

СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ



РОБОТА ПІД ТИСКОМ ЧАСУ ДЛЯ
МЕНЕ НЕ ПРОБЛЕМА — У ТАКИХ
СИТУАЦІЯХ Я ЗБЕРІГАЮ ЯСНІСТЬ
МИСЛЕННЯ ТА ДІЮ
МАКСИМАЛЬНО ЕФЕКТИВНО.

УМІННЯ ФІЛЬТРУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ



УМІЮ ВИОКРЕМЛЮВАТИ
НАЙВАЖЛИВІШУ ІНФОРМАЦІЮ З
НАВКОЛИШНЬОГО ПОТОКУ ДАНИХ
І ПОВІДОМЛЕНЬ, А ТАКОЖ
ОЦІНЮВАТИ ЇХНЮ ДОСТОВІРНІСТЬ.

УМІННЯ ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ



ЛЕГКО АДАПТУЮСЯ ДО НОВИХ
ОБСТАВИН - ПРИСТОСУВАННЯ
ДО НИХ НЕ СТАНОВИТЬ ДЛЯ
МЕНЕ ТРУДНОЩІВ.

УМІННЯ ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ



ЧІТКО ВИЗНАЧАЮ ЦІЛІ ТА
ЗАВДАННЯ. МЕНЕ НІКОЛИ НЕ
ПЕРЕВАНТАЖУЮТЬ ОБОВ'ЯЗКИ, БО
Я ЗАВЖДИ ЗНАЮ, ЩО ПОТРІБНО
ЗРОБИТИ НАСАМПЕРЕД, А ЩО
МОЖНА ВІДКЛАСТИ НА ПОТІМ.

УМІННЯ ДЕЛЕГУВАТИ ЗАВДАННЯ



УМІЮ ДОВІРЯТИ ІНШІЙ ЛЮДИНІ
НАСТІЛЬКИ, ЩОБ ПЕРЕДАТИ ЇЇ
ЧАСТИНУ РОБОТИ, ЗА ЯКУ НЕСУ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ.

ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ



ВМІЮ ЧІТКО ТА ТОЧНО
ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ -
ЛЮДИ ЗАВЖДИ РОЗУМІЮТЬ, ЩО
Я МАЮ НА УВАЗІ.

УМІННЯ ДІЛИТИСЯ ЗНАННЯМИ



МЕНІ ЧАСТО КАЖУТЬ, ЩО Я ВМІЮ
ДОСТУПНО ПОЯСНЮВАТИ
СКЛАДНІ РЕЧІ. МЕНІ ЧАСТО
КАЖУТЬ, ЩО Я ВМІЮ ДОСТУПНО
ПОЯСНЮВАТИ СКЛАДНІ РЕЧІ.

УМІННЯ МОТИВУВАТИ Й НАДИХАТИ ІНШИХ



УМІЮ СПОНУКАТИ ІНШИХ ДО ДІЙ
ТА ДОПОМАГАЮ ЇМ ДОСЯГТИ ЩЕ
КРАЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.

УМІННЯ ПЕРЕКОНУВАТИ



УМІЮ ЗДОБУВАТИ ПЕРЕВАГУ В
ДИСКУСІЇ ЗАВДЯКИ ЛОГІЧНИМ
АРГУМЕНТАМ І ПЕРЕКОНУВАТИ
ІНШИХ У СВОЇЙ ПРАВОТІ.

УМІННЯ ЗНАХОДИТИ КОМПРОМІСИ



НАМАГАЮСЯ ЗАВЖДИ ЗНАХОДИТИ
РІШЕННЯ, ЯКЕ БУДЕ ПРИЙНЯТНИМ
ДЛЯ ВСІХ.

УМІННЯ ПРАЦЮВАТИ ЗА ЧІТКИМИ ІНСТРУКЦІЯМИ



У РАЗІ ПОТРЕБИ ВМІЮ
ДОТРИМУВАТИСЯ ПРОЦЕДУР І
ВСТАНОВЛЕНИХ ПРАВИЛ.

ЕМПАТІЯ



УМІЮ РОЗПІЗНАВАТИ ЕМОЦІЇ
ІНШИХ ЛЮДЕЙ І ДИВИТИСЯ НА
СИТУАЦІЮ З ЇХНЬОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.

