**Индивидуальная траектория развития (ИТР)**

1. **Результаты диагностики:** *(заполните таблицу с вашими результатами, внесите результаты и Т-баллы (низкий, средний высокий), отметьте 2 компетенции знаком “+”, которые вы стремитесь развить, а также знаком “Х” те компетенции, с результатом которого вы не согласны)*

| **Показатель** | **Результат*****(балл)*** | **Т-балл*****(низкий, средний, высокий)*** | **Необходимо выбрать 2 компетенции для дальнейшего развития *(поставить «+»)*** | **С каким результатом вы не согласны?** **(поставить *«Х»)*** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Базовые инструменты** |
| **Универсальный личностный опросник** |
| Коммуникативность |  |  |  |  |
| Комплексное мышление  |  |  |  |  |
| Работа в команде |  |  |  |  |
| Методичность |  |  |  |  |
| Подверженность стрессу  |  |  |  |  |
| Амбициозность  |  |  |  |  |
| Следование правилам |  |  |  |  |
| **Анализ вербальной информации** |
| Способность к анализу вербальной информации |  |  |  |  |
| **Анализ числовой информации** |
| Способность к анализу числовой информации |  |  |  |  |
| **Жизнестойкость** |
| Положительное отношение к себе  |  |  |  |  |
| Отношение к будущему |  |  |  |  |
| Организованность  |  |  |  |  |
| Настойчивость  |  |  |  |  |
| **Дополнительные инструменты** |
| **Коммуникативная грамотность** |
| Коммуникативная грамотность  |  |  |  |  |
| Предпочтение онлайн коммуникации |  |  |  |  |
| Норма онлайн коммуникации |  |  |  |  |
| **Клиентоориентированность**  |
| Клиентоориентированность  |  |  |  |  |
| **Пассивный словарный запас** |
| Пассивный словарный запас |  |  |  |  |
| **Эмоциональный интеллект**  |
| Эмоциональный интеллект  |  |  |  |  |
| **Ценностные установки лидерства** |
| Лидерство |  |  |  |  |
| Проактивность |  |  |  |  |
| Работа с командой  |  |  |  |  |
| Контроль |  |  |  |  |
| Социальная ответственность  |  |  |  |  |

1. **Определение качеств для развития**

*Из ранее выбранных двух компетенций необходимо определить для себя одну наиболее важную и нуждающуюся в развитии. Заполните ваши результаты по опроснику “Опросник мотиваторов и демотиваторов”, что вас мотивирует и демотивирует. А также вам предстоит составить SWOT - анализ по выбранной компетенции. Заполните таблицу следуя наводящим вопросам.*

| **Базовые инструменты** |
| --- |
| **Опросник мотиваторов и демотиваторов** |
| **Демотивирующие факторы,** которые снижают мотивацию к работе | **Нейтральные факторы,** которые не оказывают значимого воздействия на мотивацию | **Мотивирующие факторы,** которые повышают рабочую мотивацию  |
|  |  |  |
| **Какие еще у вас есть мотиваторы и демотиваторы?** **(помимо результатов теста)****Что вам помогает начать ту или иную работу и что отвлекает вас от работы?**  |
|  |  |  |

**SWOT-анализ**

Какую компетенцию выбрали для развития?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**S Strengths (Сильные стороны) -** Какие ваши сильные качества помогут вам в развитии выбранной компетенции? Какие ваши умения и навыки пригодятся вам? В чем вы наиболее уверены? Какие у вас мотиваторы, которые помогают взяться за любое дело?

**W Weaknesses (Слабые стороны) -** Какие ваши слабые качества мешают вам в развитии выбранной компетенции? Какие ваши умения и навыки недостаточно проявлены? Что вызывает у вас страх? Какие у вас демотиваторы?

**O Opportunities (Возможности) -** Какие у вас есть возможности для развития данной компетенции? Какие условия вы в силах создать? Какие методы развития вам помогут? При каких условиях у вас бы появились время и силы на преодоление каких-либо трудностей?

**T Threats (Угрозы) -** Какие потенциальные барьеры, угрозы, страхи и препятствия могут возникнуть на пути развития компетенции? Что может помешать вашим возможностям? Чего не хватает для развития компетенции?

| Используем | Сильные стороны | Слабые стороны | Развиваем |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |
| Делаем | Возможности | Угрозы | Исследуем |
|  |  |

1. **Определение методов развития:**

*Определите для себя методы развития, исходя из рекомендаций в отчетах, а также ваших возможностей таблицы SWOT - анализа и заполните таблицу.*

| **Методы развития**  | **Определение** | **Ваши варианты (конкретизация)** |
| --- | --- | --- |
| Самообразование | *Изучение доступной информации (чтение) для анализа многообразия идей и подходов. Теоретическое осознание нового процесса. Освоение специальных учебных программ* |  |
| Тренинги и семинары, марафоны в онлайн и оффлайн формате | *Обучение, предполагающее посещение специальных учебных программ, позволяющих освоить знания, умения, навыки* |  |
| Индивидуальная консультация от специалиста Центра оценки и развития компетенций СВФУ  | *Развитие, предполагающее оценку практических действий по выполнению задач и результатов работниками, которые являются авторитетами в определенной области* |  |
| Обучение с привлечением опыта других, работа с наставником | *Развитие с привлечением наставника, который осуществляет контроль над развитием и применением новых навыков и методик, а также предоставляет обратную связь по результатам и корректирует поведение.* |  |
| Развивающие задачи, стажировки  | *Развитие за счет расширения диапазона задач, которые не свойственны для текущего уровня задач студента: новые проекты, стажировки, волонтерство, подработки с целью развития.* |  |
| Развитие в ходе обучения в университете | *Развитие посредством активных попыток применить приобретенные знания и навыки в смежных курсах.* *Закрепление за счет проб, ошибок и самостоятельного осмысления.* |  |
| Ваш метод (если выше не указан):  |  |  |

1. **Формирование индивидуальной траектории развития:**

*Поставьте цели по технологии SMART - каждая цель должна быть четко прописана конкретно, она должна быть измеримой, достижимой.* *Цель должна быть релевантна тем задачам, который человек для себя ставил, и она должна быть четко сформулирована по времени.*

*Каких результатов хотите достичь? Как понять, что цель достигнута? Какие действия помогут при достижении цели? Насколько важна поставленная цель? К какому моменту должна быть достигнута ваша цель?*

| **Specific** | **Measure** | **Achievable** | **Relevant** | **Time bound** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Конкретная | Измеримая | Достижимая | Релевантная (актуальная) | Определенная во времени |
| **1.Ваша цель:**  |  |
| *На развитие какого навыки/компетенции у вас поставлена задача?*  |
| **2. Компетенция/навык** |  |
| *Что изменится в Вашей жизни/учебе/работе, когда навык будет сформирован? Какие возможности передо мной откроются, если я прокачаю эту компетенцию? Как Вы поймете, что достигли желаемого, и навык сформирован? (для определения желаемого результата)* |
| **3.Результат**  |  |
| *Какие ресурсы и возможности Вам понадобятся для достижения цели?*  |
| **4.Ресурсы (то, что необходимо для достижения желаемого)** |  |
| *Что Вам нужно для развития выбранного навыка? Чего следует избегать?* |
| **5.Методы развития** |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| *Какие задачи Вы ставите перед собой на ближайшее будущее?**Где Вы сможете оттачивать выбранный навык?* |
| **6.Конкретные действия по развитию**  |  |
|
|
|
|
|
| *За какой период сможете достичь вашей цели?* |
| **7.Срок** |  |