

MAVZU. EMOTSIONAL INTELLEKT VA BOSHQA SOFT SKILLS KO'NIKMALARI

Reja.

- 1. Emotsiyalar va ularning inson hayotidagi roli.**
- 2. Emotsional intellekt (EQ).**
- 3. Soft skills (yumshoq ko'nikmalar).**
- 4. Jamoa va undagi rollar.**

Maqsad.

Emotsional intellekt va yumshoq ko'nikmalarning (soft skills) shaxsiy va kasbiy hayotdagi ahamiyatini tushuntirish, ularni rivojlantirish zaruriyatini asoslash hamda jamoada ishlash, muloqot qilish, ijodiy fikrlash va o'zini boshqarish kabi ko'nikmalarni shakllantirish yo'llarini ko'rsatish.

Emotsiyalar — bu atrofda bo'layotgan voqealarga bizning tabiiy reaksiyalarimiz. Har kim o'zicha his qiladi va javob beradi, chunki emotsiyalar shuni ko'rsatadiki, bizga hammasi bir xil emas. Emotsiyalar yordamida biz odamlar, voqealar va vaziyatlarga qanday munosabatda ekanimizni ifodalaymiz.

Emotsional intellekt (EQ) — bu o'z his-tuyg'ularingni va atrofdagilarning his-tuyg'ularini tushunish, shuningdek, shu tushunchadan hayotni yaxshilash, samarali muloqot qilish va to'g'ri qarorlar qabul qilish uchun foydalanish qobiliyatidir.

Soft skills (yumshoq ko'nikmalar) — bu odamlar bilan yaxshi til topishish, gaplashishni bilish, o'zingni ishonchli tutish va jamoada ishlash ko'nikmalari. Bu maktabdagi darslar yoki kasbiy bilimlardan farq qiladi. Bu ko'nikmalar har kimga kerak, chunki ular hayotda mustaqil, o'ziga ishongan va muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi.

O'z-o'zini anglash va boshqarish bo'lmasa, inson o'z tuyg'ulari va stress bilan qanday kurashishni bilmaydi, natijada hayotda ko'p muammolar yuzaga keladi.

Empatiya yo'q bo'lsa, inson boshqalarni tushunmaydi, jamoada va shaxsiy hayotda munosabatlar buziladi.

Qayta tiklanish (resiliens) bo'lmasa, qiyinchiliklar oldida tushkunlikka tushish xavfi bor.

Maqsad qo'yish va rejalashtirish yo'q bo'lsa, inson yo'q yo'lakda sayr qiladi, natijada vaqt va kuch behuda ketadi.

Ijodiy yondashuv va muammolarni hal qilish ko'nikmasi esa har doim zamon talabiga moslashishda zarur.

Muloqot va tinglash — inson o'z fikrini yaxshi ifoda eta olmasa, uni hech kim tushunmaydi.

Jamoda hamkorlik va yetakchilik esa har qanday katta ishning muvaffaqiyat kaliti.

Soft skillsga nima kiradi?

Muloqot qilish qobiliyati boshqalarni tinglash, tushunish va o'z fikringni aniq yetkazish.

Jamoda ishlash hamkorlik qilish, kelishish va vazifalarni birgalikda bajarish.

Muammolarni hal qilish qiyin vaziyatlarda tez va samarali yechim topish.

Moslashuvchanlik yangi sharoitlarga tez moslashish, o'zgarishlardan qo'rqmaslik.

Emotsional intellekt o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish.

Vaqtni boshqarish reja tuzish, ustuvor ishlarni belgilash va o'z vaqtini samarali ishlatish.

Soft skills deganda faqat gaplashish yoki jamoda ishlash emas — balki yangi vaziyatlarda noodatiy va ijodiy yechim topish.

Kreativ tafakkur — bu noan'anaviy, noodatiy yechimlar topish qobiliyati, shablonlardan chiqish va muammoning bir necha yechimi bo'lishi mumkinligini tushunishdir.

Jamoa — bu ma'lum vazifani bajarish bilan shug'ullanuvchi odamlar guruhi. Barcha ishtirokchilar muvaffaqiyatga erishishga qiziqishadi.

Jamoadagi ishlash quyidagilarni o'rgatadi:

Har xil odamlar bilan umumiy til topishni.

O'z kuchli va zaif tomonlarini ko'rishni.

Bir narsaga turli tomondan qarashni.

Jamoadagi turli rollar bor:

G'oya yaratuvchi — yangi yechimlarni o'ylab topuvchi, ko'pincha rahbar.

Strateg — vaziyatni aniq va oqilona baholovchi tahlilchi.

Mutaxassis — o'z sohasida professional, bilimlarini jamoadagi boshqalar bilan bo'lishadi.

Jamoaning ruhi — yumshoq, diplomatik, do'stona muhit yaratadi, muammolarni hal qiladi.

Tadqiqotchi — xarizmatik, tashabbuskor, munosabatlarni yaxshilash va muzokaralarni olib borish qobiliyatiga ega.

Koordinator — tashkilotchi va rahbar, vazifalarni taqsimlaydi, muddatlarni belgilaydi va nazorat qiladi.

Motivator — energiyali, jamoani ilhomlantiradi va oldinga yetaklaydi.

Ijrochi — intizomli va mas'uliyatli, ishni o'z vaqtida va sifatli bajaradi.

Nazoratchi — e'tiborli va puxta, jamoaning ish sifatini tekshiradi, o'z ishini boshqalarga topshirmaydi.

Mana shunday, aniq va sodda qilib — ushbu ko'nikmalar nafaqat o'qishda va ishda, balki hayotda ham juda muhim. Emotsional intellekt va yumshoq ko'nikmalarni rivojlantirish orqali dunyoni yanada tushunarli va osonroq qilasan!

Amaliy mashqlar:

1. His-tuyg'ular jurnalini yuritish

Har kuni o'zingdagi asosiy his-tuyg'ularni yoz. Nima sababdan paydo bo'ldi, qanday boshqarganing haqida ham qisqacha yoz.

2. Rol almashinuvi

Do'stlaring bilan biror vaziyatni o'ynab, har biringiz boshqa odamning o'rnida gapiring. Shunda boshqalarning nuqtayi nazarini yaxshiroq tushunasiz.

3. Faol tinglash mashqi

Kimdir gapirganda to'liq tingla, aralashma, so'ng uning gaplarini qayta aytib ber va savollar ber.

4. SMART maqsadlar yozish

O'zing uchun aniq, o'lchanuvchan, erishiladigan, muhim va vaqtga bog'langan maqsad yoz va haftalik progressni kuzat.

5. Guruhda muammo hal qilish

Kichik guruhda bir muammoni muhokama qilib, har bir fikrni eshit va guruh bilan kelishilgan yechimga keling.

6. "Qurbaqani yeyish" mashqi

Kunning eng qiyin vazifasini birinchi qilib bajar. Qiyinchilikka qaramay, boshidan boshlashni o'rgan.