ГОТОВНІСТЬ ДО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ



НОВИЙ КУРС, ТРЕНІНГ,
МАЙСТЕР-КЛАС? ОХОЧЕ
ЗАПИСУЮСЬ. ЗАВЖДИ ПРАГНУ
ПІДВИЩУВАТИ КВАЛІФІКАЦІЮ ТА
ЗДОБУВАТИ НОВІ ЗНАННЯ Й
НАВИЧКИ.

СТІЙКІСТЬ У ДОСЯГНЕННІ МЕТИ



ЗДАТИСЯ? ЦЕ НЕ ПРО МЕНЕ — Я
ЗАВЖДИ НАМАГАЮСЯ РЕАЛІЗУВАТИ
ЗАДУМАНЕ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА
ВИНИКАЮЧІ ТРУДНОЩІ.

УМІННЯ ПРОВОДИТИ ПРЕЗЕНТАЦІЇ



Я НЕ МАЮ ТРУДНОЩІВ
ВИСТУПАТИ ПЕРЕД АУДИТОРІЄЮ,
І В МЕНЕ ЦЕ ДОБРЕ ВИХОДИТЬ.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ



УВАЖНО СЛУХАЮ ІНШИХ.
ПРИСВЯЧУЮ СВОЇМ
СПІВРОЗМОВНИКАМ 100%
УВАГИ; ВОНИ ЗАВЖДИ
ВІДЧУВАЮТЬ, ЩО ПІД ЧАС
РОЗМОВИ ДЛЯ МЕНЕ
НАЙВАЖЛИВІШІ.

КРЕАТИВНІСТЬ



МОЯ ГОЛОВА ПЕРЕПОВНЕНА
ІДЕЯМИ, І ВИГАДУВАННЯ
ІННОВАЦІЙНИХ РІШЕНЬ — МОЯ
СИЛЬНА СТОРОНА.

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ



Я З ЛЕГКІСТЮ ПОЄДНУЮ ЗНАННЯ
З РІЗНИХ ГАЛУЗЕЙ ДЛЯ
ШВИДКОГО ТА
РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ВИРІШЕННЯ
ПРОБЛЕМИ.

УМІННЯ НАЛАГОДЖУВАТИ КОНТАКТИ



Я З ЛЕГКІСТЮ ЗАВ'ЯЗУЮ НОВІ
ЗНАЙОМСТВА. ВМІЮ
СТВОРЮВАТИ АТМОСФЕРУ, В
ЯКІЙ МОЇ СПІВРОЗМОВНИКИ
ВІДЧУВАЮТЬ ДО МЕНЕ
СИМПАТІЮ ТА ДОВІРУ.

УМІННЯ СПОСТЕРІГАТИ



З ЦІКАВІСТЮ СПОСТЕРІГАЮ ЗА
НАВКОЛИШНІМ СВІТОМ Й ЧАСТО
ПОМІЧАЮ ТЕ, ЧОГО НЕ
ПОМІЧАЮТЬ ІНШІ.

УВАЖНІСТЬ ДО ДЕТАЛЕЙ



ЯКЩО БЕРУСЬ ЗА ЯКЕСЬ
ЗАВДАННЯ, РОБЛЮ ЦЕ ДУЖЕ
РЕТЕЛЬНО, ПРИДІЛЯЮЧИ УВАГУ
ДЕТАЛЯМ.

УМІННЯ РОБИТИ ВИСНОВКИ ТА АНАЛІТИЧНО МИСЛИТИ



ПЕРЕД ТИМ ЯК ПРИЙНЯТИ
РІШЕННЯ, Я СТАРАЮСЯ
ПОГЛЯНУТИ НА ПРОБЛЕМУ З
РІЗНИХ ПЕРСПЕКТИВ. ДЛЯ ЦЬОГО
КОРИСТУЮСЯ ДЖЕРЕЛАМИ, ЩО
ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ ЗРОЗУМІТИ
СИТУАЦІЮ.

