

Навички, які допомагають тим, хто сприяє економічному розвитку

СИЛА КОМУНІКАЦІЇ - здатність не просто передавати інформацію, а створювати спільне розуміння, будувати довіру та впливати на результати через діалог

1. Книга **«Ненасильницьке спілкування. Мова життя»** – Маршал Розенберг. Екологічна комунікація. Від подружніх стосунків до ділових перемовин.
2. Книга **«Емоційний інтелект»** – Деніел Гоулман. Одна з ключових книг про емоційний інтелект і його вплив на бізнес та успішність.
3. **Про емоції та інтелект.** Подкаст з Д. Гоулманом
4. Фільм **«ЕЙР» про Nike** – про силу комунікації, лідерства та вміння досягати успіху
5. Про техніку ефективної комунікації та переконливого мовлення. **TED Talks: Як потрібно говорити, щоб людям хотілося слухати (Julian Treasure)**

САМОМЕНЕДЖМЕНТ - вміння свідомо керувати власною діяльністю, часом та ресурсами для досягнення поставлених цілей

1. М'які навички, які формують нас - https://skillforge.space/soft_skills/
2. Книга **«Як упорядкувати справи»** – Девід Аллен. Мистецтво продуктивності без стресу. Як ефективно управляти своїм часом.
3. Аудіокнига **«Як упорядкувати справи»** – Девід Аллен
4. Книга **«Будь лідером: вирішуй, плануй, дій»** – Стів Мак-Клатчі. Секрет лідерства - проактивність, швидкість у прийнятті рішень
5. **«Атомні звички»** – Джеймс Клір Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Як досягти великих результатів маленькими кроками.
6. Фільм **«Я не знаю, як вона робить це»** – це сучасна комедія, яка багатьох змусить задуматися і, можливо, змінити своє життя на краще.
7. TED | Тім Урбан – **«Що відбувається в голові у прокрастинатора»**

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ - здатність зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях і відновлювати внутрішній ресурс після навантаження.

1. Книга **«Mindset. Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал»** – Керол Двек Книга про віри в розвиток власних здібностей.
2. Книга **«Сила підсвідомості»** - Джозеф Мерфі Як спосіб мислення змінює життя
3. Аудіокнига **«Сила підсвідомості»** Джозеф Мерфі.
4. Фільм **«У гонитві за щастям»** - про вміння боротися з труднощами, підкреслює важливість наполегливості та стійкості у подоланні життєвих випробувань.
5. Мультфільм **«Думки навиворіт 1,2 »** – яскраве пояснення емоцій та їхньої ролі в житті.
6. Як зробити стрес вашим другом **TED відео Новий погляд на стрес, К Макгонігал**

*посилання на книги та інші матеріали в інфографіці наведені виключно для ознайомлення та як приклад відповідних ресурсів. Це не є рекламою чи рекомендацією щодо придбання на будь-якому конкретному сайті або платформі.

