



Кофинансирано од  
Програмата на Европската  
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS



## Проект Меки вештини како алатка за креативност во руралните области

2020-1-FR01-KA204-079841



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



Кофинансирано од  
Програмата на Европската  
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS  
PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



# ПРИСПОСОБЛИВОСТ/ФЛЕКСИБИЛНОСТ



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



# ПРИСПОСОБЛИВОСТ/ФЛЕКСИБИЛНОСТ

## Главна цел на модулот

Да се научи колку е важно да се поседуваат овие вештини и како да се прилагодат на променливите околности и да се развие флексибилен начин на размислување

## Специфични цели на модулот

- Да се научи значењето на приспособливост и флексибилност.
- Да се научи кои се потребните вештини за да се биде прилагодлива и когнитивно флексибилна личност.
- Да се научи како ефикасно функционираат приспособливоста и флексибилноста и како да се практикуваат таквите способности.



Кофинансирано од  
Програмата на Европската  
унија Еразмус+

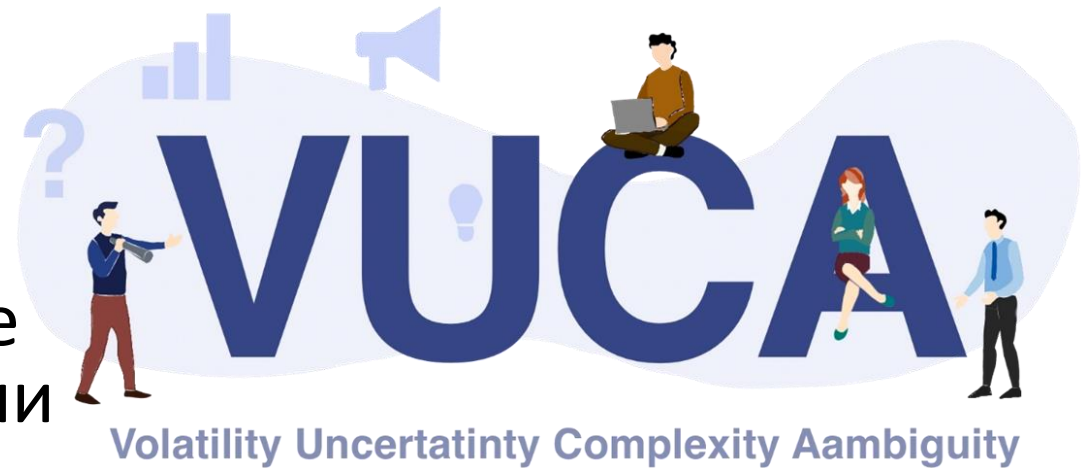
SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS  
PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



# Зошто треба да бидеме приспособливи и флексибилни?

Бидејќи промените се постојани,  
уште повеќе во светот на  
агробизнисот, важно е  
претприемачите и лидерите во  
областа да станат луѓе  
прилагодливи на променливите  
околности, снаодливи и спремни  
да прифатат нови идеи



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



# Дефиниција на концептите

## Приспособливост

Приспособливоста е способност да ги прилагодите вашите емоции, мисли и однесувања на променливите ситуации и услови, да бидете отворени за промени, нови идеи, предизвици и пристапи. (Шелтон, 2019).

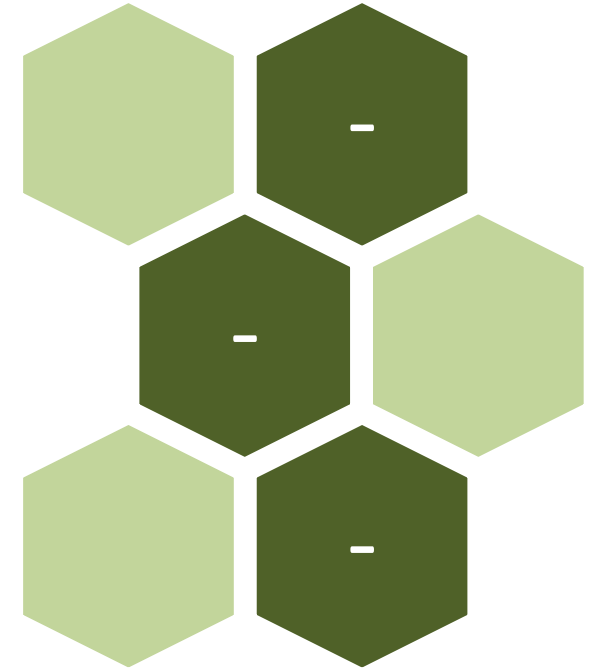
## Флексибилност

- Флексибилноста (наведена на когнитивна флексибилност) е, според Лорен Милер, „сè за способноста на вашиот мозок да се прилагоди на нови, променливи или непланирани настани“ (2021).



