаря этой манипуляции вы сможете отследить свой прогресс.

# Пример колеса жизненного баланса на 8 сфер



# Задание 3: Метод SMART

- это система постановки целей, которую можно применять как в работе, так и для решения личных задач. В основе рассматриваемой методики лежат пять критериев, названия которых образовали аббревиатуру SMART. Каждый из них описывает одну из обязательных характеристик при оценке цели. Правильная формулировка цели-это залог успеха в ее достижении. Ведь тогда становится понятна когда, зачем и за счет каких ресурсов вы будете достигать необходимых результатов



Опишите конечный результат, чего именно вы хотите достичь



Задайте для цели параметры, по которым можно будет оценить результат



Будьте реалистом и ставьте выполнимые задачи



Постоянно спрашивайте себя: «Зачем мне это?»



Обозначайте точную дату, к которой вы должны достигнуть цели

# Метод SMART

Распишите свою цель согласно нижеперечисленным пунктам.

- ❑ **Конкретная или Specific.** Предусматривает формулировку цели таким образом, чтобы не допускались разночтения и было четко понятно, чего нужно добиться в конечном итоге.
- ❑ **Измеримая или Measurable.** Критерий устанавливает необходимость указания числовых характеристик или значений конкретного показателя, выступающего в качестве итоговой цели.
- ❑ **Достижимая или Achievable/Attainable.** Данная характеристика означает объективный характер цели и обоснованность ее постановки. Важное дополнение – реалистичность сроков, которая базируется на фактических результатах деятельности.
- ❑ **Актуальная или Relevant.** Соответствие реальности, вашим более важным целям и ценностям, образу жизни и т. п. Иногда люди поддаются под влияние модных течений и заражаются чужими идеями и целями. Не все могут этот момент отрефлексировать и бросаются воплощать чужеродные мечты, совершенно не задумываясь о последствиях.
- ❑ **Ограниченная по времени или Time bound.** Для достижения цели отводится определенное время. Обычно на практике речь идет о традиционных для учета периодах – квартале, полугодии или годе. Установка более коротких сроков не позволяет добиться серьезных результатов, более длинных – приводит к потере актуальности цели и переключению на решение других задач.

# Как развивать soft skills?

## Креативное и гибкое мышление

- 1) Развивайте навык активного слушания.
  - 2) Обращайте внимание на другое мнение.
  - 3) Даже если вы считаете себя знатоком по тому или иному вопросу, слушайте мнение других людей и думайте, можно ли что-то извлечь из их знания и опыта.
- 1) Меняйте угол зрения.
  - 2) Смотрите на проблемы с разных сторон, ставя себя на место других людей, даже тех, чья позиция вам не близка.
- 1) Пробуйте новое
  - 2) Можно пойти на работу другим маршрутом, попробовать послушать новый подкаст. Каждое из этих действий заставит мозг мыслить немного иначе и создавать новые нейронные связи. концентрироваться на важном и переключать внимание.
  - 3) Изучите различные техники креативного мышления( Мечтатель. Реалист. Критик, Случайные связи, Шесть шляп мышления, Мозговой штурм)



# Как развивать soft skills?

## Критическое мышление

- 1) Заведите привычку проверять прочитанную и услышанную информацию.
- 2) Анализируйте суждения, не допуская влияния авторитетного мнения и внутренних убеждений.
- 3) Участвуйте в дебатах и решайте логические задачи.
- 4) Освойте SWOT-анализ и методику «Шесть вопросов».
- 5) Активируйте критическое мышление с помощью синквейнов.
- 6) Научитесь устранять когнитивные искажения.
- 7) Посмотрите лекции экспертов в YouTube или пройдите обучение на курсах.



**Кем бы ты ни был —**

**будь лучше!**

*Желаем вам удачи на  
непростом пути саморазвития*