

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)


ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра финансы и управление

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры финансов и управления  
22 мая 2024 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой  
С.Л. Курьянова



---

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
Б1.О.10 Управление личной эффективностью**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Чита, 2024 г.

**Структура  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Управление личной эффективностью»**

№ п/п	Этапы формирования компетенций	Перечень формируемых компетенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания
1	Управление личной эффективностью: понятие и составляющие	УК-6	З. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	П (самодиагностика, рефлексия)	Самодиагностика и рефлексия по технике "Колесо баланса". Работа с колесом баланса - 5 баллов.
2	Управление ресурсом времени	УК-6	З. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на	Ситуационные задания (кейсы) Решение задач Тестирование	Решение ситуационных задач - 1 балл за правильно выполненное задание. Итого - 10 баллов. Тестирование - 0,5 балла за правильный ответ на тестовое задание. Итого - 10 баллов. Всего - 20 баллов.

			основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.		
3	Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.	Конференции (семинары)	Структурированность плана публичного выступления 5 балла. Привлечение и удержание внимания на выступлении - 5 балла (10) Участие в ДИ - 10 баллов. Итого - 20 баллов.
4	Управление ресурсом платежеспособности	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в те-	Решение задач Деловые игры	Решение задач оценивается в 1 балл. Итого - 5 баллов. Участие (победа) в ДИ - 5(10) баллов. Всего - 15 баллов.

			чение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.		
5	Управление ресурсом активности и работоспособности	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.	Ситуационные задачи П (самодиагностика)	Решение ситуационных задач - 5 баллов. Проведение и участие в тестировании по самодиагностике - 5 баллов. Итого 10 баллов.
6	Управление деловой карьерой	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления	П (самодиагностика)	Участие в тестировании по самодиагностике личности - 5 баллов.

			своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.		
7	Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.	Деловые игры П (самодиагностика)	Участие в тестировании по самодиагностике личности на стрессоустойчивость. Участие в ДИ - 5 баллов.
8	Публичные	УК-6	3. Знать методы самооценки, опреде-	Деловые игры	Участие (победа) в

	выступления и самопрезентация		ления приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.		ДИ - 5 (10) баллов. Итого 10 баллов.
9	Эффективное командное взаимодействие	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также	Деловые игры	Участие (победа) в ДИ - 5 (10) баллов. Итого 10 баллов.

			совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.		
10	Итого по текущей аттестации	УК-6	3. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования, знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. У. Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.		Итого до 100 баллов
11	Промежуточная аттестация	УК-6			Итого до 100 баллов

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра финансы и управление

**Оценочные средства текущего контроля**

1. Задания по теме 1 (Приложение 1)
2. Задания по теме 2 (Приложение 2)
3. Задания по теме 3 (Приложение 3)
4. Задания по теме 4 (Приложение 4)
5. Задания по теме 5 (Приложение 5)
6. Задания по теме 6 (Приложение 6)
7. Задания по теме 7 (Приложение 7)
8. Задания по теме 8 (Приложение 8)
9. Задания по теме 9 (Приложение 9)

**Оценочные средства промежуточного контроля**

1. Материалы для промежуточного контроля приведены в Приложениях 10, 11, 12.

**ОБРАЗЦЫ БИЛЕТОВ**

**Оценочные средства промежуточного контроля**

**Билеты к зачёту в 1-м семестре на 1-м курсе**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	Специальность – 38.05.02 Таможенное дело
Читинский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования	Специализация – Таможенное дело
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	Кафедра мировой экономики, предпринимательства и гуманитарных дисциплин
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)	Дисциплина – Управление личной эффективностью

**Билет №1**

1. Тест (20 вопросов, 60 баллов).
2. Задание на проверку умений и навыков (40 баллов).

Студент третьего курса Алексей готовится к неделе перед тремя экзаменами. Одновременно он является старостой группы и участвует в организации Дня факультета. Его текущий список дел:

1. Подготовить шпаргалки по матанализу (экзамен послезавтра).
2. Ответить на срочное письмо от деканата по поводу графика консультаций (срок – сегодня).
3. Поздравить бабушку с днем рождения по телефону (сегодня вечером).
4. Начать читать книгу по философии для саморазвития (экзамен через неделю).
5. Обсудить с одногруппниками концепцию стенда для Дня факультета (мероприятие через 2 недели).
6. Разобрать старые конспекты за прошлый семестр.
7. Написать черновой вариант доклада по английскому языку (сдача через 10 дней).

Распределите дела Алексея по квадрантам матрицы Эйзенхауэра и дайте краткие рекомендации, на что ему следует направить основные усилия.



Составитель  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Е.Ю. Викулова  
С.А. Кравцова

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Читинский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Специальность – 38.05.02 Таможенное дело  
Специализация – Таможенное дело  
Кафедра мировой экономики, предпринимательства и гуманитарных дисциплин  
Дисциплина – Управление личной эффективностью

Билет №2

1. Тест (20 вопросов, 60 баллов).

2. Задание на проверку умений и навыков (40 баллов).

Дизайнер Ольга работает на фрилансе. На предстоящую неделю у нее накопился список задач с примерной оценкой времени на каждую:

1. Создать логотип для крупного клиента (гонорар 30 000 руб., время: 8 часов).
2. Исправить верстку сайта для старого клиента (гонорар 5 000 руб., время: 3 часа).
3. Написать 3 поста для соцсетей о своем творчестве (время: 2 часа, прямой гонорар 0 руб.).
4. Пройти онлайн-курс по новому графическому редактору (время: 6 часов, гонорар 0 руб., но повысит будущие доходы).
5. Ответить на 15 входящих писем с предложениями о мелких проектах (время: 1.5 часа).

Проведите ABC-анализ для Ольги, классифицировав задачи по категориям А, В и С в зависимости от их вклада в достижение ключевых целей (доход и профессиональный рост). Укажите, как ей следует распределить свое рабочее время.

Составитель  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Е.Ю. Викулова  
С.А. Кравцова

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Читинский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Специальность – 38.05.02 Таможенное дело  
Специализация – Таможенное дело  
Кафедра мировой экономики, предпринимательства и гуманитарных дисциплин  
Дисциплина – Управление личной эффективностью

Билет №3

1. Тест (20 вопросов, 60 баллов).

2. Задание на проверку умений и навыков (40 баллов).

Студентка Мария тратит около 20 часов в неделю на подготовку к семинарам по 5 предметам. Результативность (средний балл за семинары) разная:

- История – 6 часов/нед., балл 8/10.
- Экономика – 5 часов/нед., балл 6/10.
- Иностранный язык – 4 часа/нед., балл 9/10.
- Правоведение – 3 часа/нед., балл 5/10.
- Информатика – 2 часа/нед., балл 7/10.

Проанализируйте усилия Марии с точки зрения принципа Парето (20% усилий дают 80% результата). Посоветуйте, как она может оптимизировать свое время для повышения общей успеваемости.

Составитель  
Заведующий кафедрой

Е.Ю. Викулова  
С.А. Кравцова

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Читинский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Специальность – 38.05.02 Таможенное дело  
Специализация – Таможенное дело  
Кафедра мировой экономики, предпринимательства и гуманитарных дисциплин  
Дисциплина – Управление личной эффективностью

Билет №4

1. Тест (20 вопросов, 60 баллов).

2. Задание на проверку умений и навыков (40 баллов).

Менеджеру проектов Ивану на завтра нужно выполнить:

1. Отправить коммерческое предложение потенциальному клиенту (гонорар ~100 000 руб., дедлайн – завтра к 15:00).
2. Провести планерку с отделом (ежедневно в 10:00, 1 час).
3. Заказать канцелярию для офиса (сроки горят, просит секретарь).
4. Подготовить отчет для руководства по итогам квартала (дедлайн через 3 дня, но работа объемная).
5. Позвонить зубному врачу и записаться на прием (болит зуб).
6. Почитать профессиональный блог (15 минут).

Совместите два инструмента. Сначала распределите задачи по матрице Эйзенхауэра, а затем внутри квадранта I и II проведите ABC-анализ. Составьте для Ивана приоритетный план на день.

Составитель  
Заведующий кафедрой

Е.Ю. Викулова  
С.А. Кравцова

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Читинский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Специальность – 38.05.02 Таможенное дело  
Специализация – Таможенное дело  
Кафедра мировой экономики, предпринимательства и гуманитарных дисциплин  
Дисциплина – Управление личной эффективностью

Билет №5

1. Тест (20 вопросов, 60 баллов).

2. Задание на проверку умений и навыков (40 баллов).

Студентка Катя ведет дневник времени и обнаружила, что в среднем за день она тратит:

- 4 часа – просмотр ленты в соцсетях и переписка с друзьями.
- 3 часа – посещение лекций.

- 2 часа – подготовка к семинарам.
- 1 час – обед и ужин.
- 1 час – дорога до университета.
- 1 час – занятия в спортзале.
- Остальное время – сон и бытовые дела.

Ее главная цель на семестр – повысить средний балл и начать учить новый язык для поездки по обмену.

Проанализируйте текущее распределение времени Кати. Используя матрицу Эйзенхауэра и принцип Парето, предложите, как ей следует реорганизовать свой день, чтобы высвободить время для новой цели.

Составитель  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Е.Ю. Викулова  
С.А. Кравцова

## ОТВЕТЫ НА БИЛЕТЫ

**Тестовая база и ключи правильных ответов к тестам билетов представлены в Приложении 11 в вопросах для проверки знаний.**

### Ответ на билет 1

Ожидаемый ответ:

- Квадрант I (Срочные и важные):
  - 2. Ответить на срочное письмо от деканата.
  - 1. Подготовить шпаргалки по матанализу (экзамен послезавтра – срочно и очень важно).
- Квадрант II (Несрочные и важные):
  - 7. Написать черновой вариант доклада по английскому.
  - 4. Начать читать книгу по философии.
  - 5. Обсудить концепцию стенда (важно для долгосрочного проекта, но пока не срочно).
- Квадрант III (Срочные и неважные):
  - 3. Поздравить бабушку (дело приятное и срочное, но его важность для учебы низкая. Можно делегировать? Нет, но выполнить быстро).
- Квадрант IV (Несрочные и неважные):
  - 6. Разобрать старые конспекты.

Рекомендации: Алексею нужно сфокусироваться на Квадранте I, чтобы потушить «пожары», и немедленно начать планировать дела из Квадранта II (особенно доклад), чтобы они не перешли в Квадрант I. Дела из III и IV квадрантов следует минимизировать или исключить.

### Ответ на билет 2

Ожидаемый ответ:

- Категория А (Наиболее важные, 15% дел, 65% результата):
  - А. Создать логотип (наибольший прямой доход).
  - Г. Пройти онлайн-курс (крупнейший вклад в будущий рост и доход).
- Категория В (Важные, 20% дел, 20% результата):
  - Б. Исправить верстку (стабильный, но не крупный доход, поддерживает отношения с клиентом).
- Категория С (Наименее важные, 65% дел, 15% результата):
  - В. Написать посты для соцсетей (маркетинг, важен в долгосрочной перспективе, но не дает сиюминутной отдачи).
  - Д. Ответить на письма (рутинная административная работа).

Рекомендации: Ольге следует в первую очередь и без промедления выполнить задачи Категории А. Затем перейти к Категории Б. Задачи Категории С можно выполнять по остаточному принципу, в «энергетические провалы» или делегировать/автоматизировать

(например, использовать шаблоны для ответов на письма).

### **Ответ на билет 3**

Ожидаемый ответ:

Анализ: Мария тратит больше всего времени на Историю (6 ч.) и Экономику (5 ч.), но ее баллы по Экономике низкие (6/10), а по Истории – средние (8/10). При этом, занимаясь всего 4 часа в неделю Иностранным языком, она получает высокий балл (9/10), а за 2 часа Информатики – хороший балл (7/10). Это указывает на неэффективное распределение времени.

Рекомендации:

- Сфокусироваться на «эффективных» предметах: Поддержание высоких результатов в Иностранном языке и Информатике требует относительно мало усилий – это ее «20% дел, дающих 80% результата».

- Пересмотреть подход к «неэффективным» предметам: Нужно изменить метод подготовки к Экономике (возможно, заниматься в группе, попросить помощи у преподавателя), так как текущие 5 часов приносят малый результат. Возможно, сократить время на Историю, если 8 баллов ее устраивают.

- Итог: Перераспределить время с наименее эффективных занятий (Экономика) на поддержание наиболее эффективных или на поиск новых методов для сложных предметов.

### **Ответ на билет 4**

Ожидаемый ответ:

Матрица Эйзенхауэра:

- I (Срочно/Важно): 1 (Отправить КП), 5 (Зубной врач – срочно и важно для здоровья).
- II (Несрочно/Важно): 4 (Подготовить отчет), 6 (Чтение блога – развитие).
- III (Срочно/Неважно): 3 (Заказать канцелярию – можно делегировать секретарю).
- IV (Несрочно/Неважно): (таких задач в списке нет).

ABC-анализ внутри ключевых квадрантов:

- Квадрант I, Категория A: 1 (Отправить КП – наибольшее влияние на доход).
- Квадрант I, Категория B: 5 (Зубной врач – важно для здоровья, но не для бизнеса).
- Квадрант II, Категория A: 4 (Подготовить отчета – критически важно для отношений с руководством).
- Квадрант II, Категория C: 6 (Чтение блога).

План на день:

1. Утро: Выполнить задачу I-A – начать готовить и отправить КП до 15:00.
2. Перерыв: Выполнить I-B – позвонить врачу.
3. Планёрка (II-B?): Провести в 10:00. Делегировать III (канцелярию) секретарю.
4. Оставшийся день: Сконцентрироваться на II-A – начать работу над отчетом, чтобы он не стал срочным.
5. В конце дня или в перерыве: Выполнить II-C (почитать блог).

### **Ответ на билет 5**

Ожидаемый ответ:

Анализ:

- По принципу Парето, 4 часа в соцсетях (большой объем времени) дают ей мало пользы для главных целей (учеба, язык). Это «пустое» время.

- По матрице Эйзенхауэра: соцсети – это Квадрант IV (не срочно и не важно). Подготовка к семинарам и учеба языка – Квадрант II (не срочно, но очень важно).

Рекомендации по реорганизации:

1. Сократить Квадрант IV: Установить лимит на соцсети (например, 1 час в день). Это высвобождает 3 часа.

2. Направить сэкономленное время в Квадрант II:

- +1 час на подготовку к семинарам для повышения балла.
- +1 час на изучение нового языка (например, с помощью приложения или учебника).
- +1 час на отдых или спорт для предотвращения выгорания.

3. Итог: Новый баланс: соцсети (1 ч.), учеба ( $3+1=4$  ч.), язык ( $0+1=1$  ч.). Такой план напрямую ведет Катю к ее целям, устраняя главных «поглотителей» времени.

**Тема 1. Сущность и содержание управления личной эффективностью.**

Сквозная квест-игра «Level up». Раз в неделю студент тянет интересное задание, погружающее его в новый опыт. Это мотивационная игра, помогающая стать более энергичным, мотивированным, достичь поставленных целей, получить новый опыт проживания жизни, выйти из состояния стагнации, увидеть позитивные изменения.

1. Учебное исследование «Колесо баланса» как входной инструмент определения эффективности всех сфер жизни студента. Учебное исследование будет проводиться вначале и после изучения дисциплины для мониторинга оценки применения студентом инструментов рационального управления всеми видами ресурсов, которыми располагает каждый человек.

Суть метода «колесо жизненного баланса» заключается в том, чтобы определить, насколько гармонична жизнь человека, насколько ему удастся держать баланс во всех сферах. Для этого нужно вначале нарисовать круг, отметить на нем сферы жизни и оценить, насколько человек доволен каждой из них.

«Колесо баланса» формирует упрощенную, но вместе с тем очень полезную картину жизненной ситуации конкретного человека. Этот метод, несмотря на свою простоту, эффективно помогает определить уязвимые места в жизни, наметить приоритеты, цели и жизненные планы.



Рис. 1. Шаблон колеса баланса для студента

Задание:

1. Определите важные сферы вашей жизни.  
Обычно перечень сфер жизни для Колеса Баланса выглядит следующим образом:
  1. Семья / Любовь
  2. Деньги / Финансы
  3. Карьера
  4. Здоровье

5. Саморазвитие
  6. Развлечения / Отдых / Свободное время
  7. Общение с друзьями и родственниками
  8. Дом и пространство
2. Подготовьте шаблон. Примерный шаблон на рис. 1.
  3. Проанализируйте и оцените восемь сфер своей жизни по шкале от 0-10 баллов.

#### ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОЦЕНКИ

Оценки от 8 до 10 означают, что вы очень довольны данной сферой. Ваша задача теперь – сохранить такие показатели. При этом, помните, что «небо не предел» (как говорил автор «Теории ограничений» Э.Голдратт) и улучшение всегда возможно.

Оценки от 5 до 7 означают, что вы достаточно удовлетворены данной сферой вашей жизни, но, безусловно, вам необходимо что-то предпринять, чтобы ее улучшить.

Оценки от 1 до 4 означают, что вы не довольны этой сферой жизни. Если других сфер с такими низкими показателями больше нет, Вы в первую очередь должны найти способы улучшить ситуацию в этой сфере.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

Почему вы поставили такой низкий / высокий балл для этой сферы жизни?

Какую оценку в каждой категории вы хотите достичь через месяц, через 3 месяца, через 6 месяцев и через год?

4. Проанализируйте колесо жизненного баланса целиком

После того, как вы проанализировали каждую из областей, настало время взглянуть на жизнь целиком.

Соедините все полученные точки между собой так, чтобы они замкнулись в круг внутри круга. Полученная фигура и есть ваше «Колесо жизни».

Посмотрите на Колесо жизненного баланса и ответьте на следующие вопросы. При ответе будьте честны с собой.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

Вы довольны своим колесом?

Если бы такое колесо было у вашей машины, как быстро вы бы ехали? Сильно бы Вас трясло?

