

# Проориентационное тематическое занятие «Моё будущее»

## Мотивационная часть

### Подготовка к занятию

*Для проведения занятия рекомендуется заранее разделить класс на пять-шесть групп, подготовить всё для демонстрации видеороликов и слайдов презентации, распечатать описания профессий, подготовить чистые листы для записей, а также попросить обучающихся подготовить рабочие тетради, карандаши и ручки. Если у обучающихся есть тетради для курса «Россия — мои горизонты», то все задания стоит выполнять в них или клеивать туда бланки.*

**Для проведения занятия используйте основную презентацию.**

### Введение

**Слово педагога:** Здравствуйте, друзья! Сегодня мы с вами узнаем, что такое компетенции, из чего они состоят и какими бывают. Обсудим, как личностные качества человека связаны с компетенциями и выбором профессии, какие профессионально важные качества и компетенции важны для той или иной деятельности. Также сегодня вы узнаете про компьютерную диагностику, которую специально подготовили, чтобы вам было легче оценить свои личностные особенности и компетенции и предположить, в каких профессиональных направлениях и сферах они будут востребованы.

**Педагог демонстрирует слайд «Моё будущее».**

**Слово педагога:** Итак, что же такое компетенции и где они нужны? Как вы думаете?

*Ответы обучающихся.*

**Слово педагога:** Многие ваши предположения верны! Но не стоит путать понятия «навыки» и «компетенции», между ними есть важные различия! Давайте посмотрим ролик/презентацию!

### Компетенции и навыки

*Рекомендуется воспользоваться презентацией «Компетенции и навыки».*

**Слово педагога:** Что же такое компетенции и чем они отличаются от навыков? Навыки — это конкретные и измеримые умения, доведённые до автоматизма.

*Педагог демонстрирует слайд «Жёсткие и мягкие навыки».*

**Слово педагога:** Принято выделять жёсткие навыки (hard skills), например доведённое до автоматизма умение грамотно писать, профессионально рисовать, работать с конкретным программным обеспечением (Word, Excel), умение говорить на иностранном языке, владение каким-либо языком программирования и т. д.), и мягкие навыки (soft skills), например умение работать в команде, критически мыслить, эффективно взаимодействовать с людьми и т. д. Навыки можно развивать и улучшать с помощью обучения и практики. А вот компетенции включают в себя не только умения и навыки, но и знания, а также личностные качества. То есть это более широкое и комплексное понятие.

*Педагог демонстрирует слайд «Что такое компетенции?».*

**Слово педагога:** Компетенции — это сочетание знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые требуются для успешного выполнения задач (профессиональных и жизненных). Например, для того чтобы успешно справляться с должностными обязанностями в разных профессиональных областях, нужен разный набор и объём профессиональных знаний, навыков и личностных качеств.

*Педагог демонстрирует слайд «Компетенции».*

**Слово педагога:** Развитие компетенций включает в себя не только обучение и практику, но и личностное развитие и получение обратной связи от окружающих. Осваивать профессиональные компетенции, необходимые для конкретных видов деятельности, вы будете в процессе дальнейшей учёбы в заведениях среднего профессионального и высшего образования.

*Педагог демонстрирует слайд «Профессиональные компетенции».*

**Слово педагога:** А сегодня мы с вами поговорим об универсальных компетенциях.

Универсальные компетенции играют ключевую роль в долгосрочном профессиональном развитии, так как они позволяют эффективно выполнять более сложные и ответственные задачи.

*Педагог демонстрирует слайд «Универсальные компетенции».*

**Слово педагога:** Эти компетенции позволяют быть успешными в совершенно разных сферах. Некоторые из них формируются у вас уже сейчас.

## **Обсуждение**

**Слово педагога:** Назовите примеры жёстких/мягких навыков или примеры универсальных компетенций, которые есть у вас уже сейчас!

*Примерные ответы обучающихся: владение программами, языками программирования, знание формул, умение договариваться, коммуникабельность, умение анализировать информацию, умение решать сложные примеры, организованность и т. д.*

**Слово педагога:** Молодцы! Вы действительно уже обладаете разными компетенциями, много знаете и умеете! А теперь давайте рассмотрим простой пример: есть задача сделать школьную стенгазету для конкурса, но кому поручить организовать и возглавить эту работу — Пете, Наташе или Диме? Предположим, они одинаково интересуются этой задачей, имеют хорошие отношения с одноклассниками, и каждый хочет добиться результата, но вам нужно выбрать только одного ответственного за этот проект! Кто из них справится лучше, как это определить?