# Како ефикасно функционираат приспособливоста и флексибилноста?

- Барајте позитивни начини да направите промените да функционираат наместо да идентификувате зошто промената нема да функционира (кажете „да“ наместо „не“ како прв инстинкт)
- Прилагодете се на промените и новите начини на работа брзо и лесно
- Давајте предлози за зголемување на ефективност на промените
- Покажете подготвеност да научите нови методи, процедури или техники
- Променете ги вашите приоритети како одговор на барањата на некоја ситуација
- Отфрлајте неуспеси и одржувајте позитивен став





Кофинансирано од  
Програмата на Европската  
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS

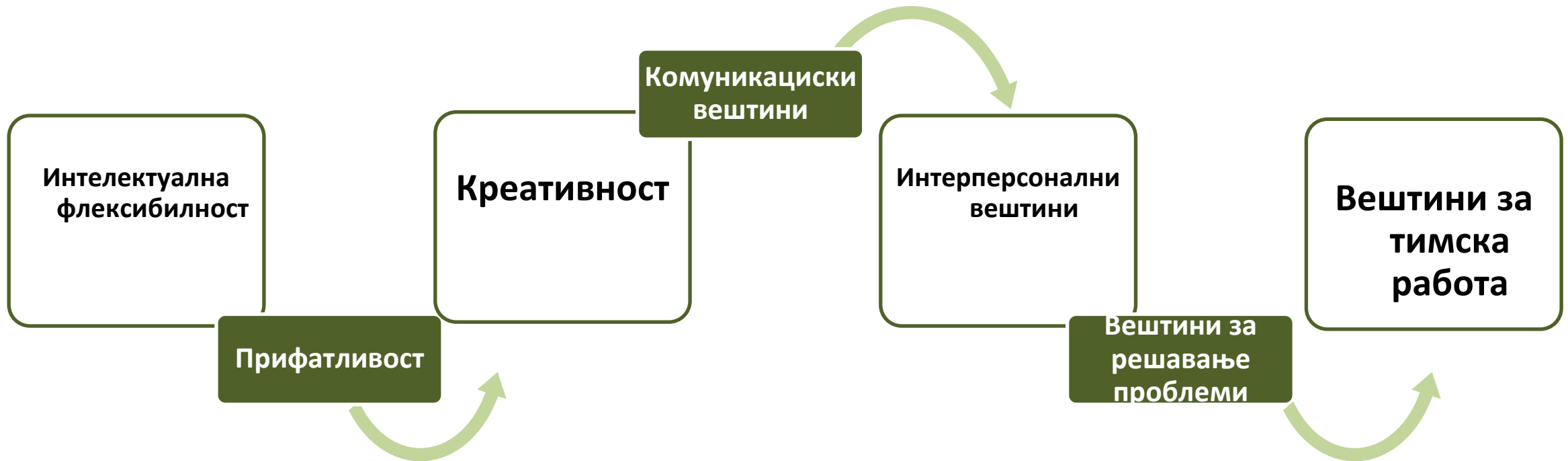
PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



# Кои вештини се потребни за да се биде приспособлив и флексибилен?







Интелектуална  
флексибилност

Важно е да се задржи отворен ум. Треба да бидете во можност да покажете дека можете да интегрирате нови информации и да извлечете заклучоци од нив.

Прифатливост

Да се биде приемчив особено кон промените и да се биде способен да се одговори со позитивен став, е клучна компетентност.

Креативност

Барајте активно нови начини за правење нешта и доверба да импровизирате

Тимска  
работа

Способноста да работите на различен тим на луѓе и да се справите со конфликти, различни идеи и други динамики што може да се појават, може позитивно да има корист за тоа колку сте прилагодливи во тимска средина.



### Комуникациски вештини

Активното слушање и другите форми на комуникација како невербалната комуникација се исто така подеднакво важни аспекти на приспособливоста.

### Интерперсонални вештини

Способноста да комуницирате со другите на здрави и позитивни начини може да ви помогне да избегнете погрешна комуникација и конфликт за време на оперативните промени.

### Вештини за решавање проблеми

Способноста да набљудувате и анализирате може да ја покаже вашата подготвеност да направите прилагодувања или подобрувања на начинот на кој пристапувате кон решавање на проблемите.



Кофинансирано од  
Програмата на Европската  
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS

PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



# Како да се научи приспособливост и флексибилност?

Според Ен Конверс (2019), асистент клинички професор на Универзитетот Дрексел, постојат начини на кои можете да се обучите да бидете поприлагодливи:



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



# 1. Променете го процесот на размислување



Оставете го менталитетот „Па, тоа е начинот на кој отсекогаш сме го правеле тоа“.



Иако промената може да биде страшна и застрашувачка, прифатете ја и погледнете ја промената како можност за подобрување, учење и растење.



## 2. Присилете се да ризикувате



Преземањето ризици е клучен дел од  
приспособливоста.