Если вам придется придерживаться этого колеса всегда, будете ли вы довольны? Это то, что вы хотите? Будете ли вы счастливы?

Посмотрите какие сферы жизни являются самыми уязвимыми.

5. Определите приоритеты

Заниматься всем и сразу не под силу никому. Вы либо потеряете веру в себя, растратите силы впустую либо просто выдохнитесь, пытаясь. В любом случае качественных изменений не будет.

Вместо этого – определите приоритеты. Выберите три основных сферы вашей жизни, изменения в которых будут иметь для вас наибольшее значение или позитивно отразятся на всех других сферах, ответьте на вопрос:

«Глядя на Колесо Жизненного баланса, я хочу заняться ...» — чем именно?

А проработав какой из секторов колеса, вы подтянете автоматически все остальные зоны?

А как вы можете обосновать, почему вы выбрали эту сферу вместо остальных?

Каких микро-целей вы хотите добиться по самым важным для вас сферам жизни в течение ближайшего месяца?

Что вам нужно добавить в вашу жизнь в, чтобы она стала бодрее, веселее, ярче, энергичнее?

На чем нужно сконцентрироваться в первую очередь, чтобы ощутить спокойствие и гармонию?

#### 6. Создайте план

Отнеситесь к составлению плана как к созданию карты маршрута. Представьте, что Вы отправляетесь в поход по горам сроком на несколько недель. Чтобы поход был успешным и легким, и не пришлось вызывать спасателей и возвращаться домой раньше срока, разумный человек потратит некоторое время на изучение карты горных дорог и продумывание четкого маршрута (а возможно и пары запасных, на случай особенно сильной непогоды). С планированием собственных действий для создания баланса в жизни — точно так же. Необходим структурированный подход и разработка 3-х видов целей для каждой из выбранных Вами на предыдущем этапе сфер.

#### ВИДЫ ЦЕЛЕЙ

Под видами целей я подразумеваю разделение целей по сроку исполнения (ближние, средние, дальние). В других источниках их называют так же — краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные или шаги, спринты и вызовы.

Ближние, средние и дальние цели связаны между собой и неотделимы друг от друга.

Ближние помогают достичь Вам средних целей. А те в свою очередь — помогают в достижении целей Дальних.

Неразумно прописывать только шаги на ближайшую неделю, если Вы не определили Вашу цель на месяц. И точно так же — бессмысленно ставить сложную цель, которую вы хотите достигнуть через год, без создания цепочки из средних целей. Именно они помогут вам туда добраться.

#### ПРАВИЛА ФОРМУЛИРОВКИ ЦЕЛЕЙ

Формулируйте цели Позитивно. Пишите и от чего вы хотите избавиться (перестать есть после 6) и то, к чему хотите прийти (хочу похудеть на 5 кг).

Формулируйте цели Понятным образом. Прописывайте 7 и более критериев, по которым вы поймете, что цель достигнута (это могут быть конкретные цифры, факты, документы)

Формулируйте цели с указанием Периода. Пропишите, с какого дня вы приступите к воплощению плана в жизнь и к какому сроку планируете ее достичь.

#### КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН

В хорошем плане обязательно должно быть описание Дальней цели — Средних целей — и Ближних целей. Составлять план можно в любой удобной лично для вас последовательности. От Дальней цели к Ближним или наоборот.

Вот так можно составить план от Дальней цели к Ближней.

##### 1. Определите дальнюю цель.

Помните, что невозможно прийти куда-то, если вы не знаете, куда идете. Вы можете только примерно представлять, как будете добиваться данной цели (что-то может выясниться в процессе достижения). Но в целом — у вас обязательно должно быть четкое и конкретное представление о том, куда вы стремитесь.

##### 2. Определите цели средние

Что поможет вам достигнуть большого результата? Что обязательно должно быть сделано, чтобы Вы обеспечили себе успех? Какие необходимые вехи, должны быть пройдены, чтобы вы могли отметить ваше успешное продвижение к дальней цели?



3. Определите, какие Ваши цель на сегодня?

С каких ежедневных и маленьких шагов необходимо начать? Какие изменения благодаря своими усилиями Вы действительно хотите видеть каждый день?

4. Определите, сколько времени

вы готовы посвятить данной сфере жизни и работе по достижению дальней цели. От каких проектов и каких дел вы готовы отказаться ради нее?

5. Продумайте план действий на случай риска.

Какие препятствия вам предстоит преодолеть, чтобы достичь цели, и как вы будете готовиться ко встрече с ними? Каким будет ваш первый курс действий?

7. Действуйте

8. Делайте регулярно

Колесо жизненного баланса требует регулярного использования. Это как чистка зубов. Можно воспользоваться зубной щеткой только однажды и добиться приятного ощущения во рту. Но с течением времени – все вернется на круги свои: будет налет на зубах и не-свежее дыхание.

Так же и с колесом. Регулярное использование Колеса жизненного баланса поможет вам не только добиться баланса в жизни, но и сохранить его.

**Тема 2. Тайм-менеджмент**

Практическое занятие 1. Учебное исследование

1. Составьте хронометраж ваших нескольких рабочих (учебных) дней.

Карточка хронометража студента

№ п/п	Вид работы	Начало работы	Окончание работы	Продолжительность	Примечание
1					
2					
3					
...					

2. Проанализируйте в колонке «Примечание» ваши расходы времени по тем или иным видам работ. Выявите «поглотителей» вашего времени. Проанализируйте их с помощью таблицы. Какое время можно сэкономить, если работать над поглотителями вашего времени. А высвободившееся время направить на более важное и результативное для достижения цели или на продуктивный отдых или общение.

Работа с поглотителями времени

Поглотитель времени	Причины появления данного поглотителя времени	Меры по снижению времени на поглотитель или его ликвидации
1.		
2.		
...		

3. На основании хронометража вашего времени. Сделайте анализ ваших задач по методике Эйзенхауэра. Выделив группы задач:

- А – важные и срочные;
- В – важные и не срочные;
- С – не важные и срочные;
- Д – не важные и не срочные.

Практическое занятие 2. Самостоятельная работа студента. Решение задач.

1. На основе «фотографии дня» студента проанализируйте его поглотители времени. Листок хронометража времени студента выдаёт преподаватель.

- а) Проанализируйте «фотографию дня» студента и подсчитайте количество времени, потраченного эффективно.
- б) Выявите основные поглотители времени. Подсчитайте общее количество времени, «съеденного» поглотителями. Используйте формулу подсчёта непродуктивных расходов времени.
- в) Предложите свои улучшения по организации деятельности студента.

г) Подсчитайте выигрыш времени от этих улучшений.

## 2. Матрица Эйзенхауэра.

Распределите дела из списка с помощью матрицы Эйзенхауэра по типам задач в зависимости от их важности и срочности.

- 1) Разобрать свое рабочее место.
- 2) Подготовиться к завтрашнему зачету по тайм-менеджменту.
- 3) Поиграть с другом в Call of Duty 2.
- 4) Написать реферат по экономике, который нужно сдать до конца следующего месяца.
- 5) Встретиться с друзьями, сходить в интернет-кафе.
- 6) Позаниматься с репетитором по математике, надо готовиться к вступительным экзаменам, которые будут через 4 месяца.
- 7) Навести порядок в комнате.
- 8) Позвонить сегодня ключевому клиенту.
- 9) Закончить работу над квартальным отчетом (сдавать через четыре дня).
- 10) Завтра поздравить маму с Днём рождения.
- 11) Начать заниматься на курсах иностранного языка (для подготовки к поступлению в вуз в следующем году).

Запишите дела в соответствующие графы:

A \_\_\_\_\_  
B \_\_\_\_\_  
C \_\_\_\_\_  
D \_\_\_\_\_

## 3. Контрольные вопросы.

Тестовые задания:

1. Для создания эффективного обзора задач важен принцип:
  - а) иррационализма
  - б) дезинтеграции
  - в) визуализации
2. Как древние греки называли поглотители времени:
  - а) хронографами
  - б) хронофагами
  - в) хронологиями
3. Что означает принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное:
  - а) расставить контексты в хронологическом порядке
  - б) распределить ресурсы
  - в) расставить приоритеты
4. Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям:
  - а) срочность и регулярность
  - б) гибкость и жесткость
  - в) важность и срочность

5. Как называются неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени:

- а) рубрикаторами потерь
- б) расхитителями собственности
- в) поглотителями времени

6. Показателем для хронометража может быть:

- а) только одна цель стратегического уровня
- б) главная цель жизни
- в) любая цель

7. По матрице Эйзенхауэра важные, но несрочные задачи относятся к категории:

- а) D
- б) B
- в) A

8. По матрице Эйзенхауэра неважные и несрочные задачи относятся к категории:

- а) D
- б) B
- в) A

9. Отметьте в списке причин потерь времени ту, которой соответствует хронофаг: «искал информацию в интернете для диплома, увидел любопытную статью по моему хобби, решил почитать. Потом другую... В результате теперь не успеваю дописать заключение».

- а) нечеткая постановка цели
- б) отсутствие приоритетов в делах
- в) попытки слишком много сделать за один раз
- г) плохое планирование дня
- д) синдром откладывания (прокрастинация)
- е) спешка, нетерпение
- ж) отвлечение на внешние факторы
- з) незапланированные посетители, звонки
- и) неполная или запоздавшая информация
- к) затяжные совещания, собрания

10. Выберите из списка группу хронофагов, к которой можно отнести незапланированные визиты посетителей, внезапные телефонные звонки:

- а) опоздания
- б) ожидания
- в) прокрастинация
- г) прерывания
- д) отвлечения

11. Шагами техники хронометража являются ...

- а) фиксация в течение дня всех целей
- б) фиксация в течение дня всех дел длительностью от 10–15 минут
- в) фиксация только непродуктивных расходов времени
- г) выбор ключевых показателей
- д) выбор ключевых целей
- е) отслеживание изменений показателей с помощью «Круга времени»
- ж) отслеживание изменений показателей с помощью графика динамики

12. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является ...

- а) результат-ориентированность
- б) амбициозность
- в) достижимость
- г) гибкость
- д) реактивность

13. Передача подчиненному задачи с правом принятия решения и ответственности за ее выполнение, – это

- а) делегирование
- б) децентрализация
- в) поручение

14. Выберите группу хронофагов, к которой можно отнести прослушивание громкой музыки со словами во время изучения новой информации (научной статьи, текста монографии, составления описания нового проекта)

- а) опоздания
- б) ожидания
- в) прокрастинация
- г) отвлечения
- д) прерывания

15. «...» – это крупные задачи, которые невозможно решить за один раз

- а) крокодилы
- б) пирамиды
- в) слоны
- г) хронофаги
- д) пинарики

16. ... – это учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации

- а) Хронология
- б) Хронометраж
- в) Кредитование
- г) Планирование
- д) Бюджетирование

17. Техника хронометража помогает ...

- а) определить критерии для формулирования цели
- б) определить основные ценности
- в) выявить надцели
- г) выявить свои типовые поглотители времени
- д) выявить свои типовые стратегические цели

18. В контекстном планировании задачи, для которых время исполнения известно заранее, называются ...

- а) гибкими
- б) бюджетизируемыми
- в) жесткими
- г) неважными
- д) приоритетными

19. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является ...

- а) определенность
- б) измеримость
- в) узнаваемость
- г) инвестируемость
- д) делимость

20. Из скольких этапов состоит «Система Б. Франклина»:

- а) 10;
- б) 12;
- в) 6;
- г) 3.

Ключи ответов

Номер вопроса	Номер правильного ответа	Номер вопроса	Номер правильного ответа
1	В	11	Б
2	Б	12	В
3	В	13	А
4	В	14	Г
5	В	15	В
6	В	16	Б
7	Б	17	Г
8	А	18	А
9	Б	19	Б
10	Д	20	В

**Тема 3. Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие. Техника публичных выступлений.**

1. Понятие и сущность образования. Виды образования.
2. Самообразование. Обучающие курсы, тренинги, вебинары.
3. Понятие и составляющие саморазвития.
4. Постановка целей. Срок достижения.
5. Планирование
6. Развитие самодисциплины
7. Чтение профессиональной и саморазвивающей литературы.
8. Искусство публичных выступлений. Психологические техники успешного выступления. Рецепты от волнения перед выступлением.

Практическое занятие 1. Подготовка и презентация доклада на тему «Личность, которая меня вдохновляет».

План подготовки доклада:

1. Биография известного человека, который вас вдохновляет. Образование. Стремление к самообразованию и саморазвитию.
2. Его основные достижения.
3. Личностные качества, которые способствовали достижению целей.
4. Сферы жизненного баланса.

Система оценивания. Соответствие правилам делового общения и публичных выступлений — 5 баллов. Структурированность плана публичного выступления 2 балла. Привлечение и удержание внимания на выступлении - 3 балла. Итого 10 баллов за доклад.

Практическое занятие 2. Проведение бизнес-игры «Start up – конструктор».

Проведение бизнес-игры базируется на применении технологий генерирования идей «метод мозгового штурма», «метод шести шляп Эдварда де Боно»; изучении техники публичных выступлений.

Игра направлена на:

- развитие предприимчивости и нестандартного мышления;
- развитие навыков публичного выступления на публике, путём презентации собственных идей.

**Тема 4. Управление ресурсом платежеспособности****Практическое занятие №1**

Решение задач на финансовую грамотность. Студенты учатся решать задачи по формированию личного финансового плана, по размещению свободных денежных средств на депозитных счетах, по использованию кредитных ресурсов, по расчетно-кассовым операциям, по определению страховой премии. Всё то с чем сталкивается человек в своей жизнедеятельности.

**Задача 1.**

Вы- студент и получаете стипендию в размере 10000 рублей. Через 3 месяца у друга день рождения. Вы хотите накопить ему на подарок. Ежемесячно вы тратите на проезд – 1600 рублей, на поход в кино – 1400 рублей, на оплату телефона – 450 рублей, на перекусы в институте – 1800 рублей. Выберите самый выгодный инструмент достижения вашей цели:

А. Открыть пополняемый депозит без капитализации процентов под 6% годовых.

Б. Открыть пополняемый депозит с ежемесячной капитализацией процентов под 5,5% годовых.

**Задача 2.**

Тариф на холодную воду составляет – 18,7 рублей /м<sup>3</sup>Ю тариф за горячую воду составляет 147,29 рублей/м<sup>3</sup>, тариф за водоотведение – 35.14 рублей/м<sup>3</sup>. Определите расходы семьи за месяц за водоснабжение, если по показаниям счетчиков семья потребила 6м<sup>3</sup> холодной и 4 м<sup>3</sup> горячей воды.

Дополнительная информация: Водоотведение - это вывод стоков из помещений потребителей в централизованные технические сети (канализацию), транспортировка их на очистку, утилизация отходов и отведение сточных вод. Считается водоотведение как сумма расхода холодной и горячей воды.

**Задача 3.**

Молодой человек окончил университет и устроился на хорошую работу. Живет пока вместе с родителями. Он поставил цель купить квартиру стоимостью 2 100 000 руб. за 4 года, не прибегая к кредиту. Источники достижения цели: заработная плата за вычетом необходимых текущих расходов (считаем их постоянными), накопления за предыдущий период в размере 250 000 руб. и деньги, взятые в долг у отца в размере максимальной суммы возврата подоходного налога на данную квартиру, которые он вернет сразу после получения налогового вычета. Все его доходы и расходы представлены в таблице. Определите, какую сумму ежемесячно молодой человек может использовать на накопление и величину налогового вычета, который он получит. Удастся ли ему выполнить личный финансовый план по покупке квартиры, не прибегая к размещению финансовых средств?

<b>Цель</b>	<b>Квартира стоимостью 2 100 000 рублей</b>
Срок	4 года
<b>Основные доходы</b>	
Заработная плата начисленная (до вычета НДФЛ) (в месяц)	72000
Сбережения	250000
<b>Основные ежемесячные расходы</b>	
Коммунальные платежи	2400
Питание	10100
Расходы на спорт и отдых	5500



Бытовые нужды	2800
Прочие расходы	4500
Непредвиденные расходы	3200

**Задача 4.**

Станислав установил на телефон специальное мобильное приложение «Финансовый дневник», позволяющее ему постоянно вести учет своих расходов и доходов (см. таблицу). Определите величину его накоплений за месяц, если итоговые цифры поступлений и трат за этот день соответствуют средним показаниям за месяц. Сможет ли он за четыре месяца купить новый гаджет стоимостью 75200 рублей. Если нет, то рассчитайте срок краткосрочного финансового плана по покупке данного гаджета за счет ежемесячных накоплений. Считать в месяце 30 дней.

Поступления в перерасчете на день (рубли)		Траты за день (рубли)	
Зарплата	1300	Питание	350
Подработка	400	Бытовые расходы	140
		Транспорт	130
		Прочие	430
Итого		Итого	

**Задача 5.**

В люстре пять ламп накаливания, потребляющих по 75 Ватт/час. Заменяющие их энергосберегающие лампы потребляют 15 Ватт/час. Сколько рублей в месяц составит экономия, если люстра будет работать 5 часов в сутки? Стоимость электроэнергии в квартире с электрической плитой при однотарифном счетчике составляет 3,88 руб. за 1 кВт/ч. Через сколько полных месяцев окупится энергосберегающая лампа, если ее стоимость составляет 110,58 руб., а лампы накаливания – 35,60 рублей? Считаем в месяце 30 дней.

**Задача 6.**

Банк «Дружба» предлагает жителям города Чита два варианта депозита для разных категорий горожан:

- 1) Для молодых семей и студентов депозит под 8% с начислением процентов;
- 2) Для всех других горожан – депозит под 8% с начислением процентов в конце года.

Определите более выгодный вариант размещения депозитов на один год.

**Задача 7.**

Девушка положила на депозит некоторую сумму денег. Через два года сумма вклада достигла 114 490 рублей. Каков был первоначальный вклад при 7% годовых? Какова прибыль? Вклад с ежегодной капитализацией процентов.