*Ответы обучающихся.*

**Слово педагога:** Правильно, нужно понять, у кого из ребят есть необходимое сочетание знаний, умений, навыков и личностных качеств, то есть компетенций, которые нужны для организации работы и создания интересной стенгазеты.

А теперь давайте посмотрим ролик.

## **Видеоролик «Компетенции, необходимые для создания стенгазеты»**

*Уважаемый педагог, в случае невозможности продемонстрировать ролик воспользуйтесь текстовым форматом и озвучьте обучающимся основные мысли.*

*Перед просмотром ролика рекомендуется заранее раздать каждой группе распечатанные таблицы для работы над компетенциями. В процессе воспроизведения педагог ставит ролик на паузу после слов: «...какие знания, умения и навыки, а также универсальные компетенции им для этого понадобятся». Во время паузы обучающиеся отмечают те качества, которые им кажутся самыми важными для того, чтобы этот проект реализовать. На выполнение задания рекомендуется дать 2 минуты, затем продолжить ролик, в котором будут озвучены ответы.*

*Текст видеоролика:*

*Итак, у школы есть задача — сделать интересную и красивую школьную газету (большой плакат с новостями и интересными событиями из школьной жизни) для конкурса между школами. Кому же поручить возглавить этот проект: Пете, Наташе или Диме? Выбрать нужно только одного! Как же понять, кто из ребят справится лучше?*

*Сперва давайте определим, какие задачи нужно решить школьникам. Их несколько:*

*Собрать группу ребят для создания школьной газеты и спланировать работу.*

Придумать общую концепцию/идею, разделы, темы и их содержание.

Собрать необходимую информацию.

Написать интересные тексты.

Подобрать или нарисовать красивые картинки.

Разместить тексты и иллюстрации на плакате.

Подготовить газету к выпуску к конкретному сроку.

Давайте посмотрим на задачи, которые ребятам (Пете, Наташе или Диме) нужно будет решить. И попробуем понять, какие знания, умения и навыки, а также универсальные компетенции им для этого понадобятся.

**Педагог ставит видеоролик на паузу.**

Воспользуйтесь раздаточным материалом.

**Педагог продолжает воспроизведение видео.**

Какие же компетенции наиболее важны?

На этапе планирования работы — это, например, лидерство, коммуникабельность, командность. Тут понадобится умение организовывать и распределять задачи, отводить под каждую нужное время. А когда будет нужно собирать информацию, писать интересные тексты и рисовать иллюстрации — ключевой будет уже креативность. – кусочек на графике Нам нужно сравнить, насколько развиты у Пети, Наташи и Димы необходимые компетенции для организации работы по созданию интересной школьной газеты.

Для этого важно выяснить, есть ли у Пети, Наташи и Димы опыт в создании такой газеты. Знают ли ребята, как она должна выглядеть, из каких разделов должна состоять, чтобы быть интересной и красивой? Умеют ли Петя, Наташа и Дима грамотно писать и быть внимательными, чтобы не допускать ошибок? Есть ли у Пети, Наташи, Димы навык самостоятельно **искать и подбирать под задачу необходимую информацию**, проводить интервью, писать интересные тексты, придумывать заголовки. Смогут ли они собрать и **организовать работу** группы ребят, которые будут участвовать в подготовке газеты? Обладают ли они необходимой степенью **креативности**? Ведь нужно придумать необычный подход и интересный материал. Насколько они коммуникабельны? Сумеют ли **договориться** с ребятами, которые смогут помочь, провести интервью с героями статей? Есть ли у них такие качества как **адаптивность, организованность и ответственность**, чтобы газета была сделана качественно и готова к нужному сроку? И получится ли у них самостоятельно решать возникающие во время работы над проектом проблемы и сложности, и, вообще, работать в команде?

Другими словами, нам нужно проанализировать и оценить, у кого из ребят есть необходимое сочетание знаний, умений, навыков и личных качеств, которые нужны для организации работы и подготовки школьной газеты. А затем выбрать того, у кого лучше всего развиты самые важные, то есть ключевые Компетенции для выполнения этой задачи.

