V ЮБИЛЕЙНЫЙ СЪЕЗД
МЕДИЦИНСКИХ
СТАТИСТИКОВ
ГОРОДА МОСКВЫ

Метанавыки для успешного профессионального роста

Департамент здравоохранения города Москвы

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

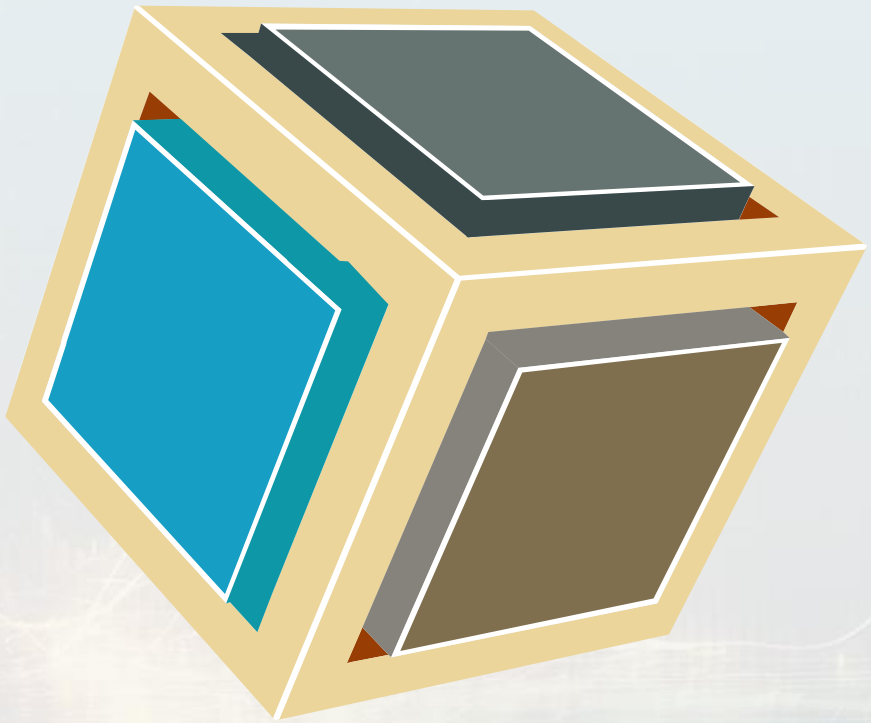
ЕЛИЗАРОВА ЮЛИЯ

Клинический психолог, полиграфолог, профайлер, графолог

Я больше 10 лет увлеченно работаю в сфере психологии. Создаю курсы и тренинги по развитию компетенций и мета навыков.
Разрабатываю методики оценки персонала, личностной и профориентационной диагностики. Являюсь членом Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ) и постоянным спикером Российского общества «Знание»,

Метанавыки –это общие способности или данные человека, на основе которых развиваются любые другие навыки. Приставка meta подразумевает значение «за пределами», «за границами», «сверх» и, таким образом, понятие метанавыка гораздо шире, чем любого другого.

Осознанность



….Как понимание себя и своих целей. Насколько зрелый человек в плане своей идентичности.

- Понимаю ли я «куда» я живу?
- Кем я себя вижу в будущем?
- Мой образ реалистичен или это из категории «фантазии»?
- Зависит ли моя самооценка и самооценность от мнения/отзывов/сказанного окружающими?

Осознанность

Проактивность

Реактивность

EQ

1. **Воспринимать эмоции**
   Распознавать эмоции других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.

2. **Стимуляция мышления**
   пробуждать в себе креативность при использовании эмоций как фактора мотивации

3. **Понимать эмоции**
   определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, предсказывать развитие эмоции со временем, интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные чувства.

4. **Управлять эмоциями**
   укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей.

Эмоции и действие

Эмоции и желания запускают действия, но не напрямую:

- Иногда мы «Делаем» вместо «Чувствовать»
- Эмоции ≠действия! (*когда говорим «не злись» – чего на самом деле хотим?)*

Не перепутайте!

- **Эмоции и желания** – принимаем, признаем
- **Поведение** – регулируем (*предлагаем альтернативу, запрещаем, разрешаем*)

Ситуация Эмоция Потребность Действие Результат

Как выражать эмоции экологично?

Когда я вижу… (факты) → Я чувствую (эмоции, образы) → Мне хотелось бы… (желаемое действие) → И тогда мы сможем… (что все получат)

Ситуация | Эмоция | Потребность | Действие | Результат

Критическое мышление

- интерпретировать данные, впечатления, ситуации, мнения и правила;
- оценивать правдоподобность утверждений и логичность аргументов;
- анализировать информацию;

Как развить?

- Заведите привычку проверять прочитанную и услышанную информацию.
- Анализируйте суждения, не допуская влияния авторитетного мнения и внутренних убеждений.
- Участвуйте в дебатах и решайте логические задачи.
- Изучите методики, ex: 5W+H
- Научитесь устранять когнитивные искажения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ВОПРОСЫ?

Мой telegram-канал