**Задача 8.**

Жительница города N взяла кредит на сумму 2 млн рублей под 10,7% годовых для открытия парикмахерской. Через 7 месяцев кредит был полностью погашен одним платежом. Считать, что в месяце 30 дней, продолжительность года 365 дней. Рассчитайте, какую сумму жительница города N отдала банку. Определите начисленную сумму по кредиту.

**Задача 9.**

Молодой человек решил купить новый смартфон в интернет магазине электронных товаров через кэшбек-платформу. Свою покупку в размере 70 000 руб. он оплатил банковской

картой сопцией «кэшбек» в размере 7%. Кроме того, за покупку на кэшбек – платформе молодой человек также получил денежный возврат на свою банковскую карту в размере 8% от стоимости покупки. В какую сумму обошлась покупка смартфона молодому человеку? Ответ запишите в рублях.

Дополнительная информация.

Кэшбек – это бонусная программа, которая возвращает покупателю часть потраченных на покупку денег обратно на карту. Обычно подсчёт кэшбека происходит раз в месяц. Кэшбек применяется:

- В банковской сфере. Банки возвращают на счёт покупателя % за покупки с помощью банковской карты.
- В розничной торговле. Отсроченная скидка в виде бонусов на бонусную карту или дисконтную карту.
- В интернет-торговле. Возврат части денег от потраченной суммы при покупках в интернет-магазинах.

### **Задача 10.**

Стоимость квартиры 5 000 000 руб., страховая сумма по договору 3 000 000 рублей. Страховой тариф 0,8%. Рассчитайте страховую премию.

На практическом задании разбираются методы расчета тех или иных показателей. На конкретных примерах решения задач закрепляется навык. Самостоятельное решение представленных задач оценивается в 1 балл за верно решенную задачу. **Итого – 10 баллов.**

### **Практическое занятие №2**

Деловые настольные игры, формирующие финансовую грамотность.

1. Настольная игра – тренинг «План на миллион». Данная игра помогает научиться финансовой грамотности, поможет развить предпринимательское, стратегическое мышление, креативность, распределять усилия, не забывая об отдыхе и здоровье.

2. Настольная игра- тренинг «Cash-flow» (разработчик Роберт Кийосаки, автор бестселлера «Богатый папа, бедный папа».)

**3. Интеллектуальный турнир «Brainy Trainy: финансовая грамотность».**

#### **Типы компетенций в заданиях:**

Экономия и ресурсы — выбор экономически эффективных решений.

Графики и диаграммы — чтение, анализ инфограмм, умение делать выводы по ним.

Логистика — построение оптимальных маршрутов.

Акции и предложения — расчёт выгоды, выбор максимально выгодного предложения.

Формальные инструкции — понимание формального языка, функциональное чтение нормативно-правовых документов.

Логика — логические заключения в результате оценки фактов и причинно-следственных связей.

Доли и проценты — понимание процентов, расчёты с ними.

Взаимозависимость — определение связей и взаимоотношений с помощью графиков.

Соревновательный вариант игры, который добавит азарта занятиям. Студенты распределяются на команды, не более 5 человек в каждой, не более 3 команд. Ведущий отбирает карточки с уровнем сложности. Начальный уровень — карты с одной, двумя, тремя звёздами. Продвинутый уровень — карты с двумя, тремя, четырьмя звёздами. Карты поделите на три колоды по сложности, чтобы в каждой были задания с одинаковым количеством звёзд. Дополнительно подготовьте: ручки, карандаши, стикеры для записи ответов, секундомер или таймер. В игре три раунда, в каждом из них командам предстоит решить по 3 задачи. От раунда к раунду возрастает уровень сложности заданий, время на размышления команд и количество очков за правильный ответ.

Правила проведения раунда: 1. Ведущий перемешивает колоду с нужной сложностью, даёт каждой команде по случайной карте из колоды и засекает время на размышление. 2. Команды решают задание, записывают на листочке свой вариант ответа и сдают ведущему. 3. Ведущий проверяет ответы и начисляет баллы командам. Побеждает тот, кто набрал больше баллов. Если несколько команд набрали одинаковое количество баллов, то капитаны этих команд решают ещё по одной задаче максимальной сложности. Время для решения — 3 минуты. Важно не просто выбрать правильный ответ, а ещё и записать пошаговое решение. Если все капитаны решили задачи верно, объявляется ничья.

**Тема 5. Управление ресурсом активности и работоспособности**

**Задание 1. Решение ситуационных задач**

1. Многие уверяют, что ночью в тишине гораздо продуктивнее подготовка к экзаменам, чем днем. Согласны ли вы с этим? Обоснуйте ответ.
2. Если бы от вас зависела организация работы в ночную смену на предприятии, что бы вы выбрали (ответ обоснуйте): а) постоянную ночную работу с повышенной оплатой для тех, кто согласен на такой режим; б) чередование дневной и ночной работы для каждого с увеличенным отдыхом после ночи; в) только дневную работу для одних и чередование дневных и ночных смен для других работников; г) какие-либо другие формы организации труда?
3. Как, по-вашему, лучше организовать доставку спортивной команды на всемирные соревнования из Москвы в Японию: а) самолетом за два дня до соревнования; б) самолетом за две недели до его начала; в) поездом и затем на корабле за неделю до начала? Обоснуйте ваше решение
4. У людей рождение детей не приурочено к какому-либо времени года. Каково ваше мнение, может ли фотопериод иметь влияние на состояние человеческого организма? Почему да или почему нет?

**Задание 2. Самоанализ образа жизни.**

**ЗДОРОВЫ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИ?**

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:
  - а) четыре раза в неделю;
  - б) два-три раза в неделю;
  - в) один раз в неделю;
  - г) иногда.
2. Какое расстояние проходите пешком за один день:
  - а) 4 км;
  - б) около 4 км;
  - в) менее 1,5 км;
  - г) 500 метров.
3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:
  - а) идете пешком;
  - б) часть идете пешком, а часть, используя транспорт;
  - в) всегда используете транспорт.
4. Если перед вами выбор — идти по лестнице или использовать лифт, вы:
  - а) поднимаетесь всегда по лестнице;
  - б) поднимаетесь по лестнице, если в руках нет груза;
  - в) иногда пользуетесь лестницей;
  - г) всегда пользуетесь лифтом.
5. По выходным дням вы:
  - а) несколько часов работаете по дому или в саду;
  - б) целый день в движении, но без физического труда;
  - в) совершаете несколько коротких прогулок;
  - г) читаете и смотрите телевизор.

За ответ “а” получаете 4 очка, “б” — 3 очка, “в” — 2, “г” — 1.

Если в сумме вы набрали: менее 8 очков — вы ленивы, физические упражнения вам просто необходимы; 8–12 очков — вам нужно больше заниматься физическими упражнениями; 13–18 очков — вы активны и сохраняете физическую форму; более 18 очков — вы очень активны и вполне здоровы физически.

### ЗДОРОВЫ ЛИ ВЫ ДУХОВНО?

Выбирайте один вариант ответа: “да”, “иногда”, “нет”.

1. Захлестывают ли вас эмоции?
2. Пытаетесь ли вы избегать людей, при общении с которыми испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли вы одобрения ваших поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Боитесь ли вы оставаться в одиночестве?
6. Возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
7. Считаете ли вы, что ощущение подавленности — признак слабости?
8. Считаете ли вы, что стопроцентные хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
11. Впадаете ли вы в депрессию?
12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
13. Кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
14. Избегаете ли вы контактов с людьми?
15. Испытываете ли вы недовольство собой и затаиваете ли злобу?

“Да” оценивается в 4 очка, “иногда” — 3 очка, “нет” — 1 очко. Если в сумме вы набрали: **менее 20 очков** — вы человек рациональный;

**20–30 очков** — вы человек уравновешенный и здоровый;

**31–45 очков** — вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью. Помните, что совершенных людей нет. Старайтесь показать себя с лучшей стороны. Будьте добрее;

**46–60 очков** — вы слишком близко принимаете все к сердцу. Нужно пересмотреть свой образ жизни.

### В ПОРЯДКЕ ЛИ У ВАС НЕРВЫ?

Варианты ответов на каждый вопрос: “очень”, “не особенно”, “нет”. Раздражает ли вас:

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать;
- 2) женщина “в летах”, одетая, как молоденькая девушка;
- 3) чрезмерная близость собеседника (например, в трамвае в час пик);
- 4) курящая на улице женщина;
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону;
- 6) когда кто-то грызет ногти;
- 7) когда кто-то смеется невпопад;
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать;
- 9) когда на встречу с вами опаздывают;
- 10) когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует фильм;
- 11) когда вам пытаются пересказать содержание книги, которую вы собираетесь прочитать;
- 12) когда вам дарят ненужные вещи;
- 13) громкий разговор в общественном транспорте;
- 14) слишком сильный запах духов;
- 15) человек, который жестикулирует во время разговора;
- 16) коллега, который часто употребляет иностранные слова.

За ответ “очень” вы получаете 3 очка, “не особенно” — 1 очко, “нет” — 0 очков. Если в сумме вы набрали:

**менее 12 очков** — вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь, вас нелегко вывести из равновесия;

**12– 40 очков** — вас можно отнести к самой распространенной группе людей; вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму;

**более 40 очков** — вас все раздражает, вы легко выходите из себя, а это расшатывает нервы, от чего страдаете вы и окружающие

### КАКАЯ У ВАС ПАМЯТЬ?

Вам предлагается запомнить приведенные далее слова вместе с порядковыми номерами, под которыми они значатся в списке.

Для запоминания 20 слов дается 40 секунд.

1.Россиянин	6. Любовь	11. Масло	16. Глагол
2.Экономика	7. Ножницы	12. Бумага	17. Дизайнер
3.Каша	8. Совесть	13. Пирожное	18. Зима
4.Татуировка	9.Глина	14. Логика	19. Свеча
5. Нейтрон	10. Словарь	15. Социализм	20. Вишня

Число правильно воспроизведенных слов умножьте на 100 и разделите на 20. Вы получите процент вашей продуктивности запоминания:

90 — 100% — отлично;

70 — 90% — очень хорошо;

50 — 70% — хорошо;

30 — 50% — удовлетворительно;

10 — 30% — плохо;

0 — 10% — очень плохо

### НАБЛЮДАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?

Выберите один из вариантов ответа.

1. Вы заходите в другую организацию:

а) обращаете внимание на расположение столов и стульев;

б) обращаете внимание на точное расположение предметов;

в) разглядываете, что висит на стенах.

2. Встречаясь с человеком, вы:

а) смотрите ему только в лицо;

б) незаметно оглядываете его с ног до головы;

в) обращаете внимание лишь на отдельные части лица (глаза, нос и др.).

3. Что вам запоминается из увиденного пейзажа:

а) цветы;

б) небо;

в) чувство радости или грусти, охватившее вас тогда.

4. Когда вы утром просыпаетесь, то:

а) сразу вспоминаете, что вам предстоит сделать;

б) вспоминаете, что снилось;

в) обдумываете, что произошло вчера.

5. Когда вы садитесь в общественный транспорт, то:

- а) проходите вперед, ни на кого не глядя;  
 б) разглядываете тех, кто стоит рядом;  
 в) обмениваетесь несколькими словами со стоящими рядом.
6. На улице вы:  
 а) наблюдаете за транспортом;  
 б) смотрите на фасады домов;  
 в) наблюдаете за прохожими.
7. Когда вы смотрите на витрину, то:  
 а) интересуетесь лишь тем, что может вам пригодиться;  
 б) смотрите на то, что вам в данный момент не нужно;  
 в) несколько раз рассматриваете каждый предмет.
8. Если вам дома нужно что-то найти, то вы:  
 а) сосредоточиваетесь на том месте, где, как вы предполагаете, могли оставить этот предмет;  
 б) ищете везде;  
 в) просите других помочь вам.
9. Рассматривая старый групповой снимок ваших близких, вы:  
 а) волнуетесь;  
 б) посмеиваетесь;  
 в) пытаетесь узнать тех, кто снят.
10. Представьте, что вам предложили сыграть в азартную игру, которую вы не знаете, вы:  
 а) пытаетесь научиться в нее играть и выигрывать;  
 б) отказываетесь от этой затеи через какое-то время;  
 в) вообще не играете.
11. Ожидая кого-то в парке, вы:  
 а) наблюдаете за теми, кто рядом;  
 б) читаете газету;  
 в) о чем-то думаете.
12. В звездную ночь вы:  
 а) разглядываете созвездия;  
 б) просто смотрите на небо;  
 в) вообще не смотрите на небо.
13. Читая книгу, вы:  
 а) помечаете карандашом то место, до которого вы дошли;  
 б) оставляете закладку;  
 в) доверяете своей памяти.
14. О своих соседях вы помните:  
 а) имя и отчество;  
 б) внешность; в) ни то, ни другое.
15. Оказавшись перед сервированным столом, вы:  
 а) восхищаетесь его изысканностью;  
 б) проверяете, все ли на месте;  
 в) смотрите, все ли стулья стоят как нужно.
- Теперь подсчитайте количество набранных вами очков за каждый выбранный вами вариант ответа на вопросы в соответствии с приведенной далее таблицей.

Номер вопроса	Очки за вариант ответа		
	а	б	в

1	3	10	5
2	5	10	3
3	10	5	3
4	10	3	5
5	3	5	10
6	5	3	10
7	3	5	10
8	10	5	3
9	5	3	10
10	10	5	3
11	10	5	3
12	10	5	3
13	10	5	3
14	10	3	5
15	3	10	5

Если в сумме вы набрали:

**45–50 очков** — вы слишком заняты, чтобы быть наблюдательным. Вас не интересуют мысли тех, кто рядом с вами;

**51–74 очка** — вас не слишком интересует манера поведения других, и в общении не возникает серьезных психологических проблем; ваша наблюдательность в норме; **75–99 очков** — у вас развита наблюдательность, но все же при оценке иногда вас подводит предубежденность;

**100–150 очков** — вы чрезвычайно наблюдательны и в состоянии с завидной точностью оценить другого человека.

#### Темы рефератов по данному разделу:

1. Ультрадианные ритмы.
2. Приливные и лунные ритмы.
3. Ориентация в пространстве с помощью часов.
4. Онтогенез циркадианных ритмов.
5. Цикличность в динамике численности населения и возможные причины цикличности.
6. Хронобиологические аспекты адаптации (перемещение по широте и долготе, космические полеты, горные условия, заполярные экспедиции)..
7. Методы хронотерапии и биорезонансной терапии
8. Роль циркадианных часовых генов в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний.
9. Влияние светового режима на процесс старения.
10. Основные понятия о биологических ритмах.



## Тема 6. Управление карьерой

**Практикум «Выбор карьеры».**

В качестве инструмента для выбора карьеры используется методика оценки типа личности по Тигеру (методика ТАРТ).

Компьютерным вариантом этого тестирования на сайте [psytest.org](http://psytest.org) является определение типологии личности по определителю Юнгианского типа по MBTI, OCEJTS.

Напомним, что в адаптивно-развивающей концепции управления деловой карьерой обоснован подход, в соответствии с которым для достижения успеха в деловой сфере необходимо выбрать работу, для которой вы рождены. В качестве инструмента такого выбора определена методика оценки типа личности по Тигеру (ТАРТ). Необходимо определить место своего типа личности на каждой из четырех шкал: 1) экстраверсия (Э) — интроверсия (И); 2) сенсорика (С) — интуиция (Н); 3) рациональность (Р) — иррациональность (Ц); 4) статика (Т) — динамика (Д). Теперь вам предлагается перейти к уточненному определению своего типа личности. Оно (определение) будет осуществляться в такой последовательности. 1. Тест на рабочую гипотезу вашего типа личности. 2. Уточнение признаков вашего типа личности путем “примеривания” на себя их проявлений. 3. Выбор типа работы, наиболее соответствующего вашему типу личности. 4. Выбор группы профессий в соответствии с вашими рабочими достоинствами и недостатками. 5. Выбор конкретной профессии (или нескольких профессий), наиболее пригодной для раскрытия ваших природных дарований.

**НА РАБОЧУЮ ГИПОТЕЗУ**

Представляет собой таблицу из четырех частей, в каждой из которых — колонка из парных слов (табл. 3). Как пользоваться тестом. Сопоставив каждую пару слов, выберите одно из них, которое наиболее полно соответствует вашему истинному “Я”. Выбирайте свободно — речь не идет о ваших достоинствах или недостатках. Поставьте галочку возле одного выбранного вами слова в каждой паре. Прodelайте это в каждой колонке.

