

Katalog umiejętności (do wydrukowania i wycięcia na spotkanie; każda umiejętność powinna być wydrukowana tyle razy ilu jest uczestników spotkania)

Skuteczne porozumiewanie się w rozmowie PRZEZ TELEFON.

Uważne wysłuchiwanie pytań i odpowiadanie na nie, dopytywanie o szczegóły dla lepszego zrozumienia, jasne przekazywanie informacji.

Skuteczne porozumiewanie się w rozmowie BEZPOŚREDNIEJ.

Uważne wysłuchiwanie pytań i odpowiadanie na nie, dopytywanie o szczegóły dla lepszego zrozumienia, jasne przekazywanie informacji, odczytywanie mowy ciała rozmówcy.

Rozpoznawanie predyspozycji, umiejętności lub postaw innych osób.

Szacowanie możliwości danej osoby, dostrzeganie jej potencjału, uważne obserwowanie i trafne interpretowanie jej zachowania.

Doradzanie.

Wspieranie ludzi w identyfikowaniu ich problemów i potrzeb, pomaganie im w dojściu do własnych wniosków lub w szukaniu rozwiązań, udzielanie porad.

Instruowanie lub szkolenie pojedynczej osoby.

Wprowadzanie osoby w dane zagadnienie, pomaganie jej w zrozumieniu lub nauczaniu się czegoś, sprawdzanie, czy dobrze zrozumiała.

Występowanie przed grupą.

Ustne prezentowanie czegoś, jasne wyrażanie się, odpowiednia intonacja głosu, utrzymywanie kontaktu ze słuchaczami, wrażliwość na ich nastroje i potrzeby, interakcja z widownią.

Przygotowywanie i prowadzenie zajęć grupowych.

Prowadzenie szkoleń, warsztatów, wykładów lub innych zajęć (np. rekreacyjnych), zrozumiałe wyjaśnianie trudnych kwestii, przygotowywanie pomocy dydaktycznych lub innych.

Prowadzenie dyskusji w grupie.

Prowadzenie spotkań, ożywianie dyskusji, uważne słuchanie i zadawanie pytań, stwarzanie atmosfery sprzyjającej wyrażaniu opinii przez uczestników.

Współpraca w zespole.

Angażowanie się we współpracę z innymi osobami, wspólne rozwiązywanie problemów i osiągnięcie celów, wykonywanie swojej pracy tak, żeby cały zespół osiągnął sukces.

Nawiązywanie i wykorzystywanie kontaktów.

Odważne zwracanie się do nieznanym osobom w celu uzyskania kontaktu lub informacji, znajdowanie odpowiednich osób, nawiązywanie współpracy, podtrzymywanie relacji.

Negocjowanie pomiędzy dwiema stronami lub rozwiązywanie konfliktów.

Prowadzenie mediacji, jednanie, umożliwianie skłóconym stronom osiągnięcia kompromisu, umiejętne postępowanie z „trudnymi” osobami.

Reprezentowanie innych.

Reprezentowanie osoby lub grupy, jasne przedstawianie jej/ich celów, idei lub stanowiska, skuteczne działanie w roli łącznika.

Przekonywanie lub sprzedawanie.

Skuteczne zachęcanie kogoś do czegoś, wywieranie wpływu na innych, doprowadzanie do tego, że inni się z nami zgadzają, świadome i wzbudzanie zaufania.

Skuteczne porozumiewanie się przy pomocy pisma.

Umiejętne redagowanie listów, e-maili, raportów itp. Przejrzyste, zwarte i trafne wyrażanie myśli.

Pisanie tekstów typu: artykuły, historie, opowiadania itp.

Pisanie z polotem, w sposób odpowiedni do odbiorców i przeznaczenia tekstu, dobieranie odpowiedniego języka i stylu.

Posługiwanie się językiem obcym.

Swobodne porozumiewanie się w języku obcym w rozmowie lub na piśmie.

Tłumaczenie tekstów lub rozmów innych ludzi w języku obcym.

Znajomość specjalistycznego słownictwa w języku obcym.

Zapisywanie danych i informacji.

Przepisywanie, prowadzenie dokładnych notatek, wypełnianie formularzy lub wprowadzanie danych do systemu komputerowego.

Wykonywanie poleceń.

Realizowanie zadań zgodnie z instrukcją, poleceniem, a w razie potrzeby - dopytywanie o szczegóły.

Pomaganie lub obsługa kogoś.

