СО8А

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ И ПОЛЕВОЙ ТРЕКЕР • ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ

Системное развитие мягких навыков (Soft Skills) на 28 дней

Инженерный маршрут тренировки: от поведенческого аудита 360° до внедрения речевых скриптов и нейропластичности

Участник спринта: _____	**Период практики:** с «___» _____ по «___» _____ 2026 г.
Целевой домен: [ ] EQ [ ] Коммуникация [ ] Гибкость [ ] Лидерство	**Уровень навыка:** Старт ___ / 10 → Финал (День 28) ___ / 10

БЛОК 1. ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ АУДИТ «ТОЧКА А» (МИНИ-ОПРОС 360°)

Попросите 3 коллег или наставников анонимно ответить на два вопроса о вашем стиле общения и запишите главные выводы:

Респондент	Сильная привычка (что помогает команде)	Слепая зона / точка роста в общении	Личный триггер стресса (что выбивает из фокуса)
Коллега / Партнер 1			
Коллега / Руководитель 2			
Самооценка (запись аудио)			

БЛОК 2. МАТРИЦА ВНЕДРЕНИЯ МИКРОСКРИПТОВ НА 4 НЕДЕЛИ

Неделя	Микронавык (фокус)	Готовый речевой скрипт / действие	Боевая площадка (где применю)
Неделя 1	**Активное слушание и резюмирование**	«Правильно ли я понял, что ключевой риск сейчас — ...? Подведу итог наших договоренностей...»	Планёрки, созвоны с клиентами
Неделя 2	**Обратная связь по модели SBI**	«Вчера на встрече (S) ты перебил клиента (B), из-за чего мы потеряли нить переговоров (I). Давай...»	Разбор задач с коллегами
Неделя 3	**Самоконтроль и «правило 3 секунд»**	Пауза 3 сек. при критике + «Спасибо, что подсветил этот момент. Давай проверим факты и цифры»	Спорные чаты, критика идей
Неделя 4	**Аргументация через выгоду и сценарии**	«Предлагаю 2 варианта решения задачи: А (быстро, риск Х) и Б (надежно, эффект +20% к метрике)»	Защита проекта перед лидером

CO8A

БЛОК 3. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПОЛЕВОЙ ТРЕКЕР ПРАКТИКИ (28 ДНЕЙ)

Ставьте отметку [✓] в каждый день, когда осознанно применили микроскрипт недели в реальном диалоге.

Этап	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Итог	Главный инсайт / что сработало лучше всего
Неделя 1 (Дни 1–7)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 7	
Неделя 2 (Дни 8–14)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 7	
Неделя 3 (Дни 15–21)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 7	
Неделя 4 (Дни 22–28)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 7	

БЛОК 4. ДНЕВНИК ПОЛЕВОЙ РЕФЛЕКСИИ (ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ РАЗБОР КЕЙСОВ)

Неделя	Напряженная ситуация и триггер	Как отреагировал(а) на самом деле	Как сформулирую точнее в следующий раз
Неделя 1			
Неделя 2			
Неделя 3			
Неделя 4			

БЛОК 5. ФИНАЛЬНАЯ КАЛИБРОВКА (ДЕНЬ 28) И УПАКОВКА В ПОРТФОЛИО

[ ] Повторный замер 360°: Спросить тех же 3 коллег, какие изменения в стиле общения они заметили за месяц.	**[ ] Замер в Brag Document:** Записать 1–2 конкретных рабочих кейса, где новый навык помог договориться или ускорить проект.
[ ] Выбор следующего цикла: Определить следующий микронавык на ближайшие 28 дней (Эмпатия / Фасилитация / Переговоры).	

ПРАВИЛО НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ: Новая нейронная привычка закрепляется за 21–28 дней регулярной практики. Не стремитесь к идеалу с первого дня — достаточно 4–5 осознанных применений скрипта в неделю и честного вечернего разбора.