

Что такое метанавыки?

Мета-навыками называется развиваемые базовые способности и компетенции человека, на основе которых развиваются более частные умения и навыки, относимые к так называемым «мягким навыкам» или soft-skills (например, эмоциональный интеллект, управление временем, лидерство – все то, что не поддается чёткому измерению и отвечают за общую высокую производительность любого процесса) и «жестким навыкам» или hard-skills (например, навыки ведения переговоров, техники продаж – все то, что можно явно продемонстрировать и измерить/оценить).

Мета-навыки являются базой любого коммуникационного процесса и обеспечивают успешное применение как «мягких», так и «жестких» навыков. Чем лучше развиты мета-навыки, тем эффективнее применяются иные, надстраиваемые, умения.

Основные мета-навыки, это:

1. Осознанность
2. Эмпатия
3. Безоценочность
4. Гибкость поведения
5. Креативность
6. Интегральное мышление
7. Толерантность к различиям
8. Внимательность
9. Проявленность и аутентичность

Осознанность – способность в любой момент времени направлять и удерживать внимание на свои «внутренние» объекты – мысли, эмоции, ощущения. Наблюдать их, констатировать как факт.

Эмпатия – способность чувствовать, интуитивно понимать, что с другим человеком происходит в данный момент времени.

Безоценочность – способность воспринимать факты без интерпретаций и внесения эмоционального отношения к кому-либо или чему-либо

Гибкость поведения – способность выбирать и реализовывать различные способы действий в зависимости от ситуации. Гибкость – это широкий поведенческий репертуар, высокая обучаемость: быстрое

включение нового поведения в повседневную деятельность, не привязанность к каким-либо стереотипам поведения.

Креативность – способность мыслить нестандартно вне стереотипов и шаблонов, находить качественно новые творческие решения.

Интегральное мышление – способность сочетать анализ и синтез, видеть и учитывать все интегральное многообразие влияющих на ситуацию и/или задачу факторов, как внешних, так и внутренних, как индивидуальных, так и коллективных, как проявленных, так и не проявленных.

Толерантность к различиям – способность замечать различия людей и признавать их, искать синергетические эффекты различий

Внимательность – способность управлять своим вниманием: расширять объем, фокусироваться, концентрироваться, удерживать, переключать.

Проявленность и аутентичность – способность быть подлинным, искренним, конгруэнтным (говорить и «показывать телом» одно и то же) в коммуникации, выстраивать подлинные, искренние коммуникации с партнерами.