**WIEDZA=INFORMACJE + UMIEJĘTNOŚĆ PRAKTYCZNEGO WYKORZYSTANIA**

Spróbuj opisać siebie dzisiaj i siebie w przyszłości. Skorzystaj z podanych przykładów.

ZAPAMIĘTAJ : **Zatrudniani jesteśmy ze względu na umiejętności twarde a zwalniani ze względu na umiejętności miękkie.**

**JA DZIŚ:**

UMIEJĘTNOŚCI TWARDE

* …
* …
* …

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

* …
* …
* …

UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE

* …
* …
* …

**JA W PRZYSZŁOŚCI:**

UMIEJĘTNOŚCI TWARDE

* …
* …
* …

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

* …
* …
* …

UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE

* …
* …
* …

**Umiejętności twarde** to kompetencje specjalistyczne, wiedza merytoryczna z określonej dziedziny lub branży, a także wszelkie umiejętności praktyczne. Łatwo je ocenić i zweryfikować. Do umiejętności twardych zalicza się np. znajomość języka angielskiego, obsługa programu Excel lub prawo jazdy kat. B.

**Przykłady umiejętności twardych:**

* znajomość języka angielskiego (poziom B2/C1)
* prawo jazdy kat. B
* obsługa komputera i urządzeń biurowych
* znajomość pakietu MS Office
* prowadzenie profili w social media
* znajomość branży finansowej
* obróbka graficzna zdjęć
* ukończony kurs rysunku technicznego
* przygotowywanie raportów finansowych
* znajomość zasad SEO

**Umiejętności miękkie** to z kolei dużo trudniejsze do zmierzenia zdolności związane z osobowością człowieka. Często dzieli się je na kompetencje osobiste (np. radzenie sobie ze stresem, zarządzanie swoim czasem, inteligencja emocjonalna) oraz umiejętności interpersonalne (np. zdolność perswazji, motywowania innych, pracy zespołowej).

**Przykłady umiejętności miękkich:**

* radzenie sobie ze stresem i presją czasu
* organizacja pracy i zarządzanie własnym czasem
* inteligencja emocjonalna
* asertywność
* kreatywność
* logiczne i analityczne myślenie
* wysoka kultura osobista
* chęć rozwoju
* radzenie sobie z krytyką
* skupienie na celu i nastawienie na realizację zadań
* przystosowywanie się do zmieniającego się środowiska
* słowność, niezawodność i uczciwość
* pozytywne nastawienie
* zdolności przywódcze
* otwartość na nowe rozwiązania
* zaangażowanie

**Umiejętności interpersonalne** zaliczają się do grupy kompetencji miękkich i często są określane jako „umiejętności społeczne”, czyli takie, które wykorzystujemy w relacjach innymi ludźmi. Są one przydatne m.in. do nawiązywania i podtrzymywania relacji czy też osiągania oczekiwanych rezultatów w kontaktach z innymi osobami. Do umiejętności interpersonalnych zaliczają się np. kompetencje negocjacyjne, rozwiązywanie konfliktów, wywieranie wpływu czy też praca zespołowa.

**Przykłady umiejętności interpersonalnych:**

* motywowanie innych do pracy
* praca w zespole
* nawiązywanie kontaktu z innymi ludźmi
* rozwiązywanie konfliktów
* autoprezentacja
* wywieranie wpływu na innych
* zdolności negocjacyjne
* podtrzymywanie pozytywnych relacji z ludźmi
* formułowanie zrozumiałych wypowiedzi
* adaptacja społeczna