<b>Э или И</b>		<b>С или Н</b>	
Оживленный	Спокойный	Конкретный	Абстрактный
Разговорчивый	Замкнутый	Строитель	Избиратель
Шумный	Тихий	Реалист	Идеалист
Общительность	Сосредоточенность	Практик	Фантазёр
Ориентированный во внешний мир	Ориентированный вглубь себя	Буквальный	Фигуральный
Говорить	Слушать	Применение на практике	Поиск скрытого смысла
Высказаться вслух	Переживать в себе	Стабильность	Новые возможности
<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>
<b>Р или Ц</b>		<b>Т или Д</b>	
Объективный	Сочувствующий	Расписание	Свобода действий
Логичный	Сентиментальный	Дисциплина	Раскрепощен-

			ность
Мысли	Чувства	Решать	Подождать
Анализировать	Сопереживать	Структура	Течение
Голова	Сердце	План	Импровизация
Непреклонный	Мягкосердечный	Финиш	Старт
<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>Итого</b>

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

**ЭНЦТ — экстраверты — интуитивы — иррационалы — статики.**

А. Если ваш тип личности — ЭНЦТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) позволяет вам устанавливать и поддерживать теплые и дружеские отношения с сослуживцами, клиентами, заказчиками и т. д.;
- 2) дает вам возможность творчески подходить к проблемам, приоритетность которых не вызывает сомнений, а ваше умение решать их принесет пользу другим людям;
- 3) происходит в такой обстановке, где ясно, что именно от вас ожидают, где вы вправе рассчитывать на объективную оценку своих усилий, где поощряется профессиональный рост, а также стремление к духовному самосовершенствованию;
- 4) позволяет вам быть частью команды, состоящей из творческих личностей, вызывающих у вас доверие;
- 5) создает спокойную обстановку, которая дает вам возможность творчески подойти к решению проблемы и обсудить ее с людьми, разделяющими ваш подход к данному вопросу;
- 6) предоставляет вам возможность проявлять активность и инициативу, а также заниматься несколькими проблемами одновременно;
- 7) позволяет вам проявить организаторские способности, а также умение принимать решения, контролировать их выполнение и нести за них ответственность; 8) дает вам возможность заниматься разными делами и вместе с тем требует организованности и порядка;
- 9) выполняется в обстановке, где нет предпосылок для конфликтов и постоянной напряженности;
- 10) способствует появлению новых идей, позволяет разрабатывать новые подходы к решению различных проблем, и в первую очередь тех, которые связаны с улучшением жизни людей.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭНЦТ. Профессии, связанные с распространением информации: режиссер информационных передач; писатель, журналист; артист эстрады / театра; специалист по рекламе; специалист по связям с общественностью; сборщик фондов, средств (для различных организаций); агент по найму; телепродюсер; ведущий программы новостей; политик. ЭНЦТ — большие специалисты в области распространения информации. Ими движет желание понять других людей, сделать им приятное. Они обладают большим тактом и способностью к дипломатии. Иногда они предпочитают устную речь письменной, но многие ЭНЦТ хорошо владеют и пером. Процесс получения информации во время встреч и бесед с людьми, а также понимание скрытых мотивов поведения и субъективных сторон события или явления доставляют им удовольствие. Мир рекламы, общественных отношений и сбор средств для фондов также бывают благоприятной средой для ЭНЦТ, особенно в тех случаях, когда они верят в хорошие качества рекламируемого товара, в полезность их услуг обществу, а также если вокруг них нет слишком активной конкуренции и обстановка не несет опасности конфликтных ситуаций. ЭНЦТ быстро устанавливают хорошие взаимоотношения с клиентами, заказчиками, сослуживцами и могут быть эффективными, обладающими даром убеждения агентами, продюсерами и

политиками. Из них часто получаются харизматические лидеры, они с удовольствием организуют работу больших и маленьких коллективов. Консультирование: психолог; организатор и ведущий дискуссий, диспутов; консультант по вопросам выбора профессии; священник / духовник; консультант в службе занятости. Многие ЭНЦТ получают большое удовлетворение, помогая другим людям понять себя и через это понимание наладить собственную жизнь. Они радуются, когда видят, что с их помощью люди разбираются в своих личных проблемах и могут преодолевать трудности. Из ЭНЦТ обычно получаются хорошие врачи. Они тепло относятся к больным, терпеливо выслушивают их жалобы и пользуются доверием своих пациентов. Часто они находят удовлетворение в религиозной деятельности, поскольку обладают способностью делиться своими личными духовными ценностями с другими людьми, способствовать их усилиям достичь наиболее полного самовыражения. Они ясно видят открывающиеся возможности и варианты решений и могут научить этому окружающих.

Сфера образования, гуманитарных наук: учитель: физкультуры, искусства, театра, родного языка; преподаватель колледжа (гуманитарные науки); декан университета, колледжа; библиотекарь; управляющий жилищно-строительным кооперативом; работник социальной сферы; директор общественной организации. ЭНЦТ часто привлекает преподавательская деятельность. Она дает им возможность непосредственно работать с людьми, помогать им расти и развиваться. Они предпочитают преподавать те предметы, где можно сосредоточиться на смысле изучаемого материала, выражать и толковать его по-своему. Им нужно, чтобы вокруг царила атмосфера сотрудничества, гармонии в отношениях, терпимости к различным взглядам, возможность открыто делиться мыслями и чувствами. Работа в общественных организациях, в социальной сфере также привлекательна для ЭНЦТ, потому что она дает им возможность вносить свою лепту в улучшение как своей собственной жизни, так и жизни других людей. Они любят быть лидерами, отвечать за свои проекты и добиваться положительных результатов.

Бизнес, консалтинг: инструктор по работе с кадрами; инструктор по вопросам сбыта продукции; агент по найму; агент бюро путешествий; руководитель малого предприятия; менеджер по сбыту продукции. Многочисленные специальности в области консалтинга могут удовлетворить требованиям ЭНЦТ, потому что они предполагают, как большую степень самостоятельности, так и установление тесных контактов со множеством людей. Из ЭНЦТ получаются прекрасные инструкторы, особенно когда они работают индивидуально или в небольших группах. Они могут быть энергичными изобретателями оригинальных проектов и новых услуг, но при этом должны быть уверены, что их программы будут полезны людям. Они часто занимают руководящие должности в небольших компаниях, где имеют возможность оказывать положительное влияние на работу, подходить с разных сторон к решению проблем и одновременно выполнять контролирующие функции. Напоминаем, что мы перечислили далеко не все области, в которых могли бы проявляться уникальные способности людей типа ЭНЦТ.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

#### ***ИНЦТ — интроверты — интуитивы — иррационалы — статика***

А. Если ваш тип личности — ИНЦТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) дает вам возможность обдумывать новые идеи или способы решения различных проблем, в основном относящихся к духовному росту и развитию личности других людей;
- 2) дает вам возможность производить товары или услуги, в ценности которых вы не сомневаетесь и которые являются предметом вашей гордости;
- 3) обеспечивает признание вашего авторства или права собственности на продукт вашего труда, а также высокую оценку ваших стараний;
- 4) предоставляет вам возможности для самовыражения и позволяет увидеть результаты своего творчества;

- 5) позволяет вам применить свои идеи на благо всего общества или отдельного человека;
- 6) выполняется в дружеской, благоприятной обстановке, где к вашим идеям относятся серьезно и где вы получаете психологическую поддержку;
- 7) может выполняться индивидуально, но предоставляет возможности для частого общения с другими людьми в обстановке, свободной от конфликтов и напряженности;
- 8) позволяет вам организовать свое время и рабочее место и жестко контролировать как процесс, так и окончательный результат своего труда;
- 9) не требует от вас спешки в формировании ваших идей, в результате чего вы можете как следует их продумать и подготовить;
- 10) полностью соответствует вашим личным взглядам и убеждениям и позволяет поддерживать на высоком уровне ваши профессиональные качества.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИНЦТ. Предлагая вам список профессий, наиболее популярных среди ИНЦТ, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИНЦТ, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались.

Консультирование, преподавание: консультант по вопросам выбора профессии; психолог; преподаватель: в старших классах средней школы или в колледже — английского языка, искусствоведческих дисциплин, музыки, социологии; консультант по вопросам образования; библиотекарь. Эти профессии дают возможность человеку типа ИНЦТ использовать свои идеи и знания, чтобы помогать другим. Такие области, как консультирование и преподавание, требуют установления личных контактов, часто один на один, что позволяет ИНЦТ устанавливать тесные связи с другими людьми. ИНЦТ сами очень любят учиться, познавать новое, духовно расти; все это они могут найти в преподавательской деятельности, поэтому они обычно очень хорошо чувствуют себя в академической среде. Религия: религиозный деятель; руководитель программ религиозного обучения. Религиозная деятельность требует от человека глубоких личных убеждений и философского осмысления своего труда, который можно назвать миссией или призванием. ИНЦТ часто смотрят на свою работу именно с этой точки зрения и находят большое удовлетворение в том, что могут разделить свои религиозные и философские взгляды с другими людьми. Искусство: художник; драматург; романист; поэт; дизайнер. Искусство привлекает ИНЦТ тем, что дает возможность создавать с помощью своих идей и воображения уникальные произведения. Искусство позволяет ИНЦТ выразить себя как личность, и часто результат этого самовыражения сильно влияет на окружающих. Искусство дает возможность работать независимо, что позволяет ИНЦТ организовать и контролировать свое окружение, процесс работы и ее результат. Социальная сфера: администратор в области здравоохранения; директор организации в системе социального обслуживания населения; посредник (третья сторона) в разрешении конфликтов; социолог; работник сферы социальных проблем. Все виды деятельности, связанные с социальной сферой, означают оказание помощи другим людям, и часто эта работа ведется в четких организационных структурах. Большинству ИНЦТ нравятся работать в таких условиях, особенно когда организации немногочисленны, а коллектив дружный. Работа в социальной сфере дает возможность ИНЦТ изобретать и разрабатывать новые подходы к проблемам как отдельного человека, так и сообществ людей. Во многих случаях социальные работники могут действовать независимо и часто общаться с клиентами и коллегами один на один. Бизнес: менеджер по кадровым вопросам; специалист по маркетингу; консультант по организационным вопросам; координатор программ помощи сотрудникам. Несмотря на то, что для большинства ИНЦТ сфера бизнеса не является привлекательной, и в ней находятся области, представляющие для них определенный интерес. Кадровые вопросы, вопросы организационного развития — это те стороны бизнеса, которые напрямую связаны с человеком. Они требуют проявления интереса к людям самого разного типа и умения работать с ними. Деятельность в этих областях дает возможность

ИНЦТ помогать другим в поисках работы, создавать эффективную структуру организации, то есть творчески решать проблемы, в центре которых стоит человек. Область маркетинга позволяет ИНЦТ использовать свои творческие способности в решении проблем. Часто они работают не одни, а в команде. Если ИНЦТ могут в значительной степени влиять на процесс и сохранять на должном уровне свою профессиональную и личную цельность, они вполне могут быть довольны этим видом работы. Напоминаем, что мы перечислили далеко не все области, в которых могли бы проявиться уникальные способности людей типа ИНЦТ.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

#### ***ЭНЦД — экстраверты — интуитивы — иррационалы — динамики***

А. Если ваш тип личности — ЭНЦД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) позволяет вам работать с разнообразными группами людей по многим направлениям и при этом следовать своему творческому вдохновению;
- 2) дает вам возможность придумывать что-то новое, будь то новые товары или услуги, а также помогать людям видеть реальные плоды своей работы;
- 3) требует больших усилий и никогда не повторяется;
- 4) исключает бумажную, канцелярскую рутину и повторяемость действий;
- 5) позволяет вам самому определять свой ритм, свой график, содержит минимум правил и ограничений, а также дает вам свободу действий;
- 6) предоставляет вам возможность знакомиться с новыми людьми, учиться новому, постоянно удовлетворять свою любознательность;
- 7) совпадает с вашими личными убеждениями и ценностями и позволяет вам создавать возможности, благоприятные для окружающих;
- 8) выполняется в дружеской, неофициальной, благожелательной обстановке, где есть место юмору и нет места конфликтам;
- 9) позволяет вам давать волю своему вдохновению и участвовать в проектах, представляющих для вас особый интерес;
- 10) создает атмосферу, в которой ваш энтузиазм, изобретательность и игра воображения получают достойную оценку.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭНЦД. Комбинации предпочтений ЭНЦД открывают перед ними самые широкие возможности. Предлагая список профессий, наиболее популярных среди ЭНЦД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭНЦД, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Творческие профессии: журналист; сценарист, драматург; обозреватель; актер; музыкант, композитор; диктор (радио или телевидения); декоратор; мультипликатор, карикатурист; художник; репортер, редактор. Очевидная привлекательность творческих профессий для ЭНЦД состоит в том, что они дают возможность постоянно искать и развивать новые и оригинальные способы работы и совершенствовать их. А если творчество предполагает и сотрудничество, тогда ЭНЦД получают от него максимальное удовлетворение, потому что люди этого типа черпают свое вдохновение именно в совместной работе. Причем чем свободнее условия работы, тем лучше чувствуют себя в ней ЭНЦД. Они могут работать индивидуально, но нуждаются в частом, незапланированном, спонтанном общении с другими людьми для того, чтобы поддерживать свое вдохновение и подогревать интерес к своей работе. Маркетинг, планирование: специалист в области связей с общественностью; консультант по вопросам маркетинга; составитель рекламных текстов, проспектов; специалист по работе с рекламодателями; творческий директор рекламного агентства; специалист по долгосрочному планированию; агент по рекламе; помощник по исследовательской работе. 72 ЭНЦД, как правило, обладают прекрасными способностями к долгосрочному планированию и легко видят, какие возможности может открыть та или иная новая идея, программа или новый вид услуг.

Разрабатывая план, они принимают во внимание нужды и заботы других людей и часто находят оптимальные решения той или иной проблемы. Им очень нравится процесс творческих поисков, особенно в составе энергичной и веселой группы. Сами остроумные и веселые, многие ЭНЦД находят удовольствие в сочинении рекламных текстов для печати или для радио и телевидения. Им нравится быстрый темп и постоянно меняющиеся задачи рекламного дела. Они могут также превосходно представлять различные организации в качестве специалистов по связи с общественностью. Социальная сфера, образование: работник социальной сферы; социолог; директор жилищно-строительной ассоциации; психолог; консультант по выбору профессий; священник; духовный наставник; логопед; омбудсмен (специалист по разбору жалоб частных лиц на государственные учреждения, борющийся против нарушения гражданских прав отдельных лиц); специалист по дошкольному воспитанию и обучению; учитель (искусство, театр, музыка, английский язык). Большинство ЭНЦД считают работу по-настоящему удовлетворительной, если она оказывает положительное влияние на окружающих. Среди них мы видим психологов, которые относятся к своим пациентам с сочувствием и пониманием, поддерживают их; энергичных консультантов по вопросам выбора профессии — они помогают своим клиентам найти новые и оригинальные способы решения их проблем. Главное для них — найти новые возможности для других. Свой оптимизм они передают клиентам и помогают им внести позитивные изменения в свою жизнь. Они с готовностью и с удовольствием помогают людям развиваться духовно, поэтому их часто привлекает религиозная деятельность. Если это специалист по разбору жалоб частных лиц на государственные учреждения или борец против нарушения гражданских прав, то он, как правило, действует весьма эффективно как внутри организаций, стимулируя их вносить позитивные изменения, так и при работе с частными лицами, направляя их на поиски доступных путей решения проблем. Из них получаются также изобретательные и вдохновенные преподаватели, способные установить теплые взаимоотношения со своими студентами. Предпринимательство, бизнес: консультант; изобретатель; менеджер по кадровой политике; специалист по повышению квалификации кадров; специалист по подготовке конференций; консультант по вопросам помощи персоналу; владелец ресторана. ЭНЦД — прирожденные предприниматели. Они очень любят работать самостоятельно и получают таким образом определенную свободу действий, а также возможность по своему желанию выбирать направление работы и общаться только с теми людьми, которые вызывают у них положительные эмоции. Они не испытывают недостатка в идеях, которые им хотелось бы увидеть реализованными. Многим ЭНЦД нравится быть консультантами по таким вопросам, как составление работоспособной команды, разрешение конфликта, повышение эффективности производства. Им очень нравится быть продавцами, причем продавать нечто нематериальное — не товар, а идеи. Обычный мир бизнеса из-за обилия в нем правил, ограничений и стандартных повторяющихся операций не особенно привлекателен для ЭНЦД. Но, несмотря на это, мы и в нем можем найти людей этого типа. Они, как правило, заполняют места в отделах кадров в должностях инструкторов и консультантов. Они считают, что работа в качестве советника по развитию кадровой политики, например, дает им возможность составлять долгосрочные планы, не упуская из виду главные цели организации. Мы перечислили далеко не все области, в которых могли бы проявиться уникальные способности людей типа ЭНЦД.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИНЦД — интроверты — интуитивы — иррационалы — динамики.***

А. Если ваш тип личности — ИНЦД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) не противоречит вашим личным ценностям и предоставляет вам возможности самовыражения;
- 2) позволяет вам глубоко развивать свои идеи и влиять как на процесс, так и на конечный результат;

- 3) выполняется индивидуально; у вас есть свое личное рабочее место, вам никто не мешает, но время от времени вы должны делиться своими идеями с людьми, мнение которых для вас имеет большое значение;
- 4) характеризуется гибким графиком, минимумом правил и ограничений — вы работаете, когда чувствуете вдохновение;
- 5) дает вам возможность сотрудничать с другими творческими и незаурядными людьми в благоприятной обстановке, где не бывает места конфликтам;
- 6) позволяет вам выразить оригинальные идеи, которые оцениваются по достоинству;
- 7) не требует от вас слишком часто раскрывать результаты деятельности до того, как вы сами сочтете нужным;
- 8) позволяет вам помогать другим людям духовно расти и реализовывать свой потенциал;
- 9) требует от вас умения разбираться в других людях, в мотивах их поступков; позволяет вам устанавливать тесные дружеские отношения с ними;
- 10) дает вам возможность проводить свои идеи в жизнь, не создавая при этом препятствий организационного, финансового и прочего характера.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИНЦД. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИНЦД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИНЦД, и объясняем, почему так происходит. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Область искусства: художник; писатель, поэт; журналист; архитектор; актер; издатель; музыкант. Искусство привлекает людей типа ИНЦД тем, что дает им возможность творчески выразить себя и свои идеи. Свобода распоряжаться своим временем, свободный стиль жизни художника очень высоко ценятся людьми этого типа. Работают ли они с печатным словом, кистью и красками, придумывают ли новые архитектурные формы или выступают как актеры, музыканты, ИНЦД стремятся создать оригинальное произведение, которое явилось бы истинным выражением их внутреннего “Я”. Многие люди типа ИНЦД считают себя в глубине души “художниками”, хотя далеко не всегда зарабатывают на жизнь искусством. Некоторые люди этого типа говорят даже, что ни за что не стали бы художниками по своей воле; это, скорее, крест, который им приходится нести всю жизнь. Преподавание, консультирование: преподаватель высшего учебного заведения: гуманитарные науки; искусство; исследователь; психолог; консультант; работник социальной сферы; библиотекарь, специалист по библиотековедению; специалист по коррекции речи. Работа преподавателями и консультантами дает возможность людям типа ИНЦД помогать другим развиваться духовно и реализовывать свой человеческий потенциал. ИНЦД искренни в своем благородном стремлении улучшить качество жизни людей. Они предпочитают преподавать в высших учебных заведениях, а не в начальной и даже не в средней школе из-за того, что уровень мотивации действий у студентов выше, чем у школьников. Они и сами любят учиться, им нравится заниматься глубокими исследованиями и повышать свой уровень знаний. Из людей типа ИНЦД получают вдумчивые и внимательные консультанты, психологи, а также работники социальной сферы. Все они стремятся помочь своим клиентам понять самих себя и найти гармонию во взаимоотношениях с окружающими и самими собой. Работая консультантами, они получают огромное удовлетворение, когда видят, что по мере познания самих себя их клиенты начинают понимать и других людей. Религия: священник; религиозный просветитель; миссионер; служащий церкви. Многие люди типа ИНЦД посвящают себя религиозной деятельности, где они имеют возможность способствовать духовному развитию человека, доносить до других свое понимание мира. В основном они предпочитают индивидуальное общение, но по мере приобретения опыта с удовольствием читают лекции или проповеди. Для ИНЦД важно заниматься такой работой, которая не противоречит их внутренним убеждениям и ценностям, и очень часто такая работа обнаруживается в области религии. Административная деятельность: специалист по кадровым