УМІННЯ НАДАВАТИ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК



ЯКЩО КРИТИКУЮ, ТО РОБЛЮ ЦЕ
КОНСТРУКТИВНО, ЩОБ ІНША
ЛЮДИНА ЗНАЛА, ЯКІ СФЕРИ
ПОТРЕБУЮТЬ ПОКРАЩЕННЯ. Я
ОЦІНЮЮ ЛИШЕ ПОВЕДІНКУ,
НІКОЛИ ОСОБУ.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ



ВІРЮ, ЩО ДОКЛАВШИ ЗУСИЛЬ,
МОЖУ БАГАТО ЧОГО ДОСЯГТИ.
ДБАЮ ПРО ПОЗИТИВНУ ЕНЕРГІЮ
У КОЛІ ЛЮДЕЙ, З ЯКИМИ
СПІЛКУЮСЯ.

ДОТРИМАННЯ СЛОВА



ЯКЩО ДАЮ ОБІЦЯНКУ, Я ЇЇ
ОБОВ'ЯЗКОВО ДОТРИМУЮСЯ.
ДЛЯ МЕНЕ ЦЕ ПИТАННЯ ЧЕСТІ.

ВИХОВАНІСТЬ



УМІЮ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ
ПОВОДИТИСЯ В БУДЬ-ЯКІЙ
СИТУАЦІЇ ТА ДОТРИМУЮСЯ
ПРАВИЛ ЕТИКЕТУ. МЕНЕ
ОЦІНЮЮТЬ ЯК ТАКОВНУ ТА
ВВІЧЛИВУ ЛЮДИНУ.

АСЕРТИВНІСТЬ



ЯКЩО Я ВІДЧУВАЮ, ЩО ХТОСЬ
ВИКОРИСТОВУЄ МІЙ ЧАС І
КОМПЕТЕНЦІЇ У СПОСІБ, ЯКИЙ
ЗМУШУЄ МЕНЕ ПОЧУВАТИСЯ
НЕКОМФОРТНО, Я ВИСЛОВЛЮЮ
СВІЙ ПРОТЕСТ.

ЛІДЕРСЬКІ НАВИЧКИ



НАМАГАЮСЯ БУДУВАТИ
АТМОСФЕРУ ДОВІРИ В КОМАНДІ,
ЯКА ДОПОМАГАЄ ДОСЯГАТИ
ЦІЛЕЙ. ЛЮДИ ЗАЗВИЧАЙ ГОТОВІ
ВИКОНУВАТИ МОЇ ВКАЗІВКИ.

УМІННЯ ЗОСЕРЕДЖУВАТИ УВАГУ



Я МОЖУ ПОВНІСТЮ
СКОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА
ЗАВДАННІ, ЯКЕ ВИКОНУЮ, І НЕ
ДОЗВОЛЯЮ ЗОВНІШНІМ
ЧИННИКАМ, ЯК-ОТ СОЦІАЛЬНІ
МЕРЕЖІ, МЕНЕ ВІДВОЛІКАТИ.

ГОТОВНІСТЬ
ПРИЙТИ НА
ДОПОМОГУ



ОХОЧЕ ДОПОМАГАЮ ІНШИМ,
ЯКЩО ПОМІЧАЮ, ЩО ВОНИ
МАЮТЬ ТРУДНОЩІ З
ВИКОНАННЯМ ЗАВДАННЯ.

ПУНКТУАЛЬНІСТЬ



ЗАВЖДИ ПРИХОДЖУ ВЧАСНО НА
ДОМОВЛЕНІ ЗУСТРІЧІ ТА
ЗАВЕРШУЮ РОБОТУ У
ВИЗНАЧЕНИЙ ТЕРМІН.

ПРОАКТИВНІСТЬ ТА ІНІЦІАТИВНІСТЬ



КОЛИ ПОМІЧАЮ, ЩО МОЖУ
ЗРОБИТИ ЩОСЬ КОРИСНЕ ДЛЯ
СВОЄЇ ОРГАНІЗАЦІЇ, ОХОЧЕ
БЕРУСЯ ДО ДІЇ, НАВІТЬ ЯКЩО ЦЕ
НЕ ВХОДИТЬ ДО МОЇХ
ОСНОВНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.

УМІННЯ ПРИЙМАТИ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК



КОЛИ ХТОСЬ КРИТИКУЄ
РЕЗУЛЬТАТИ МОЄЇ РОБОТИ, Я НЕ
СПРИЙМАЮ ЦЕ ОСОБИСТО, БО
РОЗУМІЮ, ЩО ЙДЕТЬСЯ ПРО
ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТУ, А
НЕ ПРО МЕНЕ.