



Взаимодействие (чек-лист)

Этот чек-лист поможет оценить, насколько у вас развит навык взаимодействия и выявить области для улучшения.

- 1.** Внимательно выслушиваю собеседника, не перебивая
- 2.** Проявляю искренний интерес к словам собеседника
- 3.** Стараюсь понять точку зрения собеседника, даже если она отличается от моей
- 4.** Даю обратную связь так, чтобы она была полезной и не разрушительной
- 5.** Спокойно принимаю конструктивную критику и обратную связь
- 6.** Корректирую своё поведение на основе полученной обратной связи.
- 7.** Уважительно отношусь к личным и профессиональным границам собеседников
- 8.** Умею адаптировать свой стиль общения в зависимости от ситуации и собеседника
- 9.** Могу менять свою точку зрения при наличии убедительных аргументов

- 10.** Стремлюсь решать конфликты мирным путём, избегая эскалации
- 11.** Оцениваю ситуацию с позиции всех сторон, чтобы прийти к справедливому решению
- 12.** Умею делегировать задачи и помогаю коллегам при необходимости
- 13.** Не поддерживаю расовые, гендерные и другие стереотипы
- 14.** Проявляю инициативу в начале общения и в поиске решений проблем

Оценка 0–30% (0–4 пункта): Навык нуждается в развитии. У вас пока мало опыта в успешных взаимодействиях с коллегами или клиентами. Работайте над улучшением своих коммуникативных навыков и умением находить общий язык. 31–60% (5–8 пунктов): Уровень навыка средний, есть потенциал для улучшения. Вы можете взаимодействовать с другими, но есть моменты, которые нуждаются в проработке, например, умение адаптироваться к разным типам людей или более уверенная работа в команде. 61–90% (9–12 пунктов): Навык развит хорошо, используется в большинстве ситуаций. Вы легко находите общий язык с коллегами и клиентами, умеете вести эффективные переговоры и разрешать конфликты. Этот навык помогает вам создавать продуктивные рабочие отношения. 91–100% (13–14 пунктов): Навык развит на высоком уровне, применяется уверенно. Вы эксперт в построении взаимодействий, умеете работать с различными типами людей и создавать благоприятную атмосферу в команде. Можете обучать других и выступать наставником в вопросах коммуникации.