

**ART OF SOFT SKILLS:****ГИБКИЕ НАВЫКИ****ДЛЯ ЖИЗНИ И УЧЕБЫ**

## **Видеоматериалы, мультфильмы как пример разрешения конфликтных ситуаций**

*Видеоматериалы включены в рамках статьи 1274 Гражданского кодекса Российской Федерации и использованы исключительно в информационных, научных и учебных целях. Настоящим подтверждаем, что не претендуем на авторские права на эти видеоматериалы.*

**Самая большая ошибка всех людей в конфликтах — они не хотят разговаривать, оставляют очень много “тумана” и неясностей..**

**Возможно, не раз и не два у вас самих было желание во время просмотра какого-то кино воскликнуть: ну так поговорите же! скажи ей! скажи ему!**

**Сколько фильмов было бы не снято, если бы в самом начале герои сказали бы все, как есть :)**

### **1. Облачно**

<https://www.youtube.com/watch?v=MotohvkO-Kk>

Вот пример отношений, где оба очень долго делают вид, что все хорошо. Хотя очевидно, что нет. Но и тучка молчит, хотя видит, что аисту достается, и аист молчит, хотя явно мучается. Явного конфликта между ними нет, но тучка постоянно тревожится. Очень здорово, что на время они нашли компромисс и решение. Но если представить этих героев в реальной жизни, то... мало найдется тех, кто готов стать “аистом”. Хоть эта история такая милая и мимимишная, про настоящую верность. Но все же — берегите близких людей и не доводите их до такого состояния. Возможно, вам придут на ум еще какие-то шаги, которые эти двое могли бы предпринять для того, чтобы им было комфортнее. И соображения по поводу того, как сделать жизнь свою и близких комфортнее за счет использования самых экологичных стратегий поведения в случае конфликтных ситуаций!

**2. Долорес Амбридж наводит свои порядки в Хогвартсе. Гарри Поттер и Орден Феникса.** Правообладатель: Warner Bros. Pictures

<https://www.youtube.com/watch?v=XOuVWz972o&list=PLP5AvqRHjz26rs0uOTgkzYbXaZDncY551&index=31>

**3. Анимационный короткометражный фильм "Джой и Цапля" от Passion Pictures** CGI Animated Short Film "Joy and Heron" by Passion Pictures | CGMeetup  
Правообладатель: CGI Animated Short Film

<https://www.youtube.com/watch?v=1lo-8UWhVcg>

**4. Храбрая сердцем - потасовка по-шотландски.** Правообладатель: PIXAR

<https://www.youtube.com/watch?v=ACH0NaAHH20&list=PLP5AvqRHjz26rs0uOTgkzYbXaZDncY551&index=32>

**5. Скандальный ужин за королевским столом. Шрек2 2004** Правообладатель: DreamWorks

<https://www.youtube.com/watch?v=GYy4zqtSb64>

**6. Это мой крест, и нести его мне. Покровские ворота** Правообладатель: Киностудия «Мосфильм». Творческое объединение телевизионных фильмов

<https://www.youtube.com/watch?v=WF1FNhKiGv8>

**7. Пример конфликта** Правообладатель: Ting Chian Teu

<https://www.youtube.com/watch?v=P1900TBJ7q8&list=PLP5AvqRHjz26rs0uOTgkzYbXaZDncY551&index=44>

**8. Примеры конфликтных ситуаций в виде мультфильмов** Правообладатель: Камбегова Марина

[https://www.youtube.com/watch?v=0NIB-s0\\_1MI&list=PLP5AvqRHjz26rs0uOTgkzYbXaZDncY551&index=45](https://www.youtube.com/watch?v=0NIB-s0_1MI&list=PLP5AvqRHjz26rs0uOTgkzYbXaZDncY551&index=45)

**9. О, да ты больше похож на Таноса. Мстители: Война бесконечности** Правообладатель: Marvel Studios

<https://www.youtube.com/watch?v=6bhdFHNNh6U>

**10. Хела уничтожает молот Тора. Тор: Рагнарёк** Правообладатель: Marvel Studios

<https://www.youtube.com/watch?v=1kUeUICjGGE>

## Программа курса <https://stepik.org/course/95702/promo#toc>

*Курс по искусству применения гибких навыков в любой сфере жизни, включая учебную деятельность. Предназначен в первую очередь для старших школьников, студентов и выпускников — начинающих специалистов.*

*Программа состоит из семи модулей, включая пять предметных, по тематикам: эмоциональный интеллект, командная работа, адаптивность, разрешение конфликтов и убеждение и успешное самопозиционирование.*

*Знания и практики, полученные в ходе обучения, помогут слушателям освоить инструменты по саморефлексии, разрешению конфликтных ситуаций, управлению негативными эмоциями. Сделать коммуникацию с другими людьми более продуктивной, эффективно презентовать себя, успешнее адаптироваться в новых условиях, ситуациях, неформальных группах и рабочих командах.*

### 1. Вводный модуль

Что в программе: темы курса, спикеры курса, области применения полученных на курсе знаний

#### 1.1 Искусство гибких навыков

#### 2. Эмоциональный интеллект

##### 2.1 Для чего нужно развивать Эмоциональный Интеллект

##### 2.2 Модели Эмоционального Интеллекта

##### 2.3 Колесо эмоций

##### 2.4 Практики по развитию Эмоционального Интеллекта

#### 3. Развитие команды

##### 3.1 Стадии развития группы/команды

##### 3.2 Траектория развития участника команды

#### 4. Адаптивность

4.1 Адаптивность: почему это важно

4.2 Адаптация и адаптивность: определения и немного классификаций

4.3 Социально-психологическая адаптация

4.4 Лайфхаки для повышения адаптивности

4.5 Лайфхаки для физиологической самоадаптации

5. Разрешение конфликтов

5.1 Что такое конфликт и зачем он нужен

5.2 В чем причины конфликта?

5.3 Виды конфликтов

5.4 Стили поведения в конфликте

5.5 Алгоритм выбора стратегии поведения в конфликте

5.6 Как вести себя максимально экологично?

6. Убеждение и самопозиционирование

6.1 Основы самопрезентации. Как рассказать о себе.

6.2 Как позиционировать себя в разных ситуациях для разных людей.

6.3 Что мешает нам говорить убедительно и как с этим быть.

6.4 Как подготовиться к выступлению.

6.5 Как выглядеть убедительно в коммуникации.

6.6 Как звучать убедительно в коммуникации.

6.7 Как поддерживать контакт с собеседниками.

6.8 Как выстроить аргументацию в ходе коммуникации.

6.9 Как говорить увлекательно.

6.10 Как отвечать на вопросы людей.