Świadczenie komuś usług wspomagających, cierpliwe zajmowanie się kimś lub pełnienie roli gospodarza w jakiejś sytuacji.

Opieka nad chorymi, przywracanie ludzi do zdrowia.

Służenie ludziom mającym problemy ze zdrowiem lub opieka nad niepełnosprawnymi.

Czuwanie nad czymś bezpieczeństwem.

Świadome bycie odpowiedzialnym za czyjeś bezpieczeństwo.

Okazywanie komuś ciepła, empatii.

Stwarzanie atmosfery akceptacji, bycie świadomym uczuć drugiej osoby i postępowanie z odpowiednim wyczuciem.

Umiejętne obchodzenie się ze zwierzętami.

Dbanie od nie, umiejętne wpływanie na ich zachowanie, rozumienie ich, ewentualnie hodowla.

Poszerzanie wiedzy.

Ciągłe poszerzanie wiedzy w jakiejś dziedzinie, śledzenie jakiegoś tematu, nieustanna ciekawość i otwartość na nowość lub zmianę w jakiejś dziedzinie.

Wyszukiwanie potrzebnych danych lub informacji, np. w internecie, oddzielanie informacji istotnych i rzetelnych od nieistotnych i nierzetelnych, umiejętne ocenianie wiarygodności źródła.

Obliczanie, działania na liczbach.

Obliczanie z dużą dokładnością, wykonywanie dokładnych kalkulacji, umiejętności matematyczne, praca z liczbami, posługiwanie się arkuszami kalkulacyjnymi (np. MS Excel lub innymi).

Posiadanie nadzwyczajnej pamięci, zwłaszcza do szczegółów.

Łatwe zapamiętywanie faktów, osób, liczb itp. oraz pamiętanie ich przez długi czas.

Tworzenie nowych pomysłów.

Wymyślanie nowych koncepcji, sposobów podejścia lub idei, szukanie nowych rozwiązań, kreatywność ogólna lub w jakiejś dziedzinie.

Analizowanie i wyciąganie wniosków.

Dostrzeganie zależności pomiędzy różnymi danymi lub sytuacjami, przewidywanie konsekwencji różnych rozwiązań, branie pod uwagę różnych punktów widzenia, łączenie części w jedną całość.

Porównywanie i wyszukiwanie różnic.

Dokonywanie porównań, sprawdzanie, dostrzeganie podobieństw i różnic, wprowadzanie poprawek.

Planowanie.

Ustalanie kolejnych kroków prowadzących do osiągnięcia celu, uwzględniając odpowiednie dane, wymagania i doświadczenia z przeszłości, ustalanie priorytetów, aktualizowanie planu.

Wprowadzanie czegoś w życie.

Realizacja od początku do końca i bez nadzoru swoich lub czyichś pomysłów, osiągnięcie celów "swoimi" sposobami, z własną inwencją, branie odpowiedzialności za całe zadanie.

Rozwiązywanie problemów w praktyce.

Umiejętność "zapanowania" nad skomplikowaną sytuacją i znajdowanie odpowiednich rozwiązań.

Przewodzenie, bycie liderem.

Budowanie zespołu, motywowanie ludzi, delegowanie i rozliczanie zadań, bycie autorytetem dla członków zespołu.

Koordynowanie działań.

Dbanie o harmonijną współpracę ludzi, zespołów lub organizacji, usprawnianie przepływu informacji pomiędzy nimi, spinanie spraw, do których zaangażowani są różni ludzie lub zespoły.

Wyobraźnia przestrzenna, wizualizacja obiektów w wyobraźni.

Rysowanie, malowanie.

Tworzenie grafiki za pomocą komputera, opracowanie graficzne.

Gotowanie, przygotowanie żywności.

Uprawa i pielęgnacja roślin.

Prace remontowe, np. wykańczanie, malowanie lub odnawianie pomieszczeń.

Sprzątanie, np. mycie, czyszczenie, usuwanie plam i tym podobne.

Konserwacja i naprawa przedmiotów, maszyn i pojazdów.

Praca z użyciem narzędzi lub przyrządów, majsterkowanie.

Prowadzenie pojazdów.

Siła i wytrzymałość fizyczna.

Zdolność do dużego i długotrwałego wysiłku fizycznego.

Szybkość ruchów.

Zdolność do działania w dużym tempie.

Umiejętności manualne. Np. tworzenie przedmiotów z gliny, drewna, metalu, płótna, papieru, kamienia, farby lub innych materiałów.

Orientacja w terenie.

Umiejętności sportowe.