Если бы кому-то из ребят нужно было сделать газету самому, то нам важнее были бы его умения рисовать и грамотно писать, то есть, в первую очередь, необходимы были бы **жёсткие навыки**. В то время как для организатора и руководителя на первый план выходят **мягкие навыки и развитые универсальные компетенции**: умение спланировать работу группы, подобрать нужных исполнителей, со всеми договориться, организовать и проконтролировать работу, решать возникающие сложности, принимать ответственные решения и закончить проект в срок. Потому что универсальные компетенции позволяют успешно справляться со сложными, комплексными задачами.

Поэтому так важно развивать универсальные компетенции уже сейчас. Это поможет вам в самых сложных задачах даже во время учёбы в школе. И, конечно, пригодится в профессиональной жизни. Ведь в любой компании компетентный сотрудник должен обладать необходимыми знаниями, жёсткими и мягкими навыками и определёнными качествами.

## Обсуждение ролика

**Слово педагога:** Возможно, понятие компетенций сейчас кажется вам далёким. Но не только выпускники вузов и работники в компаниях обладают необходимыми для профессии компетенциями.

**Педагог возвращается к слайду «Универсальные компетенции».**

**Слово педагога:** Вы уже сейчас обладаете компетенциями, связанными с конкретными жёсткими навыками (например, умение формулировать свои мысли, писать тексты, работать с такими программами, как Word, PowerPoint, владение иностранным языком, умение делать сложные расчёты) и некоторыми универсальными компетенциями (например, искать и находить необходимую информацию при подготовке докладов, общаться и работать в группе, выступать перед классом). Многие из вас уже умеют грамотно спланировать своё время и выполнять домашние задания к заданному сроку. Все эти компетенции требуют знаний в разных областях, развития навыков, а также определённых личностных качеств, например таких, как усидчивость, организованность, коммуникабельность, ответственность и другие.

## Основная часть

### Диагностика «Мои качества»

**Слово педагога:** Как вы считаете, какие компетенции **сложнее** оценить, — те, которые связаны с жёсткими навыками, или универсальные компетенции?

*Ответы обучающихся.*

*Верный ответ: Универсальные компетенции.*

**Слово педагога:** Чтобы оценить жёсткие навыки, например умение грамотно писать и выражать свои мысли, можно предложить написать сочинение. Чтобы проверить навык устного счёта — предложить решить пример без использования калькулятора. А как оценить такие универсальные компетенции, как лидерство, креативность или командность? Почему это сделать сложнее?

*Ответы обучающихся.*

**Слово педагога:** Вы во многом правы. Универсальные компетенции в большей степени зависят от личностных качеств человека, их проявление сложнее увидеть, проверить и оценить.

*Педагог демонстрирует слайд «Связь универсальных компетенций и личностных качеств».*

**Слово педагога:** Личностных качеств очень много, например аккуратность, инициативность, усидчивость, вежливость, пунктуальность, энергичность и многие другие. Для нашего с вами удобства психологами были выделены пять личностных качеств, которые важны для формирования универсальных компетенций. А для их оценки была разработана диагностика «Мои качества».

## **Видеоролик «Диагностика «Мои качества»**

*Уважаемый педагог, в случае невозможности продемонстрировать ролик воспользуйтесь текстовым форматом и озвучьте обучающимся основные мысли.*

**Текст видеоролика:**

*У каждого человека есть свои черты характера и особенности. Их очень много! Сегодня мы остановимся на 5 личностных характеристиках, которые измеряет диагностика «Мои качества».*

*Эта диагностика разработана специально для того, чтобы вы смогли лучше понять, как эти качества проявляются у вас. Она поможет определить, в каких направлениях профессиональной деятельности вам будет комфортнее работать и что нужно развивать, чтобы быть востребованным специалистом в интересных вам сферах.*

*Итак, что вам более свойственно?*

**Избирательность** и сдержанность во взаимодействии с другими людьми, интерес к своему и их внутреннему миру, либо **Общительность**, уверенность в себе и энергичность?

**Независимость** в суждениях и поступках, отстаивание своей точки зрения либо **дружелюбие**, отзывчивость, способность терпеливо слушать и идти на компромисс? **Спонтанность** и импульсивность действий, склонность к импровизации, либо **организованность**, дисциплинированность, готовность следовать плану, проявляя волевые качества и прикладывая усилия?