вопросам; социолог. Несмотря на то, что мир бизнеса, как правило, не привлекает людей типа ИНЦД, и в нем находятся области, которые могут удовлетворить их требования к работе и в которых они могут добиться успеха. Некоторым ИНЦД доставляет удовольствие работать в крупных компаниях, если в их задачу входит помощь людям в поисках такого места, где они могут проявить себя с лучшей стороны. Часто они занимаются кадровыми вопросами, созданием новых рабочих мест внутри компании или организации. Но для того, чтобы находить удовлетворение в жестком мире бизнеса, им необходимо чувствовать поддержку окружающих и видеть, что их усилия оцениваются по достоинству.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ЭНРТ — экстраверты — интуитивы — рационалы — статики.***

А. Если ваш тип личности — ЭНРТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) дает вам возможность быть лидером, оказывать влияние, чтобы способствовать деятельности всей организации и добиваться выполнения поставленных задач в заданные сроки;
- 2) позволяет вам заниматься долгосрочным планированием, творчески подходить к решению проблем, вырабатывать оригинальные и вместе с тем логичные подходы к решению задач;
- 3) проводится в хорошо организованном пространстве, где все трудятся в четких рамках, придерживаются определенных принципов;
- 4) стимулирует ваши интеллектуальные способности, ставит перед вами многосторонние и трудные задачи;
- 5) предоставляет вам возможность знакомиться и общаться со способными, интересными и влиятельными людьми;
- 6) дает вам возможность продвигаться по служебной лестнице и повышать свой профессиональный уровень;
- 7) будит ваш интерес, бросает вызов вашему интеллекту, требует быть лучше других, предоставляет вам возможность быть на виду, где ваши достижения становятся известны, получают признание и щедро вознаграждаются;
- 8) дает вам возможность сотрудничать с умными, творческими, честными людьми, ориентированными на достижение конечного результата, чьи профессиональные способности вы признаете и глубоко уважаете;
- 9) позволяет вам ставить перед собой конкретные цели, использовать при их достижении свои организаторские способности, постоянно иметь в виду более широкие задачи, не отклоняться от них и в то же время заниматься необходимой текущей работой;
- 10) предоставляет вам возможность управлять другими людьми, контролировать их с позиций логики и объективности; выявлять самые сильные качества сотрудников, но без того, чтобы ежедневно вникать в мелкие выяснения отношений и пытаться разрешить их.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭНРТ. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ЭНРТ, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭНРТ, и объясняем, почему так происходит. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Бизнес: член руководства фирмы, компании; старший управляющий; администратор; менеджер по кадрам; менеджер по вопросам сбыта продукции; менеджер по вопросам маркетинга. Люди типа ЭНРТ часто находят для себя много привлекательного в мире бизнеса. Они любят руководить, быть лидерами, контролировать ситуацию. Они умеют разрабатывать долгосрочные планы и прокладывать оптимальные пути для достижения своих целей. Люди типа ЭНРТ предпочитают жесткий, но справедливый стиль руководства. Они любят окружать себя другими независимыми, ориентированными на результат людьми, которые могут работать без особого контроля и вмешательства со стороны. Работники типа ЭНРТ обычно поднимаются в своей карьере до руководящих постов благодаря врожденной способности легко общаться с



людьми на любом уровне и оказывать на них влияние. Финансы: агент по вопросам инвестиций; финансист-плановик; специалист по экономическому анализу; специалист по оценке кредитоспособности; биржевой маклер. Незаурядные способности людей типа ЭНРТ находят широкое применение в мире финансов. Им нравится “делать деньги”, любят они работать и с деньгами других людей. Их привлекает дух конкуренции, свойственный этой сфере деятельности, они легко и быстро берут на себя ответственность за принятие решения. Люди типа ЭНРТ пользуются своей способностью предвидеть тенденции и изобретать новые методы, чтобы извлекать из открывшихся возможностей максимальную пользу как для себя, так и для своих клиентов. Лучше всего они проявляют себя тогда, когда им не приходится заниматься мелкими деталями и отчетами, когда все эти обязанности они могут поручить своим компетентным сотрудникам. Консалтинг: специалист в области бизнес-консалтинга; специалист по вопросам менеджмента; консультант в области образования; инструктор по вопросам управления; специалист по кадровой политике. В деятельности, связанной с консалтингом, людей типа ЭНРТ привлекают прежде всего разнообразие работы и сопутствующая ей самостоятельность. Эта область деятельности за последние годы расширилась до огромных масштабов и предоставляет людям типа ЭНРТ шанс реализовать свои предпринимательские способности, работать с разными людьми в разнообразной обстановке и получать за свой труд справедливое вознаграждение. Особенно ярко ЭНРТ проявляют себя в бизнес-консалтинге и консультациях по вопросам менеджмента. Они могут быть отличными инструкторами в этих областях. На занятиях они умеют создавать четкую и деловую обстановку, ставить перед слушателями интересные и сложные проблемы, работать творчески и энергично. Они предпочитают не задерживаться на одной и той же теме, получают удовлетворение от того, что помогают другим, таким же честолюбивым людям, повышать свой профессиональный уровень. Узкие специальности: юрист (адвокат, прокурор); судья; психолог; научный работник (социолог, преподаватель социологии). инженер-химик. Эти профессии обеспечивают высокое положение в обществе, которого так добиваются люди типа ЭНРТ. Их часто привлекает как юридическая практика, так и административные должности в мире юстиции. Психология, а также такая сложная наука, как химия, где они могут принять вызов, брошенный их интеллектуальным способностям, также имеют много привлекательных сторон для ЭНРТ. В области просвещения ЭНРТ предпочитают работать в старших классах средней школы, со взрослыми, в колледжах. Они с удовольствием применяют свои знания об окружающем мире на практике и часто меняют род деятельности, от карьеры преподавателя, например, переходят к политической деятельности.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИНРТ — интроверты — интуитивы — рационалы — статики.***

А. Если ваш тип личности — ИНРТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) позволяет вам придумывать и разрабатывать оригинальные новаторские решения проблем для того, чтобы улучшить функционирование существующих общественных систем;
- 2) дает вам возможность сконцентрировать свою энергию на проведении в жизнь своих идей, действовать по плану или графику в обстановке, где ваше усердие и упорство оценят по заслугам;
- 3) обеспечивает вам сотрудничество с другими добросовестными людьми, которых вы цените за их высокий профессиональный уровень, интеллект и знания; 4) создает такую обстановку, где к вашим идеям относятся с доверием, позволяют вам контролировать их выполнение на практике;
- 5) дает вам возможность действовать независимо, но периодически общаться с небольшой группой интеллектуалов в обстановке, свободной от внутренних конфликтов;
- 6) обеспечивает постоянный приток новой информации, способствуя тем самым повышению уровня ваших знаний;
- 7) дает вам возможность достичь такого результата в своей деятельности, который отвечал бы, скорее, вашим личным высоким требованиям, чем желаниям других людей;

- 8) не требует от вас повторяющихся действий, особенно в мелочах;
- 9) предоставляет вам большую степень независимости, возможность самостоятельно осуществлять контроль, а также способствовать переменам, которые могут оказать положительное влияние на людей и события;
- 10) оценивается исходя из общепринятых стандартов, а не по результатам конкурентной борьбы, и это само по себе вознаграждает ваши усилия.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИНРТ. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИНРТ, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИНРТ, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Технические профессии: ученый / научный работник; специалист по компьютерным системам; инженер-конструктор; астроном; программист; специалист по планированию мероприятий, связанных с охраной окружающей среды. Технические области привлекают к себе людей типа ИНРТ тем, что в них они могут удовлетворить свой интерес к логическим системам. Техника предоставляет им возможность работать с быстроразвивающимися высокими технологиями. Очень часто, благодаря своим творческим способностям, ИНРТ становятся изобретателями новых оригинальных систем. Просвещение: преподаватель (университета); разработчик учебного плана университета; администратор. Сфера высшего образования гораздо более привлекательна для людей типа ИНРТ, чем, например, начальная или средняя школа, поскольку в ней обычно сочетаются сложные педагогические теории и системы с более общими аспектами. Разработка учебного плана университета и обеспечение его успешного выполнения позволяют человеку типа ИНРТ вносить улучшения в систему. Сфера высшей школы обеспечивает человеку типа ИНРТ возможность знакомиться с новой информацией, а также общаться с другими интеллектуалами и тем самым повышать свой профессиональный уровень. Медицина: психолог; психиатр; невропатолог; биоинженер; кардиолог; фармаколог. Многие люди типа ИНРТ находят удовлетворение в технологических отраслях медицины и добиваются в них больших успехов. Эти отрасли требуют овладения сверхсложными системами и позволяют ИНРТ работать независимо, без малейшего вмешательства извне. Узкие специальности: адвокат (административное право); консультант по менеджменту; специалист по стратегическому планированию; менеджер; судья; политический обозреватель; инженер. Эти профессии предоставляют для людей типа ИНРТ весьма широкие возможности. Все они, кроме, пожалуй, менеджера, требуют склонности к исследовательской работе и планированию. Разрабатывая долгосрочные планы, стратегии развития систем, ИНРТ ориентируются на будущее. Это помогает им добиваться своих целей, действуя последовательно и логично. Менеджер типа ИНРТ часто с удовольствием работает в относительно небольших организациях, где остальные сотрудники во многом похожи на него. Если персонал не требует пристального внимания и контроля за своей деятельностью и взаимоотношениями, то менеджер типа ИНРТ, скорее всего, будет доволен своим местом работы. Творческие профессии: писатель, журналист; художник; изобретатель; дизайнер; архитектор. Творческие профессии привлекательны для людей типа ИНРТ тем, что дают возможность создавать что-то новое, оригинальное. Интуиция помогает писателям и художникам находить новые формы выражения своих мыслей. Изобретатели создают новые системы или механизмы, которые способствуют улучшению жизни. Все три вида творческой деятельности обеспечивают ИНРТ независимость, отвечают их стремлению добиваться поставленных целей и дают возможность оценивать свою работу по собственным строжайшим меркам.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ЭНРД — экстраверты — интуитивы — рационалы — динамики.***

А. Если ваш тип личности — ЭНРД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) предоставляет вам возможность творчески подходить к решению проблем и изобретать новые, оригинальные методы;
- 2) позволяет вам применять новаторские идеи для создания более эффективных систем;
- 3) стимулирует ваши творческие способности, ваш талант импровизатора, стремление к профессиональному росту и создает условия для того, чтобы ваши усилия были замечены и получили достойную оценку;
- 4) не дает вам скучать, вдохновляет вас и заставляет действовать;
- 5) проводится согласно логическому порядку и оценивается на основании объективных и справедливых критериев, а не симпатий и антипатий отдельной личности;
- 6) дает вам возможность повышать свой профессиональный статус, усиливать личное влияние, позволяет часто общаться с другими влиятельными людьми;
- 7) позволяет вам знакомиться и постоянно общаться с самыми разными людьми, особенно с теми, к кому вы испытываете уважение;
- 8) характеризуется энергичной, быстро меняющейся обстановкой, где принимаемые вами решения имеют большое значение;
- 9) создает неформальную, неофициальную атмосферу, где вы можете пользоваться большой свободой действий и распоряжаться своим временем, а также действовать согласно обстоятельствам;
- 10) позволяет вам разрабатывать или инициировать новые проекты, но не требует от вас их подробной разработки и углубления в мелкие детали.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭНРД. Сочетание признаков ЭНРД таково, что перед людьми этого типа раскрываются самые широкие возможности в выборе профессии. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ЭНРД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭНРД, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Политика: политический деятель; партийный деятель, занимающийся организационными вопросами (политический менеджер); политолог; социолог. Все эти занятия позволяют людям типа ЭНРД применять свои идеи, знания и изобретательность в чрезвычайно насыщенной энергией, быстро меняющейся и имеющей огромное влияние на жизнь области деятельности. Люди типа ЭНРД могут применять на практике свою способность видеть появление и развитие новых тенденций, возникновение новых проблем, изменения в общественном сознании и приспосабливаться к этим переменам. ЭНРД любят работать с самыми разными людьми, но особенно их привлекают те, кто имеет власть и влияние в обществе. Мир политики требует от них умения налаживать контакты с теми, на кого они хотели бы повлиять. Люди типа ЭНРД обладают широким кругозором, любят выступать перед публикой, могут быть прекрасными ораторами. Планирование и развитие: специалист по стратегическому планированию; агент по продаже недвижимости; специалист по разработке индивидуальных программ; посредник в вопросах, связанных с инвестициями; разработчик компьютерных систем; менеджер по промышленному дизайну. Профессии в области планирования и развития требуют умения предвидеть тенденции, вырабатывать творческие планы, использовать свое внутреннее видение. Часто разработчики имеют дело с рискованным проектом, им бывает необходимо убедить других в ценности и возможном успехе новых начинаний — именно такую деятельность и предпочитают люди типа ЭНРД и очень часто добиваются в ней больших успехов. Разработчикам также необходимо проявлять гибкость, уметь приспосабливаться к новым обстоятельствам, быть готовыми внести поправки, не имея достаточно времени на подготовку к ним. ЭНРД предпочитают те профессии, которые дают им возможность сосредоточиться на разработке оригинальных подходов к решению проблем, но обязанность по воплощению своих идей, детальной их проработке возложить на своих сотрудников. Маркетинг: творческий директор по рекламе; специалист по разработке планов маркетинга; специалист по связям с общественностью.

Такие области деятельности, как маркетинг, реклама и связи с общественностью, позволяют людям типа ЭНРД входить в контакт с другими творческими личностями, разрабатывать идеи и применять их на практике. Их привлекает динамичный и блестящий мир общественных отношений и рекламы, именно здесь они могут с помощью своего обаяния пропагандировать собственные идеи и концепции. Исследования в области маркетинга позволяют ЭНРД применить на практике свою способность определять тенденции, а также стимулируют и удовлетворяют их ненасытную любознательность и богатое воображение. Предпринимательство: владелец предприятия; изобретатель; консультант по вопросам менеджмента; литературный агент; фотограф; владелец ресторана, бара. ЭНРД — прирожденные предприниматели. Людей этого типа привлекает прежде всего возможность создавать новую, гибкую рабочую обстановку. Профессии в области предпринимательства часто требуют привлечения большого количества людей, обдумывания новых идей и подходов, оригинальных решений, а также подразумевают определенный риск. Проекты часто планируются в крупных масштабах, требуют значительных средств и участия влиятельных людей.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИНРД — интроверты — интуитивы — рационалы — динамики.***

А. Если ваш тип личности — ИНРД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) предоставляет вам возможность разрабатывать новые идеи и подвергать их критическому анализу;
- 2) позволяет вам сосредоточить внимание на творческой, теоретической стадии процесса, а не на конечном результате;
- 3) является испытанием ваших способностей и требует решения сложных задач, когда вы можете применить нетрадиционные методы и брать на себя риск, чтобы найти оптимальные варианты решений;
- 4) дает вам возможность работать самостоятельно, иметь много времени для того, чтобы сосредоточиться и продумать свои идеи до конца;
- 5) позволяет вам выдвигать собственные требования к работе и определять, как ваши усилия будут оценены и вознаграждены;
- 6) проводится в неформальной обстановке, лишенной строгой регламентации, ненужных правил, частых совещаний;
- 7) позволяет вам сотрудничать с небольшой группой уважаемых вами людей — друзей и коллег;
- 8) предоставляет вам возможность постоянно повышать свой профессиональный уровень и усиливать свое влияние, а также сотрудничать с другими влиятельными и преуспевающими людьми;
- 9) позволяет вам разрабатывать новаторские идеи и планы, обязанности же по их исполнению и доведению до практических результатов поручать компетентным помощникам;
- 10) не требует от вас больших затрат времени на непосредственную организационную работу, руководство людьми или улаживание конфликтов, возникающих между сотрудниками.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИНРД. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИНРД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИНРД, и даем объяснения, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Планирование и развитие: специалист по разработке программного обеспечения компьютерных систем; программист; специалист по исследованию и развитию; специалист по системному анализу; специалист по поиску новых рынков сбыта или созданию новых товаров. Область планирования и развития предоставляет людям типа ИНРД возможность проявить свои лучшие деловые качества: анализировать проблемы, искать новые и оригинальные решения. Многие ИНРД

