

# ГОТОВНОСТЬ К НЕСТАНДАРТНЫМ СИТУАЦИЯМ

В УЧЁБЕ И РАБОТЕ



**Готовность к нестандартным ситуациям** — ключевой навык в учёбе и работе в современном мире, где события сменяют друг друга часто неожиданно и требуют немедленных реакций. Нам всё чаще приходится действовать без готовых инструкций.

**Цель семинара** — дать практические инструменты для развития гибкости и устойчивости.

### **Задачи:**

- определить сущность и компонентный состав готовности к нестандартным ситуациям;
- рассмотреть стратегии адаптации к разным типам нестандартных ситуаций, обращая особое внимание на коммуникативный аспект как ведущий в достижении целей;
- применение на практике ряда стратегий и тактик адекватного реагирования в нестандартных ситуациях.





## Готовность к нестандартным ситуациям – это способность

- быстро оценивать новую или кризисную ситуацию,
- выделять ключевые факторы ситуаций;
- генерировать и выбирать варианты решения;
- действовать решительно и корректировать стратегию,

то есть принятие **проактивной позиции**, предполагающей умения предвидеть риски, прогнозировать варианты сценариев развития событий и готовиться к ним, использовать вызовы как пусковой механизм саморазвития.



# Компоненты готовности к нестандартным ситуациям

**Когнитивный:** гибкость, анализ, креативность, критическое мышление.

**Эмоциональный:** стрессоустойчивость, управление тревогой, позитивный настрой.

**Поведенческий:** инициативность, решительность, коммуникация, готовность к экспериментам.

**Мотивационный:** внутренняя мотивация, ориентация на результат, установка на рост.

**Ресурсный:** знания, опыт, сеть поддержки.



# Модели реагирования в нестандартных ситуациях

| <b>Модель</b>      | <b>Характеристики</b>                        | <b>Результат</b>              |
|--------------------|--|-------------------------------|
| <b>Пассивная</b>   | Ожидание указаний, избегание ответственности | Застой, упущенные возможности |
| <b>Реактивная</b>  | Хаотичное реагирование, опора на шаблоны     | Ошибки, стресс                |
| <b>Проактивная</b> | Анализ, генерация вариантов, выбор стратегии | Эффективное решение, рост     |

# Ключевые стратегии формирования ГОТОВНОСТИ

## Алгоритм быстрого анализа:

- Что произошло?
- Каковы последствия?
- Какие ресурсы есть?
- Какой вариант оптимален?

**Метод** «Что если?»: проработка сценариев заранее, чек-листы для кризисов.

**Техники** креативного мышления: мозговой штурм, метод шести шляп, SCAMPER.

**Стресс-менеджмент**: дыхание, «якорение», микрошаги.

## Рефлексия после ситуации:

- Что сработало?
- Что улучшить?
- Какие навыки развить?



Готовность к нестандартным ситуациям — **навык, который можно развить**. Он требует

- ✓ работы над мышлением, эмоциями, поведением;
- ✓ регулярной практики в моделировании задач;
- ✓ применения стратегий анализа и рефлексии.



# Чек-лист «5 шагов к проактивной реакции»

*Используйте этот чек-лист в любой нестандартной ситуации — на учёбе или работе.*

## **Шаг 1. Пауза и стабилизация**

1. Сделайте глубокий вдох (3–4 секунды) и медленный выдох (5–6 секунд). Повторите 3–5 раз.
2. Если возможно, выйдите из ситуации на 1–2 минуты: пройдите, выпейте воды, разомнитесь.
3. Задайте себе вопрос: «В каком я сейчас состоянии? Что я чувствую?»

## **Шаг 2. Анализ ситуации**

1. Чётко сформулируйте, что произошло (без эмоций, только факты).
2. Определите ключевые факторы: что действительно важно, а что — второстепенное.
3. Оцените последствия (краткосрочные и долгосрочные).
4. Выделите, что находится в вашей зоне влияния.



### **Шаг 3. Генерация вариантов**

1. Предложите минимум 3 способа решения проблемы.
2. Используйте техники:
  - мозговой штурм (запишите все идеи без критики);
  - метод «Что если?» (проиграйте разные сценарии);
  - совет от эксперта (мысленно спросите: «Как бы поступил опытный коллега?»).

### **Шаг 4. Выбор и планирование**

1. Сравните варианты по критериям: эффективность, ресурсы, время, риски.
2. Выберите оптимальный.
3. Разбейте решение на микрошаги (что сделать в первую очередь, во вторую и т. д.).
4. Пропишите план действий с дедлайнами (если возможно).



## Шаг 5. Действие и рефлексия

1. Начните с первого шага плана.
2. По ходу выполнения корректируйте стратегию при необходимости.
3. После завершения ситуации задайте себе вопросы:
  - Что сработало хорошо?
  - Что можно было сделать иначе?
  - Какие навыки помогли мне справиться?
  - Как я могу использовать этот опыт в будущем?

# Шаблон рефлексивного дневника

**Формат:** бумажный блокнот или цифровой документ

(Google Docs, Notion и т.п.).

**Частота заполнения:** 1–2 раза в неделю или после каждой значимой нестандартной ситуации.

Структура записи:

## **Дата и ситуация**

- Кратко опишите событие (что произошло? где? когда? кто участвовал?).
- Укажите тип ситуации (учебная / рабочая / личная).

## **Эмоции и мысли**

- Какие чувства вы испытали в момент ситуации? (страх, раздражение, азарт, растерянность и т.д.)
- Какие мысли возникали? (запишите буквально: «Я подумал(а), что...», «Мне показалось...»)





## **Действия**

- Что вы сделали? Опишите шаги последовательно.
- Были ли паузы для обдумывания? Как вы стабилизировали состояние?
- Использовали ли стратегии из чек-листа? Какие?

## **Результат**

- Каков итог ситуации? Удалось ли решить проблему?
- Насколько результат соответствует вашим ожиданиям?
- Повлияли ли ваши действия на других людей? Как?





### ○ **Анализ и выводы**

- Что помогло вам справиться? (навыки, знания, поддержка, личные качества)
- Что было сложно? Что помешало действовать эффективнее?
- Какие уроки вы извлекли?
- Что будете делать иначе в следующий раз?

### **План развития**

- Какие навыки нужно прокачать? (например: стрессоустойчивость, креативность, коммуникация)
- Какие конкретные действия предпримете для этого? (курсы, упражнения, практики)
- К кому можно обратиться за помощью или советом?



## Советы по использованию:

- Храните записи в одном месте — это поможет увидеть прогресс.
- Раз в месяц просматривайте дневник: ищите повторяющиеся паттерны (какие ситуации вызывают стресс, какие стратегии работают лучше всего).
- Делитесь выводами с наставником, куратором или коллегой – внешняя обратная связь усилит рефлексию.