**Эмоциональность** и чувствительность, ранимость, склонность тонко чувствовать и переживать происходящее, либо **стрессоустойчивость**, уравновешенность и сдержанность в проявлении чувств?

**Консерватизм** и основательность, склонность поддерживать традиции, следовать общепринятым правилам, либо **открытость новому опыту**, любознательность, стремление экспериментировать и исследовать разные возможности?

Каждая из шкал показывает особенности поведения, которые для вас более характерны. Но помните, нет плохих или хороших качеств! У вас есть сильные стороны и важные качества для определённых направлений профессиональной деятельности. Там они будут большим плюсом. Но в каких-то других профессиях эти же черты характера иногда могут мешать.

Например,

**Избирательность** и сдержанность в общении пригодится в профессиях, связанных с аналитикой и исследовательской деятельностью, в самостоятельной работе, требующей сосредоточенности и внимательности. И, напротив, будет помехой в профессиях, связанных с активным общением с другими людьми, как у менеджера по работе с клиентами.

**Общительность** и активность пригодятся для профессии специалиста по связям с общественностью или по организации мероприятий, но в работе бухгалтера это может мешать.

**Независимость** поможет работать самостоятельно и принимать сложные, ответственные решения в ситуации неопределённости менеджеру или врачу-реаниматологу. Но если это качество ярко выражено, то будет сложно работать в клиентском сервисе. **Дружелюбие** и отзывчивость пригодятся в работе психолога, но будут мешать работе налогового инспектора.

**Спонтанность** и склонность к импровизации — ценное качество для актёров, художников, а ещё там, где нужно быстро перестраиваться под изменившиеся обстоятельства, но работа инженера или тестировщика программного обеспечения таким людям покажется неинтересной и скучной.

Чуткость, **эмоциональность** и чувствительность важны для творческих профессий и для установления понимающих и доверительных отношений в профессиях психолога или воспитателя. А вот спасателю МЧС или полицейскому, напротив, больше пригодится **сдержанность** и умение быстро справляться со стрессом.

**Консерватизм** и готовность следовать правилам и процедурам будут помогать фармацевту, но мешать дизайнеру.

С высокой любознательностью и **открытостью новому опыту** будет легко разрабатывать мобильные приложения или киберпротезы, но, вероятно, не очень понравится контролировать качество изготавливаемых деталей на заводе.

Эти личностные качества участвуют в формировании 5 универсальных компетенций, которые необходимы и востребованы в разных профессиях:

**Лидерство** — готовность и способность вести за собой, побуждать людей к реализации общего дела, к более эффективной работе и быстрому достижению результата, важного для группы.

**Коммуникабельность** — готовность и умение находить общий язык с собеседником, договариваться и в диалоге решать различные вопросы.

**Командность** — умение и готовность легко «срабатываться» с людьми и эффективно взаимодействовать внутри команды для достижения общей цели.

**Адаптивность** — желание и способность человека приспособиться к изменениям условий работы, новым задачам и внедрению новых способов работы.

**Креативность** — готовность и способность к созданию принципиально новых идей и решений, нестандартный подход к решению задач.

Вы можете уже сейчас развивать свои компетенции, приобретая знания, развивая навыки и необходимые личностные качества! Это пригодится не только в работе, но и в самых разных жизненных ситуациях!

## Упражнение

В помощь обучающимся педагог может раздать распечатанные списки универсальных компетенций и личностных качеств с описаниями.

**Слово педагога:** Давайте потренируемся. Рассмотрим фрагмент реальной вакансии водителя.

**Педагог демонстрирует слайд «Вакансия «водитель»».**

**Слово педагога:** Как вы считаете, какие универсальные компетенции должны быть развиты у такого специалиста?

Ответы обучающихся (лидерство, коммуникабельность, командность, адаптивность).

**Слово педагога:** Вы правы! Для эффективной работы в команде других водителей необходима компетенция **командность**.

Чтобы много общаться и взаимодействовать с группами детей и взрослых, важна компетенция **коммуникабельность**.

Для реализации индивидуального подхода к каждому ребёнку, водителю также необходимо проявлять компетенцию **коммуникабельность**.



Чтобы организовать детей и управлять работой группы, нужна компетенция **лидерство**.

Для соблюдения режимных моментов необходимо знать и соблюдать правила и режим детского лагеря, подстраиваться под него — компетенция **адаптивность**.

Чтобы проводить мероприятия, организовывать прогулки — снова **лидерство**, **коммуникабельность, креативность**.