предпочитают работать в области науки и техники, где перед ними открывается возможность изучать сложные системы, способы исправления ошибок и устранения недостатков. Они легко видят структуру компании, отрасли промышленности или технологии, создают новые, более эффективные методы работы и делают это с большим удовольствием. Медицина, техника: невропатолог; физик; хирург (пластическая хирургия); фармацевт; ученый: химик, биолог. Такие области, как медицина и высокие технологии, дают возможность людям типа ИНРД проявить свои незаурядные способности и умение обращаться с техническими средствами. Быстро развивающиеся невропатология и пластическая хирургия также представляют большой интерес для людей типа ИНРД, поскольку позволяют им находиться на передовых рубежах науки, заниматься нововведениями, которые обычно связаны с определенным риском. Физика, химия, биология дают им возможность иметь дело со сложными концепциями, постоянно учиться новому и постоянно задавать вопрос: “Что, если?” Эти профессии, особенно когда они связаны с большой долей исследовательской работы, позволяют ИНРД работать независимо, самостоятельно. В силу своей сложности и соревновательности эти области деятельности привлекают к себе других одаренных и интеллектуальных людей, общение с которыми ИНРД находят для себя стимулирующим. Узкие специальности: адвокат; экономист; психолог, психоаналитик; специалист по финансовому анализу; архитектор; следователь. Все эти профессии как бы бросают вызов способностям человека типа ИНРД, они требуют от него ясного логического мышления, новаторского подхода к решению различных проблем и предоставляют ему для этого массу возможностей. В основе таких профессий, как архитектор или психолог, лежит творческий процесс. Умение видеть, как тот или иной элемент, то или иное событие вписывается в общую картину или систему, является одной из самых сильных сторон человека типа ИНРД, и часто это умение требуется как следователю, так и специалисту по финансовому анализу. Эти профессии предоставляют людям типа ИНРД огромное поле деятельности, начиная с разработки безукоризненно продуманных юридических действий и заканчивая прогнозированием незаметных поверхностному взгляду и вместе с тем мощнейших экономических тенденций. Академическая наука: археолог; математик; историк; философ; преподаватель колледжа, работающий с аспирантами; исследователь; администратор факультета (колледжа). Мир академической науки, стимулирующий интеллектуальные способности, является привлекательным полем деятельности для людей типа ИНРД. Они часто находят большое удовлетворение в работе профессора или преподавателя колледжа, так как здесь делается упор на исследования и на разработку новых методов. Обычно ИНРД предпочитают работать со способными студентами старших курсов. Часто ИНРД с удовольствием занимаются исследованиями в каждой из перечисленных областей науки. Это дает им возможность работать независимо и самостоятельно и затем делиться своими открытиями с такими же интеллектуалами, как они сами. Они работают лучше, если их не ограничивают слишком жестким регламентом, чего редко удается избежать во многих крупных университетах и колледжах. Творческие профессии: фотограф; писатель; художник; конференсье, танцор; музыкант; изобретатель; литературный агент. Людей типа ИНРД привлекает в этих профессиях больше всего то, что они дают шанс создать нечто совершенно оригинальное. ИНРД любят творческий процесс, работая с разным материалом, с разными людьми, используя самый разнообразный опыт. Часто они предпочитают работать в одиночестве или в небольшой группе талантливых людей, которые вносят в творческий процесс что-то свое. Люди типа ИНРД с удовольствием выступают на сцене. Но им не всегда необходимо одобрение публики, важнее получить удовлетворение от своей работы. Многие ИНРД вдохновляет мир творческих профессий. В качестве изобретателей такие люди часто достигают успеха в создании новых, нужных товаров и услуг.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ЭСРТ — экстраверты — сенсорики — рационалы — статик.***

А. Если ваш тип личности — ЭСРТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) предоставляет вам возможность действовать последовательно, дает вам время и ресурсы для того, чтобы сделать логические выводы;
  - 2) позволяет вам применить все свое мастерство в выполнении конкретных и четких задач и использовать свои умственные способности;
  - 3) измеряется и оценивается на основе справедливых, логичных, понятных и объективных норм;
  - 4) выполняется в доброжелательной атмосфере в сообществе других трудолюбивых и добросовестных людей, которые не мешают вам личными проблемами и не требуют, чтобы вы делились с ними своими эмоциями;
  - 5) реальна и осязаема, может осуществиться на практике и дать конкретный результат;
  - 6) ясно определяет обязанности каждого и имеет четкую структуру служебного подчинения;
  - 7) позволяет вам добиваться положительных результатов в рамках установленного порядка в определенные сроки;
  - 8) осуществляется в обстановке стабильности и предсказуемости, но в то же время характеризуется активными действиями и участием в ней самых разных людей;
  - 9) может выполняться при участии других людей, давая вам возможность руководить их действиями;
  - 10) позволяет вам принимать решения, нести определенную ответственность и оказывать влияние там, где прислушиваются к вашему мнению, рекомендациям и уважают ваш опыт.
- Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭСРТ. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ЭСРТ, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭСРТ, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Государственная служба: полицейский (инспектор по делам условно осужденных); специалист по торговле материальными ценностями (компьютерами, недвижимостью); директор бюро ритуальных услуг; повар; военнослужащий; страховой агент; государственный служащий; охранник. Эти профессии позволяют людям типа ЭСРТ работать в конкретном мире, заниматься реальными и осязаемыми делами. Многие из этих профессий требуют соблюдения установленного порядка, а также общения с представителями различных групп населения. Люди типа ЭСРТ предпочитают авторитетные должности, им нравится руководить. Они любят торговать чем-нибудь конкретным, т. е. заниматься работой, которая дает немедленный и осязаемый результат. Технические специальности: инженер-механик; аудитор; генеральный подрядчик; фермер; строитель; фармацевт; техник по оборудованию. Все эти профессии требуют от людей типа ЭСРТ способностей к технике и механике. Каждая из них позволяет им сосредоточить свое внимание на сборе, обобщении и анализе фактического материала и делать из этого соответствующие выводы. Каждая из этих профессий требует хорошей организованности, что всегда приветствуется людьми типа ЭСРТ, которые предпочитают работать в четких и упорядоченных структурах. Люди типа ЭСРТ не выносят беспорядка и слабой эффективности на производстве. Профессии, связанные с управлением: банковский служащий, служащий кредитного учреждения; руководитель проекта; управляющий делами; администратор; менеджер базы данных; агент по купле-продаже. Профессии, связанные с управленческой деятельностью, хороши для людей типа ЭСРТ тем, что позволяют им занять влиятельные должности. Из них получаются неплохие руководители, потому что они любят отдавать распоряжения, принимать решения и контролировать работу других. Они уважают установленный порядок. Менеджмент требует постоянного общения с другими людьми и способности направлять, контролировать и оценивать работу других. Узкие специальности: зубной врач; терапевт; биржевой маклер; судья; администратор; учитель. Эти профессии привлекательны для людей типа ЭСРТ тем, что дают им возможность ра-

ботать в установившихся организациях и занимать там влиятельные посты. Профессии зубного врача и терапевта требуют хорошей технической подготовки, знания анатомии человеческого тела и умения пользоваться инструментами. Эти профессии дают возможность людям типа ЭСРТ использовать свою способность к дедуктивному мышлению и пониманию причин и следствий. Люди типа ЭСРТ предпочитают выполнять работу, следуя процедурам, проверенным как на собственном опыте, так и на опыте уважаемых ими людей.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИСРТ — интроверты — сенсорики — рационалы — статики.***

А. Если ваш тип личности — ИСРТ, то вам подходит работа, которая:

- 1) является технической и позволяет вам проявить свою способность хорошо запоминать факты и детали и использовать их в своей деятельности;
- 2) состоит в том, чтобы производить реальный продукт или услуги, пользуясь разработанными ранее правилами и процедурами, что позволит вам избрать для ее выполнения наиболее эффективные и логичные методы;
- 3) предоставляет вам возможность действовать самостоятельно, проявлять незаурядные способности, сосредоточить силы и внимание на выполнении конкретных проектов или задач;
- 4) осуществляется в обстановке стабильной и традиционной организации, где от вас не требуют идти на неоправданный риск;
- 5) дает вам возможность получить конкретные и измеримые результаты, придерживаясь точных стандартов и норм;
- 6) характеризуется ясно поставленными целями и четкой организационной структурой;
- 7) позволяет вам как следует подготовиться, прежде чем представлять свою работу на суд людей;
- 8) дает вам возможность постоянно повышать уровень ответственности, где вас оценивают по тому, как вы выполняете свои обязанности и как способствуете общему делу;
- 9) выполняется в таких условиях, где высоко ценятся ваши практические советы и опыт;
- 10) позволяет вам достичь поставленных целей при условии достаточного обеспечения ресурсами и средствами.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИСРТ. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИСРТ, хотим подчеркнуть, что вы можете добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры профессий, в максимальной степени отвечающих требованиям ИСРТ, и стараемся дать этому объяснение. Естественно, список этот далеко не полный. Он приводится для того, чтобы вы расширили круг возможных вариантов. Бизнес: администратор; бухгалтер; аудитор; менеджер, инспектор; специалист по оперативному изготовлению документов (электронной обработке текста); эксперт, аналитик; страховой агент. Люди типа ИСРТ часто находят себя в профессиях, связанных с бизнесом, и добиваются превосходных результатов там, где надо управлять системой и поддерживать ее в полном порядке. Обычно они предпочитают работать в традиционных структурах, оказывают стабилизирующее влияние на всю деятельность организации. Они любят кропотливую работу, где требуется много внимания. Проверая счета, финансовые отчеты, они не пропустят ни одной ошибки. Работая менеджерами, они обеспечивают четкое распределение ролей и обязанностей. Часто они предпочитают те области бизнеса, которые имеют дело с конкретными товарами и услугами. Государственная служба: фининспектор; государственный служащий; военный служащий; полицейский (детектив), следователь; служащий в исправительных заведениях. Государственная служба часто привлекает людей типа ИСРТ тем, что в ней они удовлетворяют свое желание трудиться на пользу общества. Они с удовольствием работают в организациях, которые призваны служить обществу или защищать его членов. Они хорошо проявляют себя в организациях с четкой структурой, могут отдавать приказы и исполнять их, осуществлять контроль за их выполнением. Пользуясь своими знаниями и опытом, ИСРТ энергично и эффективно решают текущие проблемы. Они обладают хорошей памятью, держат в голове массу фактических данных. Во

всем, чем бы ни занимались, они руководствуются здравым смыслом и практическим опытом. Финансы: ревизор; специалист по страхованию вкладов; налоговый инспектор; биржевой маклер; специалист по кредитной политике. Люди типа ИСРТ очень хорошо чувствуют себя в мире чисел. Они прекрасно запоминают факты, мелкие детали, могут привести данные, подкрепляющие их точку зрения. Они не отвлекаются от поставленной задачи, упорно работают, чтобы выполнить задание как можно лучше. Профессии, связанные с финансами, часто требуют способности работать в полном одиночестве, усваивать большой объем фактических данных, доводить дело до конца, проверять и перепроверять полученные результаты. Образование: директор школы; учитель (технические предметы, математика, физика); библиотекарь; администратор. Профессии в сфере просвещения, особенно те, что связаны с административной деятельностью или преподаванием технических дисциплин, также часто привлекают людей типа ИСРТ. Они хорошо справляются с руководством учебным заведением, с контролем за соблюдением учебных планов. Они способствуют деятельности существующих систем практическими мерами и средствами. Административная деятельность, работа в библиотеке предоставляют им значительную свободу действий, а кроме того, позволяют применять объективные критерии, например, при результатах тестов или оценке бюджета. Преподавание, особенно технических предметов, предоставляет людям типа ИСРТ хорошие возможности для пополнения своих практических знаний и передачи их другим. Юриспруденция, техника: правовед; секретарь суда; электротехник; инженер; механик; программист. Эти профессии предоставляют людям типа ИСРТ шанс проявить свои технические знания и умения и заниматься такой работой, которая требует от исполнителя величайшей точности. Ничего не принимая на веру, эти люди, как никто, вылавливают ошибки и видят, где допущен промах. Многие из этих профессий позволяют людям типа ИСРТ работать индивидуально, применять свою незаурядную способность концентрировать внимание и на практике использовать свои знания и мастерство. Медицина: хирург (общая хирургия); дантист; ветеринар; старшая медсестра; администратор в системе здравоохранения; фармаколог; лаборант. Людей типа ИСРТ часто можно встретить среди специалистов-медиков, особенно в традиционной структуре больниц. Они внимательны и неравнодушны к проблемам своих пациентов: выслушивают их жалобы и дают проверенные на опыте рекомендации. ИСРТ часто встречаются и среди способных администраторов учреждений здравоохранения. Они работают стабильно и добросовестно выполняют свои обязанности. Им нравится работать в упорядоченных структурах, где по заслугам оценивается выполнение заданий в срок.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ЭСЦТ — экстраверты — сенсорики — иррационалы — статики.***

А. Если ваш тип личности — ЭСЦТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) дает вам возможность устанавливать и поддерживать теплые и искренние взаимоотношения с другими людьми и своими конкретными действиями пытаться улучшить качество их жизни;
- 2) имеет практическое значение, дает вам время обучиться необходимым приемам, отточить свое мастерство;
- 3) позволяет вам контролировать действия, работая с другими людьми ради общей цели;
- 4) ставит перед вами четкие задачи и оценивается согласно общепринятым и ясно сформулированным критериям;
- 5) выполняется в атмосфере сотрудничества, где нет места конфликтам между коллегами, недоразумениям с контролерами, клиентами, пациентами и т. д.;
- 6) позволяет вам принимать решения и следить, чтобы они неукоснительно выполнялись;
- 7) предоставляет вам возможность общаться с другими людьми и ощущать свою значимость в процессе принятия решений;
- 8) позволяет вам так организовать время и действия (свои и окружающих), что это обеспечивает эффективное выполнение обязанностей;



9) проводится в обстановке, где люди с готовностью оказывают вам поддержку, где вы относитесь к своим коллегам как друзьям;

10) выполняется в рамках устоявшейся структуры, где порядок подчиненности известен и понятен и где уважают начальство.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭСЦТ. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ЭСЦТ, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭСЦТ, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Здравоохранение: семейный врач; медсестра; зубной врач; секретарь в медицинском учреждении; логопед; окулист. Области, связанные со здравоохранением, привлекательны для людей типа ЭСЦТ прежде всего тем, что предоставляют им возможность работать в непосредственном контакте с людьми, нуждающимися в их помощи. Профессия терапевта, медсестры и любая другая специальность медика-практика позволяют человеку типа ЭСЦТ применить свои умения и знания, чтобы облегчить жизнь своим пациентам, избавить их от боли. Они особенно отличаются там, где необходимо проявить свои практические навыки и приверженность к установленному порядку. Эти профессии позволяют людям типа ЭСЦТ устанавливать и поддерживать тесные личные взаимоотношения со своими больными и коллегами. Образование: учитель начальной школы; учитель в системе специального обучения; преподаватель домашней экономики; специалист по охране детства; тренер. 96 Учителя типа ЭСЦТ используют в процессе обучения свой собственный опыт. Больше всего им нравится работать с младшими школьниками и с теми детьми, которые нуждаются в особом подходе. Они получают моральное удовлетворение, обучая таких детей навыкам, необходимым в жизни. А естественная активность людей типа ЭСЦТ, их природный энтузиазм и оптимизм незаменимы в работе с малышами. Школьная система отличается четкой организацией — именно в такой структуре люди типа ЭСЦТ чувствуют себя наиболее комфортно. Многие ЭСЦТ физически активны, им доставляет большое удовольствие помогать другим развиваться физически, чувствовать себя членом команды. Социальные услуги: работник социальной сферы; работник местных благотворительных организаций; религиозный просветитель; консультант; священник, служитель церкви, раввин. Как правило, люди типа ЭСЦТ принимают активное участие в жизни своей общины и часто добровольно предлагают свои услуги различным общественным организациям. Неудивительно, что часто они находят удовлетворение в тех профессиях, где им приходится заниматься тем же, что и в свободное время. Личное участие в общественной работе — вот что привлекает многих ЭСЦТ. Они легко завязывают знакомства, выступают перед публикой, поэтому такие профессии, как консультант, религиозный просветитель или служитель церкви, являются в высшей степени привлекательными для этих людей. Будучи по природе склонными к консерватизму и поддержанию традиций, ЭСЦТ с удовольствием работают в условиях социально стабильной организации, где могут помогать людям в чрезвычайных ситуациях. Бизнес: агент по недвижимости, брокер; личный представитель в банке; специалист по телемаркету; владелец магазина, продавец магазина; секретарь, ведущий прием посетителей, регистратор, портье. Мир бизнеса предоставляет людям типа ЭСЦТ возможность иметь обширные знакомства и проявлять свое трудолюбие для достижения целей. Им по душе активность и быстрый темп, свойственный этой области деятельности, нравится общаться с покупателями, клиентами. Если бизнес требует общения один на один (например, дела, связанные с недвижимостью или оказанием банковских услуг частному лицу), то здесь многие ЭСЦТ добиваются больших успехов потому, что ими движет стремление установить конструктивные отношения с окружающими и поддерживать их. Такие области, как реклама и маркетинг, требуют особого умения общаться с окружающими, чем многие люди типа ЭСЦТ владеют в совершенстве. И в той, и в другой области необходимо уделять пристальное внимание дета-

