

**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

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.