Для поддержания чистоты и порядка в лагере — компетенция **адаптивность**.

Контроль безопасности детей — компетенция **лидерство**, чтобы управлять группой детей и контролировать соблюдение ими правил.

**Слово педагога:** Какие компетенции оказались наиболее востребованными?

*Ответы обучающихся (компетенции коммуникабельность, адаптивность и лидерство).*

**Педагог демонстрирует слайды «Вакансия «вожатый». Ответы».**

*Рекомендуется заранее подготовить карточки с вакансиями. Педагог раздаёт описание вакансий или предлагает каждой группе вытянуть себя лист с описанием вакансии.*

**Слово педагога:** До занятия вы разделились на группы, каждая из которых сейчас получила описание реальной вакансии и попробует определить:

Какими компетенциями должен обладать будущий сотрудник в первую очередь?

*Если обучающиеся быстро справляются, то дополнительное задание:*

Отдельно выпишите личностные качества, важные для данной вакансии (близость к какому полюсу шкалы более востребована).

У вас на это есть семь минут.

*Обучающиеся выполняют задание в группах: анализируют вакансию, выписывают необходимые для неё универсальные компетенции и личностные качества.*

**Педагог демонстрирует слайд «Универсальные компетенции и личностные качества».**

*Педагог предлагает группам поделиться с классом результатами своей работы.*

*Обучающиеся выступают, а остальные вносят свои дополнения, если есть необходимость или группа совсем не знает, какие компетенции могут подойти и/или какие личностные качества важны.*

**Подсказка для педагога:**

**Секретарь / Ассистент руководителя**

*Важные компетенции: адаптивность, коммуникабельность.*

*Важные полюса личностных качеств: дружелюбие, организованность, общительность.*

**Главный инженер**

*Важные компетенции: лидерство, командность, адаптивность.*

*Важные полюса личностных качеств: независимость, организованность, средний консерватизм-открытость новому, стрессоустойчивость.*

**Младший юрист**

*Важные компетенции: командность, адаптивность, коммуникабельность.*

*Важные полюса личностных качеств: общительность, организованность, открытость новому.*

### **Ассистент отдела продаж**

*Важные компетенции: командность, коммуникабельность, адаптивность.*

*Важные полюса личностных качеств: общительность, организованность, дружелюбие, открытость новому*

### **PR-менеджер (специалист по связям с общественностью)**

*Важные компетенции: лидерство, командность, коммуникабельность, креативность.*

*Важные полюса личностных качеств: средняя спонтанность-организованность, общительность, средняя эмоциональность-стрессоустойчивость, открытость новому*

### **Администратор сайтов**

*Важные компетенции: лидерство, командность, адаптивность.*

*Важные полюса личностных качеств: организованность, средняя избирательность-общительность, стрессоустойчивость, средний консерватизм-открытость новому*

## **Задание «Самостоятельная оценка своих Компетенций и Личностных качеств»**

**Слово педагога:** Вы видите список из пяти универсальных компетенций. Постарайтесь внимательно прочитать их описание и попробовать оценить, насколько вы обладаете каждой компетенцией. Отметьте на шкале от 1 до 10, насколько она у вас развита, где 1 — совсем не владею этой компетенцией, от 3,5 до 7,5 — средний уровень владения, а 10 — данной компетенцией я владею в совершенстве.

*Педагог демонстрирует слайд «5 Универсальных компетенций».*

*Обучающиеся перерисовывают в тетради шкалы компетенций и отмечают уровень их развития по своим ощущениям.*

**Слово педагога:** А теперь поменяйтесь тетрадями с соседом или соседкой по парте, и пусть ваш сосед или соседка на этой же шкале отметит, как он(а) считает, насколько, по его(её) наблюдениям, развита у вас эта компетенция.

*Педагог демонстрирует слайд «Твои универсальные компетенции».*

**Слово педагога:** Важной частью компетенций, как мы уже с вами обсуждали, являются личностные качества.

*Педагог демонстрирует слайд «5 Личностных качеств».*

**Слово педагога:** Вы видите список из пяти шкал личностных качеств. Прочитайте внимательно описание их полюсов и попробуйте оценить, насколько они для вас характерны и к какому полюсу вы ближе.