лям, доводить до конца начатое дело. Здесь находит широкое применение организованность ЭСЦТ. И, наконец, область торговли. Она предоставляет людям этого типа огромные возможности для проявления умения завязывать и поддерживать нужные контакты, а также проявления изобретательности, чуткости к другим людям. ЭСЦТ обычно предпочитают иметь дело с конкретными, осязаемыми вещами. Магазины розничной торговли представляют для них особый интерес, поскольку здесь от них требуется проявление умения общаться, хорошее знание качеств и преимуществ того или иного товара. Сфера услуг: представитель службы защиты прав потребителей; директор бюро ритуальных услуг; парикмахер, косметолог; служащий аэропорта; администратор (в ресторане, гостинице); поставщик продуктов. В сфере услуг также часто встречаются люди типа ЭСЦТ. Их привлекает возможность работать в непосредственном контакте с людьми, облегчать им жизнь, делать ее лучше, веселее, устранять недоразумения. Эти возможности предоставляет им такая область деятельности, как защита прав потребителей. В трудные моменты именно на людей типа ЭСЦТ можно во всем положиться, они-то не подведут. Они часто берут на себя все заботы в кризисной ситуации. А директор бюро ритуальных услуг должен вести себя как можно тактичнее и с пониманием относиться к тем, кто обращается за помощью. Кроме того, люди типа ЭСЦТ любят разнообразие, общение, путешествия, а этим требованиям отвечает работа служащего аэропорта. Как правило, люди типа ЭСЦТ доброжелательны, поэтому из них получаются отличные распорядители в ресторанах. Канцелярская работа: секретарь; регистратор; конторский служащий; бухгалтер; секретарь-машинистка. Большинство людей типа ЭСЦТ не только исключительно коммуникабельны, они еще отличаются проворством и ловкостью, необходимыми в канцелярской и секретарской работе. Если человек этого типа научился какому-то мастерству, это остается при нем навсегда. ЭСЦТ хорошо выполняют повторяющиеся операции. Они делают это с неизменной аккуратностью и часто хорошо себя чувствуют в мире цифр, что так необходимо в работе бухгалтера. Главным требованием к такого рода профессиям со стороны ЭСЦТ является признание важности их труда и отношение к ним как членам одной команды, а также возможность общаться с коллегами. Одиночество на них плохо действует.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИСЦТ — интроверты — сенсорики — иррационалы — статики.***

А. Если ваш тип личности — ИСЦТ, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) требует большой наблюдательности и тщательности и позволяет проявить свою способность хорошо запоминать факты и подробности;
- 2) дает вам возможность иметь дело с практической деятельностью, направленной на помощь людям, требует аккуратности и внимания к деталям;
- 3) позволяет вам проявить сострадание и действовать согласно вашим убеждениям; оставаться за сценой, но получать справедливую оценку своему трудолюбию;
- 4) выполняется в рамках традиционной, стабильной, упорядоченной структуры, которая нацелена на практические результаты;
- 5) требует придерживаться установленного порядка, использовать практический опыт и доводить начатое до конца тщательно и организованно;
- 6) предоставляет вам возможность всю свою энергию концентрировать на одном проекте или одном человеке; оказывать услуги или производить товары, имеющие видимые, конкретные результаты;
- 7) предоставляет вам отдельное рабочее место и возможность концентрировать свое внимание на задании в течение длительного времени, с минимальными помехами; 8) позволяет вам общаться один на один с теми, кому вы хотите помочь, а также с людьми, которые разделяют ваши ценности и убеждения;
- 9) требует от вас организованного и эффективного выполнения задания;
- 10) позволяет не слишком часто представлять свою работу на оценку, а также дает достаточно времени, чтобы тщательно подготовиться к отчету.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИСЦТ. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИСЦТ, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИСЦТ, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Медицина: семейный врач; медсестра; медицинский техник; стоматолог; физиотерапевт; специалист по торговле медицинским оборудованием; администратор учреждения по охране здоровья; диетолог. Все эти профессии позволяют человеку типа ИСЦТ работать там, где он может оказывать конкретное влияние на других людей. Многие из этих профессий требуют непосредственного контакта с клиентами (пациентами) один на один; люди типа ИСЦТ любят оказывать конкретную, практическую помощь. Эти профессии позволяют ИСЦТ работать относительно независимо в рамках традиционной, организованной системы. Область медицины предоставляет людям типа ИСЦТ прекрасную возможность использовать свои способности, технические знания и навыки, а также устанавливать личные связи с другими людьми. Социальные услуги, исследовательская работа: специалист по дошкольному обучению, учитель начальной школы; 100 библиотекарь, архивист; хранитель музея, фонда, библиотеки и т. д.; администратор в области образования; работник социальной сферы; консультант; религиозный просветитель; специалист, осуществляющий надзор за условно освобожденными. Образование — это та область, которая представляет большой интерес для людей типа ИСЦТ. В ней они могут удовлетворить свое желание помочь другим и внести свой вклад в развитие жизни общества. Часто их привлекает начальная школа, там они, во-первых, налаживают близкий контакт с учащимися, а во-вторых, могут проявить свои способности обучать детей основным навыкам и умениям. Многие ИСЦТ добиваются больших успехов в качестве школьных администраторов, особенно там, где несут ответственность за какую-то узкую область (например, специальное обучение) или курируют учебные заведения в небольшом городе. ИСЦТ предпочитают работать независимо, но в рамках организации, когда знают, что от них требуется, и где их усилия оцениваются по достоинству. Область научных исследований также представляет собой желательное поле деятельности для ИСЦТ, так как дает им возможность работать независимо и проводить исследования, требующие кропотливого внимания. Работа хранителя музея или библиотечного фонда требует от ИСЦТ ведения аккуратных записей и поддержания их в порядке, что позволяет им использовать свою организованность и хорошую память. Область социальных услуг в равной степени доставляет удовольствие людям типа ИСЦТ и часто требует от них концентрации всех способностей и сил. Многие ИСЦТ находят работу благодарной, так как здесь они имеют возможность положительно влиять на жизнь других людей. Эти профессии предоставляют равные возможности как для тех, кто предпочитает работу с людьми (прием клиентов, пациентов), так и для тех, кто любит работать индивидуально. Вспомогательные профессии в сфере бизнеса: секретарь; начальник канцелярии; представитель службы защиты прав потребителя; оператор компьютера; бухгалтер. 101 Эти профессии требуют уделять довольно много времени общению с клиентами и часто привлекают к себе людей типа ИСЦТ. Многие из них представляют собой вспомогательные должности, что позволяет ИСЦТ проявить свою организованность и тщательность в проработке деталей, особенно если они работают для тех, к кому испытывают уважение и кого высоко ценят. Эти профессии также требуют технических навыков, умения разговаривать с людьми, чтобы оказать им помощь, выдать необходимую информацию. Прочие профессии: дизайнер интерьеров; электрик; продавец; специалист по рекламе модных товаров; хозяин гостиницы; охранник / сторож. Все эти профессии, на первый взгляд, никак не связаны друг с другом, тем не менее у них много общего. Каждая из них требует от человека работы с конкретными вещами, имеющими отношение к повседневной жизни. Дизайнер типа ИСЦТ проявляет свой эстетический вкус и стремится удовлетворить пожелания клиента. Эта работа требует внимания к деталям и способности к сотрудничеству с клиентами. Люди типа ИСЦТ обычно придают большое значение отделке

собственного дома, могут легко понять и исполнить желания клиента, чтобы сделать его дом удобным и красивым. Электрику необходимо обладать техническими навыками и следовать установленному порядку действий. Люди типа ИСЦТ любят работать руками, им нравится делать то, в чем они достигли совершенства. Если человек типа ИСЦТ чувствует, что его работа оценена высоко, то работа электрика доставит ему большое удовлетворение. Розничная торговля, реклама товаров также являются весьма распространенной сферой деятельности ИСЦТ, особенно когда они работают в небольших специализированных магазинах или в отделах более крупных магазинов. Из людей типа ИСЦТ получаются отличные владельцы “бутиков”. Они заботятся о том, как выглядит их магазин, как чувствуют себя в нем покупатели, и в результате у них появляются постоянные клиенты. Они любят обслуживать клиентов индивидуально, находить для каждого нужный товар или аксессуар к уже приобретенной вещи. Им нравится поддерживать контакты с покупателями, они относятся к своим сотрудникам с добротой и пониманием.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ЭСРД — экстраверты — сенсорики — рационалы — динамики.***

А. Если ваш тип личности — ЭСРД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) предоставляет вам возможность заводить новые знакомства и непринужденно общаться со многими людьми; ежедневно ставит перед вами новые и интересные задачи;
- 2) позволяет вам проявить свою острую наблюдательность и способность воспринимать и запоминать факты;
- 3) дает вам возможность проявить свою способность в решении проблем, используя практический опыт, и затем подвергать эти решения критическому анализу, чтобы выбрать из них оптимальный вариант;
- 4) характеризуется активными действиями, полна неожиданностей и сюрпризов, где все происходит быстро и где вы можете рисковать и быть готовым к любому повороту событий;
- 5) позволяет вам разрешать непредвиденные проблемы, используя оригинальные методы, и дает возможность успешно справляться с возникающими проблемами и находить удовлетворение в принятом решении;
- 6) проводится в обстановке, свободной от ограничений и правил, дает возможность сотрудничать с другими практичными и энергичными людьми и позволяет после выполнения задания полностью распоряжаться своим свободным временем;
- 7) позволяет действовать так, как вы считаете нужным, а не приспосабливаться к уже существующим нормам;
- 8) требует практичности и логики, незаурядных умственных способностей, чтобы находить неполадки или ошибки в логике системы и исправлять их на месте;
- 9) при возникновении кризисной ситуации предоставляет вам возможность действовать независимо и сообразно обстоятельствам;
- 10) позволяет заниматься конкретными вещами и конкретными людьми, а не теориями и идеями; ваши усилия направляет на производство материального продукта или оказание услуги.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭСРД. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ЭСРД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭСРД, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Государственная служба, профессии, связанные с риском: блюститель порядка; пожарник; медработник со средним образованием; детектив; пилот; следователь. Многие люди типа ЭСРД находят удовлетворение в профессиях, связанных с государственной службой, благодаря тому, что она требует от них высокой степени активности, предоставляет возможность в разнообразных ситуациях

контактировать с людьми из самых разных слоев общества. Многие профессии предполагают умение быстро принимать решения, мгновенно реагировать на изменившуюся ситуацию, сохранять спокойствие в кризисной обстановке. По природе любопытные и наблюдательные, ЭСРД бывают превосходными детективами и следователями. Финансы: биржевой маклер; банкир; инвестор; специалист по составлению личных финансовых планов; аудитор; специалист по страхованию продаж. Сфера финансов также представляет интерес для людей типа ЭСРД, поскольку характеризуется быстрыми изменениями ситуации и требует готовности идти на определенный риск. Страсть к острым ощущениям и риску означает, что эти люди успешно играют на бирже. Они смотрят на жизнь реально и практично, любят такие профессии, где можно решать разнообразные задачи, даже если это означает поиски неординарных методов. Многие профессии, связанные с финансами, требуют активного общения с людьми, а дружелюбие и располагающие манеры ЭСРД помогают им общаться с незнакомыми людьми и приобретать новых клиентов. Сфера развлечений, спорт: спортивный комментатор; репортер; импресарио; служащий бюро путешествий; танцор; бармен; аукционист; профессиональный спортсмен, тренер. Все профессии, связанные с индустрией развлечений, предоставляют прекрасную возможность для людей типа ЭСРД повеселиться самим, что является одним из главных требований к работе. ЭСРД предпочитают ту работу, которая дает им шанс проявить свою активность и живость характера. Это прирожденные импресарио, тем не менее они не прочь испытать волнение и возбуждение, выступая на сцене. Многие ЭСРД являются заядлыми спортивными болельщиками и добиваются больших успехов в таких профессиях, где центральное место занимает спорт. Они любят находиться в гуще событий, из них получаются обаятельные бармены и настойчивые аукционисты, обладающие даром убеждения. Ремесла: плотник, столяр; художник (мастер прикладных жанров); фермер; подрядчик; строитель; шеф-повар. Привлекательность ремесел для ЭСРД состоит в том, что эти профессии дают возможность работать с конкретными вещами и пользоваться орудиями труда эффективно, экономично и умело. Люди типа ЭСРД хорошо разбираются в технике и прекрасно работают руками. Они любят работать для себя, но только тогда, когда их окружает много людей. Им нравится конкретность и активность этих профессий, даже если они связаны с напряжением и необходимостью уложиться в жесткие сроки (например, в работе фермера или повара). Бизнес: предприниматель; брокер / агент по продаже недвижимости; землеустроитель; оптовик; розничный торговец (продавец магазина). Как правило, многие ЭСРД находят, что в мире бизнеса слишком много разных правил и ограничений и что дела совершаются слишком медленно. Однако эти профессии обеспечивают более гибкий график работы, личную независимость и разнообразие и потому привлекают внимание ЭСРД. Они становятся замечательными предпринимателями, получающими огромное удовольствие от риска, с которым связаны организация и становление любого дела. Они обожают процесс переговоров при заключении контракта и часто бывают справедливыми судьями при решении споров. Им очень нравится соревновательный характер сферы страхования или торговли, они преуспевают в таких структурах, где их успехи поощряются.

#### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИСРД — интроверты — сенсорики — рационалы — динамики.***

А. Если ваш тип личности — ИСРД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) позволяет вам использовать имеющиеся в вашем распоряжении ресурсы и средства наиболее эффективно; 2
- ) дает вам возможность показать свое мастерство и совершенствовать его, особенно технические навыки и умение обращаться с инструментами;
- 3) позволяет вам применить свои технические знания и навыки на практике и видеть, какие логические принципы лежат в основе вашей деятельности; дает вам возможность самому самостоятельно обнаруживать ошибки, исправлять недочеты и решать проблемы по мере их возникновения;

- 4) ставит перед вами задачи и определяет направления, дает возможность действовать целесообразно и иметь дело с конкретными и практичными вещами;
- 5) характеризуется живостью и активностью и предоставляет вам определенную степень независимости, а также часто позволяет покидать помещение и работать на воздухе;
- 6) не сковывает вас традиционными нормами и правилами; вы можете принять участие в разрешении любого кризиса при возникновении непредвиденных ситуаций, которые возникают довольно часто;
- 7) позволяет вам работать самостоятельно; ваши действия подвергаются минимальному контролю, и от вас не требуется тщательного контроля за работой других;
- 8) оставляет вам время для своих личных увлечений;
- 9) не заставляет вас скучать и не требует постоянно большой отдачи сил;
- 10) не требует повторения одних и тех же действий.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИСРД. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИСРД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИСРД, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Профессии, связанные с риском: полицейский; автогонщик; пилот; специалист по вооружению; охотник; разведчик; судебный исполнитель; пожарник. Профессии, связанные с риском, привлекательны для людей типа ИСРД тем, что предоставляют им возможность избежать организаций с жесткой структурой и многочисленными ограничениями. Они хорошо действуют в непредсказуемых ситуациях, умеют быстро оценивать имеющиеся в их распоряжении ресурсы и принимать соответствующие меры. Они хорошо работают самостоятельно, но при необходимости могут быть ценными членами команды. Люди типа ИСРД, как правило, хорошо разбираются в инструментах или в специальной технике, им нравится много времени проводить на открытом воздухе, они любят активные физические действия. Технические профессии: специалист по медицинской технике; программист; инженер-электрик; ассистент стоматолога. Люди типа ИСРД часто находят удовлетворение в технических областях, потому что их интересует, что как работает и почему. Они, как правило, прекрасно проявляют себя в области механики, потому что отличаются наблюдательностью и хорошей памятью. Обычно они ловко и умело работают руками, им нравится делать то, что является для них постоянным источником сенсорных ощущений. Хорошую службу им оказывает способность к логическому анализу, если они берут как основу факты, собранные ими с помощью своих пяти органов чувств. Бизнес, финансы: агент по материально-техническому снабжению; банкир; специалист в области рынка ценных бумаг; экономист; секретарь в суде. Прагматичные и хорошо разбирающиеся в цифрах, ИСРД могут найти удовлетворение в карьере, связанной с бизнесом или финансовой сферой. Однако людям этого типа чрезвычайно важен такой момент, как обстановка на рабочем месте, ведь они должны пользоваться личной свободой и гибким графиком. Должности, которые позволяют ИСРД работать индивидуально, желательно без участия в совещаниях, пользуются у них наибольшей популярностью. ИСРД хорошо умеют разбираться в запутанных фактах. Они видят то, чего не замечают другие. Они ясно понимают реальности экономической ситуации и готовы реагировать на любые внезапные перемены. Ремесла: фермер; механик; тренер; столяр / плотник; мастер по ремонту компьютеров; продавец автомобильных запчастей; художник по рекламе. Независимость и возможность работать руками часто привлекают людей типа ИСРД к различным ремеслам. Они предпочитают задания реальные и конкретные, те, что дают им возможность проявить свое мастерство. С особым усердием они работают над проектами, которые полностью поглощают их интерес, например, если они любят спорт, то предпочтут профессию тренера или спортивного инструктора любой другой работе в этой области. Сделать свое увлечение профессиональной карьерой — вот путь к успеху для людей типа ИСРД.

