

ТРЕНИНГ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА» КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ SOFT SKILLS У АБИТУРИЕНТОВ И ПЕРВОКУРСНИКОВ СГМУ

Фролова Ю.А, профконсультант центра довузовского образования и профессиональной ориентации ФГБОУ ВО СГМУ (г.Архангельск) Минздрава России

В СГМУ принята и успешно реализуется Программа адаптации первокурсников в образовательном пространстве вуза. Цель программы – помочь студентам справиться с переменами в жизни и преуспеть в учебе. В рамках этой программы для студентов проводится компьютерный тест «Профориентатор». По результатам этого теста выявляются сильные и слабые стороны студентов, их навыки и компетенции. Чтобы помочь студентам улучшить их навыки, были разработаны психологические тренинги личностного развития определенных навыков и компетенций – soft skills. Такие как, «Управление временем», «Управление стрессом» и «Развитие внимания».

Soft skills (англ. "мягкие" навыки) - универсальные компетенции, которые трудно измерить количественными показателями. Иногда их называют личными качествами, потому что они зависят от характера человека и приобретаются с личным опытом. Примеры soft skills (социальные, интеллектуальные и волевые компетенции) – это коммуникабельность, межличностные навыки, адаптивность, эмпатия, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, умение решать проблемы, уравновешенность, тайм-менеджмент и другие. Есть профессии, в которых необходимы в равной степени разные навыки – не только знания и умения, но и личностные качества: например, врачи, юристы, педагоги и многие другие. Этим специалистам требуется не только набор профессиональных навыков, а также коммуникабельность, организованность, терпеливость, доброжелательность, потому что они работают с людьми.

Soft skills - это компетенции будущего. Из двух одинаковых специалистов более успешным станет тот, кто будет развивать свои социальные компетенции. И с большей вероятностью, он сможет сделать более успешную карьеру, чем его необщительный коллега. Для студентов СГМУ – будущих медиков, важно развивать личные качества, особенно эмпатию и умение контролировать эмоции.

В 2019 году в рамках реализации Программы адаптации в СГМУ было протестировано 507 человек. У студентов были выявлены следующие проблемы:

- слабые коммуникативные навыки у 22,9% респондентов;
- низкая эмоциональная стабильность и стрессоустойчивость у 15,8%;
- слабо развита способность к эмпатии у 8,1%;
- не могут сосредоточить свое внимание на учебе 8,1%;

– имеют низкий уровень самоконтроля, не умеют управлять своим временем 7,5%.

Для развития soft skills требуется "эмоциональность", а это правое полушарие мозга, эмоциональный интеллект (EQ), эмпатия. Эмпатия – это возможность погрузиться в состояние другого, понять его эмоции, это отклик человека на чувства и состояние другого. Эмпатия – это способность человека к сопереживанию, что особенно важно для будущих медицинских работников. Такие навыки осваиваются медленнее, чем любые другие, поэтому службой профориентации СГМУ был разработан специальный курс тренингов по развитию эмоционального интеллекта для абитуриентов и первокурсников СГМУ. Такие тренинги позволяют выявить проблемы в развитии EQ и с помощью активизирующих методик превратить их в сильные стороны личности.

Курс «Развитие EQ-эмоционального интеллекта» состоит из 5 занятий.

Первое занятие посвящено знакомству с эмоциями, осознанию и распознаванию своих эмоций, умению определять эмоции и различать их, формулировать свои чувства.

На втором занятии формируются навыки распознавания эмоций других людей, формулирования состояний другого человека.

Третье занятие посвящено развитию эмпатии. Участники тренируют способность понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других, правильно реагировать на проявления чужих эмоций.

На четвертом занятии молодые люди практикуются в умении управлять своими эмоциями, контролировать их появление и превращать эмоции из негативных в позитивные.

Пятое занятие посвящено управлению эмоциями других людей. Участники тренинга упражняются в умениях успокаивать друг друга, «заряжать» позитивом, разрешать конфликтные ситуации.

На всех занятиях тренинга молодые люди получают теоретическую информацию и осваивают новые навыки, через большое количество практических заданий, упражнений и игр. Таким образом, абитуриенты и студенты первого курса могут развить свой эмоциональный интеллект, что в дальнейшем поможет не только в учебе, но и в будущей работе и даже личной жизни.