Поставьте отметку на каждой шкале личностных качеств от 1 до 10 баллов, где 1 — это очень ярко, и вы часто проявляете левый полюс этого качества, а 10 — ярко и часто проявляете правый полюс.

*Педагог демонстрирует слайд «К какому полюсу личностных качеств ты ближе?».*

## **Заключительная часть**

### **Рефлексия и мотивация**

*Очень важно заложить время на эту часть занятия. Если не успеваете, то лучше сократить последнее практическое задание, но чётко провести рефлексию. Работа в мини-группах по четыре человека — первая парта поворачивается ко второй и т. д.*

*Педагог демонстрирует слайд «Что полезного было на занятии?».*

**Слово педагога:** Развернитесь друг к другу так, чтобы образовались группы по четыре человека. У вас будет три минуты на подготовку ответа на вопрос: «Что полезного и интересного для нас было на этом занятии?». Потом кто-то один из мини-группы поделится размышлениями. Работаем.

*Группы по четыре человека готовят ответ.*

*Педагог обобщает, дополняет, если обучающиеся не назвали ключевые элементы.*

### **Альтернативный вариант задания для рефлексии:**

*Работа индивидуальная и в парах.*

*Педагог демонстрирует слайды «Мои универсальные компетенции» и «Компетенции и профессии».*

**Слово педагога:** А теперь подумайте и напишите в своих тетрадях:

1-й список: Универсальные компетенции, которые, как вы считаете, у вас хорошо развиты. (Можно ориентироваться на пять универсальных компетенций, которые мы сегодня обсуждали).

Озаглавьте этот список «Мои развитые компетенции».

2-й список: Универсальные компетенции, которые, как вы сами считаете, у вас развиты недостаточно, над которыми вам стоит поработать.

Озаглавьте этот список «Компетенции, которые я хочу развивать».

На это у вас есть две минуты.

*Обучающиеся составляют списки.*

**Слово педагога:** А теперь обменяйтесь своими списками с соседом или соседкой по парте.

Задача 1: Напротив списка «Мои развитые компетенции» ваш сосед или соседка пишет, в каких профессиях, на его(её) взгляд, ваши компетенции могут особенно пригодиться.

Задача 2: Напротив списка «Компетенции, которые я хочу развивать» ваш сосед или соседка пишет свои идеи, как можно развивать эти компетенции уже сейчас.

На это у вас есть три минуты.

*Обучающиеся пишут свои предложения и идеи для соседа или соседки по парте.*

**Слово педагога:** Теперь верните тетради друг другу и обменяйтесь своими идеями о профессиях, в которых пригодятся сильные компетенции, и соображениями о том, как можно развивать то, чего не хватает. У вас для этого есть две минуты.

*Обучающиеся делятся идеями и впечатлениями.*

*Если обучающимся сложно даётся задание про компетенции, то можно сделать такое же упражнение про личностные качества:*

*Какие личностные качества являются сильной стороной соседа или соседки по парте, по его(её) собственному мнению?*

*Какие личностные качества хочется развивать?*

*В этом случае сосед или соседка по парте дополняет:*

В каких профессиях такая сильная сторона будет востребована?

Как можно развивать желаемое качество?

## **Заключительное слово педагога**

**Слово педагога:** Итак, сегодня на занятии мы с вами:

Узнали, что такое компетенции, что есть жёсткие (знания и навыки) и мягкие (универсальные) компетенции.

Узнали, какие универсальные компетенции и личностные качества могут пригодиться для разных направлений профессиональной деятельности.

Попробовали определить, какие компетенции необходимы для реальных вакансий.

Попробовали самостоятельно оценить свои универсальные компетенции и личностные качества и придумать варианты их развития.

**Педагог открывает слайд «Что делать дальше?» и оставляет его открытым до конца занятия.**

**Слово педагога:** Для того чтобы оценить, какие проявления пяти личностных качеств характерны именно для вас, какие компетенции у вас более развиты и в каких сферах профессиональной деятельности они будут востребованы, вы можете пройти дома компьютерную диагностику «Мои качества», а затем сравнить результаты с вашей самостоятельной оценкой.

Дома найдите 15 минут свободного времени, когда вас никто не отвлекает. Зайдите в свой личный кабинет в раздел «Понимаю» и пройдите диагностику «Мои качества». Результат сохранится в вашем личном кабинете.

**Запишите себе напоминание — пройти диагностику «Мои качества».**

Наше занятие окончено. До свидания!