Започнете малку и за да ја зголемите  
удобноста, разговарајте за преземање ризик  
како дел од тимските состаноци, што може да  
послужи како систем за поддршка



### 3. Охрабрете ги другите да бидат отворени



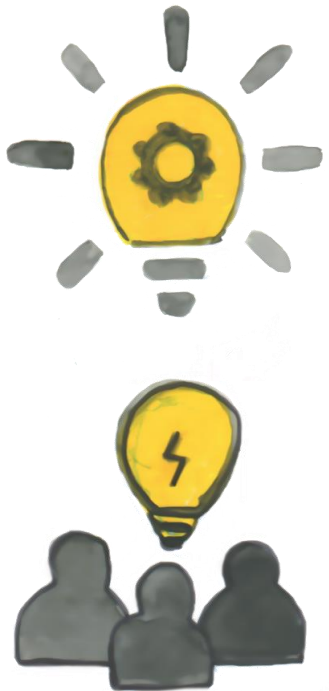
Ова создава поотворена атмосфера во и околу вас, а со тоа дополнително ќе ја охрабри вашата отвореност и да го продолжите циклусот.



Исто така, служи како средство за затворање на размислувањата со затворени умови, како што е „Па, така секогаш сме го правеле тоа“.



## 4. Прифатете го учењето



Луѓето кои се љубопитни и остануваат актуелни имаат тенденција да бидат прилагодливи. Ова значи дека треба да го прифатите учењето.

Прочитајте за новите технологии во вашиот индустриски сектор, одете на семинари за тоа како да ги намалите трошоците додека ја одржувате ефикасноста и квалитетот, дознајте за подобрување на процесите, поврзете се со колегите кои имаат ваква визија и учат од нив, читајте што читаат итн.



Кофинансирано од  
Програмата на Европската  
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS

PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.





## Изберете го вистинскиот одговор

- a) Прилагодливоста се состои од прилагодување на вашите емоции и однесувања во непроменливи ситуации, секогаш обидувајќи се да бидете верни на сопствените принципи и идеи.
- b) И покрај нивните разлики, приспособливоста и флексибилноста се синоними.
- c) Развивањето на флексибилен начин на размислување не е неопходно во денешно време бидејќи сегашните околности на пазарот на трудот се широко сигурни.



## Изберете го вистинскиот одговор

- a) Прилагодливоста се состои од прилагодување на вашите емоции и однесувања во непроменливи ситуации, секогаш обидувајќи се да бидете верни на сопствените принципи и идеи.
- b) **И покрај нивните разлики, приспособливоста и флексибилноста се синоними.**
- c) Развивањето на флексибилен начин на размислување не е неопходно во денешно време бидејќи сегашните околности на пазарот на трудот се широко сигурни.



## Кои од овие реченици се точни

- a) Давањето предлози го отежнува процесот на промена.
- b) Когнитивната флексибилност е физички одговор на непредвидливи настани.
- c) Одржувањето позитивен став ги зголемува вештините за приспособливост.
- d) Менувањето на вашите приоритети како одговор на барањата на ситуацијата нема да направи приспособливоста да функционира поефикасно.



## Кои од овие реченици се точни

- a) Давањето предлози го отежнува процесот на промена. FALSE
- b) Когнитивната флексибилност е физички одговор на непредвидливи настани. FALSE
- c) Одржувањето позитивен став ги зголемува вештините за приспособливост. TRUE
- d) Менувањето на вашите приоритети како одговор на барањата на ситуацијата нема да направи приспособливоста да функционира поефикасно. FALSE



## Изберете го вистинскиот одговор

Меѓу потребните вештини за да се биде прилагодлив и флексибилен се:

- a) Приемливост
- b) Креативност
- c) Лидерство
- d) Вештини за тимска работа
- e) Управување со времето



## Изберете го вистинскиот одговор

Меѓу потребните вештини за да се биде прилагодлив и флексибилен се:

- a) Приемливост
- b) Креативност
- c) Лидерство
- d) Вештини за тимска работа
- e) Управување со времето



**Наведете ги 4-те фази  
предложени од Ана Конверс  
за да научите  
приспособливост и  
флексибилност**

Точен одговор:

1. Променете го процесот на размислување,
2. Присилете се да ризикувате,
3. Охрабрете ги другите да бидат отворени,
4. Прифатете го учењето.



## Референци

Универзитетот во Бредфорд (2021). Прилагодливост и флексибилност. Универзитетот во Бредфорд. Преземено од <https://www.bradford.ac.uk/careers/develop-skills/adapt-flex/>

Indeed уреднички тим (2021). 6 Важни вештини за приспособливост на работното место. Преземено од <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills>

Разговарајте. А. (2019). 4 начини да ја зголемите вашата вештина за приспособливост. Колеџот Гудвин. Преземено од <https://drexel.edu/goodwin/professional-studies-blog/overview/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/>

Оддел за кариера на Универзитетот во Шефилд (n.d). Прилагодливост, флексибилност и еластичност. Оддел за кариера на Универзитетот во Шефилд. Преземено од <https://careers.dept.shef.ac.uk/attributes/index.php/adapt-2/>

Милер, Л. (2021). Што е когнитивна флексибилност и зошто е важно? Преземено од <https://www.betterup.com/blog/cognitive-flexibility>