Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение
«Пластовский горно-технологический колледж»

ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА · 2026

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ КОММУНИКАЦИИ

5 практических инструментов для руководителей,
педагогов и всех, кто работает с людьми

ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА

«Аффинаж профессионала»

ГБПОУ «ПГТК» · 2026

СОДЕРЖАНИЕ · ЧАСТЬ I

Пять инструментов

Наставничество — это не про передачу инструкций, а про эффективную коммуникацию. Мы собрали 5 микро-инструментов, которые помогут на совещаниях, в переговорах и в обычном общении.

01

«Правило 60/40»

КАК ПОБЕДИТЬ МОНОЛОГ

Если вы говорите больше 40% времени, люди перестают вас слушать. Задайте себе вопрос: «Я сейчас вещаю или я общаюсь?». Сделайте паузу и задайте открытый вопрос собеседнику (например: «А как вы видите решение?»).

02

Микро-игра «Оптимист / Пессимист»

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ ЗА 5 СЕКУНД

Когда в воздухе висит напряжение — например, в начале совещания, — попросите людей посмотреть на соседа и договориться взглядом, кто из них «оптимист», а кто «пессимист». Люди улыбнутся и сбросят напряжение.

03

SMART-задача

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ, ЧТОБЫ ИХ ВЫПОЛНЯЛИ

Не говорите: «Сделай отчет к пятнице». Скажите: «Сделай отчет по продажам (S, M) в Excel на почту (R) до 18:00 пятницы (T)». Чем конкретнее задача, тем меньше переделок.

СОДЕРЖАНИЕ · ЧАСТЬ II

04

«Конструктор обратной связи»

КАК КРИТИКОВАТЬ, НЕ ОБИЖАЯ

Техника «Бутерброд». 1) Позитив: «Ты отлично справился с презентацией». 2) Зона роста: «Но в цифрах на 3-м слайде ошибка, нужно проверить». 3) Поддержка: «Я уверен, в следующий раз ты учтешь это».

05

Знание темперамента

КАК НАЙТИ ПОДХОД К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Не пытайтесь переделать человека. Холерику дайте драйв и быструю задачу. Сангвинику — команду и общение. Флегматику — время подумать. Меланхолику — тишину и поддержку.

ЧЕК-ЛИСТ НА НЕДЕЛЮ

отметьте инструмент, который примените в ближайшие дни

- [ ] Правило 60/40
- [ ] Оптимист / пессимист
- [ ] SMART-задача
- [ ] Конструктор обратной связи
- [ ] Знание темперамента

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ КОММУНИКАЦИИ

5 инструментов для тех, кто работает с людьми

А.А. Алпатова · Т.А. Жукова

ГБПОУ «Пластовский горно-технологический колледж»

Программа наставничества «Аффинаж профессионала» · 2026

Электронная версия памятки

Помните: 80% вовлечённости — не предел!