

Как развить гибкие навыки: психологические техники

Компонент	Что это	Как развить
Самосознание	Умение замечать и точно называть свои эмоции, понимать их причины и влияние на поведение и решения	Вести дневник эмоций, анализировать свои чувства и их причины, практиковать осознанность (mindfulness)
Саморегуляция	Способность управлять импульсами, выдерживать стресс, сохранять спокойствие и гибкость	Когда эмоции берут верх, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сосчитать до 10. Использовать техники переключения (например, короткая прогулка, смена деятельности)
Внутренняя мотивация	Умение поддерживать интерес и настойчивость, ориентироваться на долгосрочные цели	Четко сформулировать цель, разбить ее на маленькие шаги, отмечать каждый достигнутый результат. Напоминать себе о личных ценностях
Эмпатия	Способность распознавать эмоции других, смотреть на ситуацию с их точки	В разговоре не перебивать и не обдумывать свой ответ, пока говорит

	зрения, учитывать их потребности	собеседник. Задавать уточняющие вопросы: «Правильно ли я понимаю, что вы чувствуете?» Представлять себя на месте другого человека
Социальные навыки	Умение эффективно общаться, слушать, давать обратную связь, урегулировать конфликты, вдохновлять и сотрудничать	Учиться давать конструктивную обратную связь по схеме «похвала — что можно улучшить — поддержка». В конфликте искать компромисс, а не виноватых. Тренировать активное слушание и учиться задавать открытые вопросы