## **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

**ЭСЦД — экстраверты — сенсорики — иррационалы — динамики.**

А. Если ваш тип личности — ЭСЦД, то вам подходит работа, которая:

- 1) позволяет вам учиться на практическом опыте, дает возможность искать решение проблем с помощью фактов и свойственного вам здравого смысла;
- 2) позволяет вам лично принимать участие в решении задач, работать непосредственно с клиентом или заказчиком;
- 3) предоставляет вам возможность активно общаться с широким кругом людей, отличается разнообразием, живостью;
- 4) требует умения руководить людьми, справляться с конфликтными ситуациями, способности снимать напряжение, спланировать других, давая им ориентиры;
- 5) позволяет вам одновременно вести несколько проектов или брать на себя несколько обязанностей, особенно те из них, где требуется проявить свой эстетический вкус;
- 6) предоставляет вам возможность взаимодействовать с другими общительными, легкими людьми, разделяющими ваш оптимизм, энергию и реальный взгляд на вещи;
- 7) позволяет вам заниматься проектами, которые могут немедленно принести пользу и учитывать нужды окружающих людей;
- 8) проводится в дружеской и неформальной обстановке, лишенной скрытых подводных течений;
- 9) не оставляет незамеченными ваше трудолюбие и хорошие намерения;
- 10) не дает вам скучать, полна неожиданностей, сюрпризов и не скована бюрократическими правилами и ограничениями.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ЭСЦД. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ЭСЦД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ЭСЦД, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Образование: учитель младших классов; воспитатель дошкольников; сотрудник учреждения по охране детства; тренер. Люди типа ЭСЦД часто находят удовлетворение в профессии учителя или воспитателя детей младшего возраста. Система дошкольного образования и начальная школа менее формальны, отличаются более гибкой структурой и предоставляют широкие возможности для свободного общения с детьми и обучения их практическим навыкам. Учителя типа ЭСЦД с особым удовольствием занимаются с детьми, обучая их основам знаний и общению друг с другом, что так важно в самом раннем возрасте. Им нравится энергичный, активный и разнообразный характер работы учителя начальной школы. Активные и ловкие от природы, ЭСЦД часто находят себя в спорте. Участвовать в состязаниях, учиться играть в команде, вести активный образ жизни на свежем воздухе — приятные занятия для людей типа ЭСЦД. Из них получаются оптимистичные, понимающие и надежные тренеры и учителя. Охрана здоровья, сфера социальных услуг: медсестра “Скорой помощи”; ветеринар; работник сферы социальных услуг; инструктор школы собаководства. Такие области деятельности, как охрана здоровья и социальные услуги, предоставляют людям типа ЭСЦД возможность оказывать помощь другим. Эти профессии требуют от них овладения определенными навыками и постоянного их применения. Многие ЭСЦД предпочитают работать непосредственно с людьми, им нравится, когда их рабочий день настолько разнообразен, что они не замечают, как бежит время. Оказание скорой помощи требует быстрой реакции и способности успокаивать встревоженных людей в чрезвычайных ситуациях. Многие ЭСЦД любят животных, им нравится работать либо в ветеринарной службе, либо дрессировщиками и инструкторами. Сфера социальных услуг предоставляет ЭСЦД возможность знакомиться и работать с разными людьми и помогать им доступными средствами. Они умеют создавать благоприятную атмосферу и получают удовлетворение от того, что способны облегчить жизнь другому человеку. Индустрия развлечений: фотограф; кинопродюсер; музыкант;

артист: танцор, комик; антрепренер, импресарио; организатор праздников и других мероприятий; агент туристического бюро. Люди типа ЭСЦД любят развлекать окружающих и как профессионалы, и просто в кругу друзей. Как правило, они обладают хорошим эстетическим вкусом, остро чувствуют все новое и красивое. Некоторые люди этого типа любят выступать сами, иным нравится просто вращаться в артистическом мире — в этом возбуждающем, переменчивом мире индустрии развлечений. ЭСЦД любят путешествовать, из них получаются хорошие туристические агенты, потому что они умеют выслушать клиента, понять, как человек желает провести свой отпуск, и не жалеют сил, чтобы найти для него подходящий вариант. Они прекрасно могут заниматься несколькими делами сразу и часто находят удовлетворение в такой профессии, как организатор праздников. Бизнес: агент по продаже недвижимости; специалист по связям с общественностью; продавец (в магазине); сборщик средств в какой-нибудь фонд; посредник при улаживании трудовых конфликтов; секретарь, ведущий прием посетителей; регистратор; портье. Люди типа ЭСЦД обычно неуютно чувствуют себя в мире бизнеса, особенно в больших корпорациях. Однако те профессии, которые требуют активного общения с людьми, где не нужно строго соблюдать график, имеют для них свои привлекательные стороны. Очень часто можно встретить людей типа ЭСЦД среди торговцев недвижимостью. Эта работа дает им возможность проводить много времени вне офиса, налаживать непосредственный контакт с клиентами, показывая им всевозможные дома. Нравятся им и такие профессии, как представитель по связям с общественностью, сборщик средств в фонды, посредник при улаживании конфликтов. Здесь они имеют возможность использовать свой врожденный дар убеждения. Эти профессии дают им возможность проявить свою коммуникабельность и умение собирать информацию. Многих людей типа ЭСЦД привлекает профессия продавца, особенно тех, кто обладает природным вкусом и страстью к актерству. Сфера услуг: служащий аэропорта, сопровождающий пассажиров к самолету; секретарь, регистратор; официант; распорядитель в ресторане (гостинице); аранжировщик цветов. Сфера услуг привлекательна для людей типа ЭСЦД прежде всего тем, что дает им возможность активно общаться с другими людьми. По натуре люди типа ЭСЦД, как правило, доброжелательны, сердечны, создают вокруг себя теплую атмосферу, в которой другие чувствуют себя уютно. Им нравится атмосфера ресторанов и клубов, они общительны и прекрасно играют роль гостеприимных хозяев. Их ориентация на сиюминутность способствует тому, что вокруг них всегда весело и оживленно. Если в компании есть заводила, не сомневайтесь, что это человек типа ЭСЦД.

### **ТИП ЛИЧНОСТИ:**

***ИСЦД — интроверты — сенсорики — иррационалы — динамики.***

А. Если ваш тип личности — ИСЦД, то вам подходит такая работа, которая:

- 1) не противоречит вашим внутренним убеждениям; которой вы дорожите и в которую хотите вложить свою энергию и талант;
- 2) происходит в дружеской обстановке, в атмосфере взаимопомощи, где на вас смотрят как на человека, который умеет работать в команде (если речь идет о коллективной работе) и не подведет;
- 3) требует особого внимания к деталям; позволяет иметь дело с конкретными, полезными и практичными вещами;
- 4) предоставляет возможность работать независимо, но рядом с людьми, совместимыми по характеру; не связывает вас чрезмерными ограничениями, правилами или установленным порядком операций;
- 5) позволяет вам проявлять гибкость, но в то же время оставаться верным своим убеждениям, а также видеть цель и конкретные результаты своих усилий;
- 6) предоставляет вам возможность проявить вкус и эстетическое чутье и сделать так, чтобы окружающие чувствовали себя в такой обстановке свободно и удобно;
- 7) проводится в доброжелательной обстановке, где вы можете рассчитывать на помощь и сами оказывать ее и где почти не бывает конфликтов между сотрудниками;



- 8) дает вам возможность духовно расти и развиваться в рамках деятельности, которую вы считаете важной;
- 9) позволяет вам решать проблемы на месте и немедленно;
- 10) не требует от вас регулярно выступать перед публикой, вести за собой большую группу людей, которых вы плохо знаете, или же давать негативные отзывы.

Б. Профессии, наиболее популярные среди ИСЦД. Предлагая вам список профессий, наиболее распространенных среди ИСЦД, обращаем ваше внимание на то, что люди всех типов 112 личности в состоянии добиться успеха в любой области. Мы же приводим примеры только тех профессий, которые в максимальной степени отвечают требованиям ИСЦД, и объясняем, почему это так. Естественно, список этот далеко не полный. Он дается вам на случай, если подобные варианты вами ранее не рассматривались. Ремесла, искусство: модельер одежды; плотник, столяр; ювелир; садовник; мастер по изготовлению гобеленов; гончар; художник; танцовщик; дизайнер интерьеров, ландшафтный архитектор; шеф-повар. Главная притягательность всех этих профессий для людей типа ИСЦД состоит в том, что они имеют возможность делать своими руками что-то красивое и в то же время полезное. Им нравится создавать конкретные вещи в конкретном мире. Многие из этих профессий дают ИСЦД возможность работать по гибкому графику либо самим составлять расписание. Многие люди типа ИСЦД предпочитают работать индивидуально, не подчиняясь административным правилам. Медицина: физиотерапевт; массажист; помощник дантиста; рентгенолог; ассистент врача; ассистент ветеринара; специалист по уходу за животными, инструктор по обучению животных. Люди типа ИСЦД часто находят удовлетворение в профессиях, которые предоставляют им возможность работать в непосредственном контакте с другими людьми и помогать им, особенно в период кризиса. Они быстро реагируют на внезапные изменения ситуации и хорошо решают проблемы, требующие немедленного вмешательства. Помощь другим, положительные отзывы о своих усилиях, работа, которая отвечает их убеждениям, — вот важные факторы для того, чтобы люди типа ИСЦД получали удовлетворение от своей карьеры. 113 Технические профессии: оператор компьютера; топограф, геодезист; лесник; ботаник; геолог; механик. Люди типа ИСЦД часто предпочитают те профессии, которые имеют дело с фактами, а не с теориями. Они склонны чаще пользоваться практическими навыками. Возможность проводить много времени на открытом воздухе также привлекает людей типа ИСЦД, они приветствуют перемены и разнообразие в своей работе. Сфера услуг: диспетчер экстренной линии связи; учитель в начальной школе; блюститель порядка; кладовщик; официант; косметолог. Многие люди типа ИСЦД находят удовлетворение в сфере услуг. Профессии, которые дают им возможность оказывать помощь людям или животным конкретно, практически, для них наиболее предпочтительны. Они любят работать в такой обстановке, где разделяют их убеждения, где ценят гармоничные взаимоотношения между сотрудниками, взаимопомощь и где вклад каждого оценивается по заслугам. Многие ИСЦД любят преподавать специальные предметы, особенно в начальной школе, где у них есть масса возможностей превратить работу в игру. Канцелярская работа: регистратор; секретарь; машинистка; администратор. Профессии технических служащих также могут удовлетворять людей типа ИСЦД при условии, что их устраивает обстановка на рабочем месте. Существенным фактором является желание проявить свои великолепные практические навыки, но только если их окружает атмосфера поддержки и понимания. Человек типа ИСЦД лучше всего работает там, где он является членом команды, стабильного коллектива, где уважают стремление каждого к духовному росту и к уединению. Такие люди любят работать там, где есть возможность создать и поддерживать приятную атмосферу, на которую накладывается отпечаток их индивидуальности. В результате поиска профессии для своего типа личности вы можете найти не одну, а по крайней мере несколько таких профессий. Но выбрать себе работу из перечня наиболее популярных еще недостаточно. Недостаточно даже знать, к какому типу личности принадлежите вы сами. Настоящий успех придет к вам только тогда, когда вы осознаете все

сильные и слабые стороны, свойственные вашему типу личности, и соедините их с объективной оценкой своих собственных интересов и склонностей. Если вы правильно определите это сочетание, то будете точно знать, какая профессия дает возможность заниматься тем, что не противоречит вашим основным личностным функциям. Это сочетание будет единственным в своем роде и присущим только вам, и никому больше.

### **Тема 7. Эмоциональный интеллект**

- Эмоциональный интеллект — это способность человека воспринимать, оценивать и понимать свои и чужие эмоции, умение управлять эмоциями. Эмоционально интеллектуальные люди могут хорошо владеть собой и эффективно налаживать взаимодействие с окружающими.
- Интерактивный интеллектуальный турнир «Эмоциональный интеллект» - это соревновательная игра на основе специально разработанных заданий. Студенты разбиваются на команды из 2-5 человек.

Игра формирует умения, которые называют Soft Skills — гибкие общепрофессиональные компетенции. Специалисты в области управления персоналом выделили 4 ключевых навыка, которые в современном мире являются определяющими при подборе персонала. Эти навыки объединили в «Систему 4К». Решение заданий в интерактивном интеллектуальном турнире формирует критический подход к восприятию информации и пытливый исследовательский тип мышления. Игра начинается с выполнения заданий с минимальной сложности для разминки до максимального уровня сложности.

Игра формирует следующие компетенции:

- Критическое мышление (Critical Thinking) — умение ориентироваться в информационном потоке, выявлять важные факты, видеть причинно-следственные связи, анализировать и делать выводы.
- Креативность (Creativity) — умение действовать в нестандартных ситуациях, способность видеть проблему с разных точек зрения и генерировать множество идей для её решения.
- Коммуникация (Communication) — способность договариваться и налаживать контакты, слушать и слышать собеседника, доносить свою точку зрения.
- Координация (Coordinating With Others) — навык работы в команде: определение общей цели и видение способов её достижения, распределение ролей в команде и оценка результата

Интерактивный турнир способствует формированию умения читать язык жестов, определять настроение собеседника, быстро адаптироваться в новом коллективе, избегать и решать конфликты, управлять настроением других, поддерживать и вдохновлять, правильно реагировать на слова и действия окружающих.

Соревновательный вариант игры, который добавит азарта занятиям. Группу студентов распределите на команды, не более 5 человек в каждой, не более 3 команд. Отберите карточки с уровнем сложности, соответствующим подготовке участников:

- Начальный уровень (новички) — карты с одной, двумя, тремя звёздами.
- Продвинутый уровень (профи) — карты с двумя, тремя, четырьмя звёздами.

Карты поделите на три колоды по сложности, чтобы в каждой были задания с одинаковым количеством звёзд. Дополнительно подготовьте: ручки, карандаши, стикеры для записи ответов, секундомер или таймер. В игре три раунда, в каждом из них командам предстоит решить по 3 задачи. От раунда к раунду возрастает уровень сложности заданий, время на размышления команд и количество очков за правильный ответ.

	1 раунд	2 раунд	3 раунд
Сложность заданий	Для новичков — 1	Для новичков — 2	Для новичков — 3

	звезда Для профи — 2 звезды	звезды Для профи — 3 звезды	звезды Для профи — 4 звезды
Время на размышление	2 минуты	3 минуты	5 минут
Очки за правильный ответ	1 балл	2 балла	3 балла

Правила проведения раунда:

1. Ведущий перемешивает колоду с нужной сложностью, даёт каждой команде по случайной карте из колоды и засекает время на размышление.
2. Команды решают задание, записывают на листочке свой вариант ответа и сдают ведущему.
3. Ведущий проверяет ответы и начисляет баллы командам.

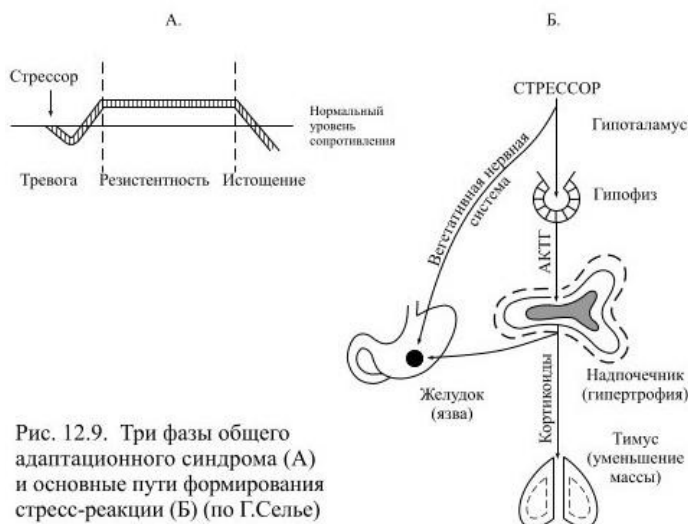
Побеждает команда, набравшая больше баллов. Если несколько команд набрали одинаковое количество баллов, то капитаны этих команд решают ещё по одной задаче максимальной сложности. Время для решения — 3 минуты. Важно не просто выбрать правильный ответ, а ещё и объяснить этот выбор.

Если все капитаны решили задачи верно, объявляется ничья

## Тема 8. Стрессоустойчивость

- Стресс - процесс, состоящий из трех элементов: **стрессоров** (события, с которыми человек сталкивается), **реакций человека** (психологических, физических или поведенческих) на стресс и **копинг-поведения**, которое человек использует для преодоления стресса.

Пионерами в области изучения стресса были У. Кеннон и Г. Селье. Уолтер Кеннон первый назвал реакцию организма на стресс реакцией **борьбы** или **бегства** («бей или беги»).



## Стратегия преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С.Хобфолл

С.Хобфолл рассматривает преодолевающее поведение как совокупность когнитивно-поведенческих действий зависящих от ситуационного контекста. Предложенная модель имеет 2 основные оси: просоциальная асоциальная, активная - пассивная и одну дополнительную ось: прямая - непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на том, что: а) многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент, б) даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия, в) действие преодоления часто требует взаимодействия с др. людьми, г) активные и пассивные копинг-стратегии могут иметь различный социально-психологический контекст. Обращение к социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения мужчин и женщин по особенностям копинг-стратегий. Прямая - непрямая ось преодолевающего поведения также увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг с т. зр. поведенческих стратегий как проблемно ориентированных усилий (прямых или манипулятивных). Опросник состоит из 54 утверждений, на которые респондент отвечает по 5-балльной системе. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: 1) асертивные действия; 2) вступление в социальный контакт; 3) поиск социальной поддержки; 4) осторожные действия; 5) импульсивные действия; 6) избегание; 7) манипулятивные (непрямые) действия; 8) асоциальные действия; 9) агрессивные действия.

Анализ результатов может проводиться на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуаль-

ных и среднегрупповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей. Другой способ интерпретации индивидуальных данных основывается на анализе индивидуального «портрета» моделей преодолевающего поведения. Конструктивная стратегия - «здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (конструктивных коммуникаций) повышает стрессоустойчивость человека.

#### **Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С.Хобфолла**

*Тестирование студентов можно провести с использованием компьютерных технологий электронного тестирования на сайте [psytest.org](http://psytest.org), где результат выводится автоматически.*

**Инструкция:** «Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых ситуациях). Оцените, пожалуйста, как Вы лично поступаете в данных случаях. Для этого на бланке ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям.

Если утверждение полностью **описывает ваши действия или переживания**, то рядом с номером вопроса поставьте **5** (ответ-да, совершенно верно). Если утверждение **совершенно не подходит к вам**, тогда поставьте **1** (ответ нет - это совсем не так).

- 1- **нет, это совсем не так;**
- 2- **скорее нет, чем да;**
- 3 – **затрудняюсь ответить;**
- 4- **скорее да, чем нет;**
- 5- **да, совершенно верно.**

#### **Текстовый материал**

- 1.В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь 1 2 3 4 5
- 2.Объединяетесь вместе с другими людьми, чтобы разрешить ситуацию 1 2 3 4 5
- 3.Советуетесь с друзьями или близкими о том, чтобы они сделали, оказавшись в вашем положении 1 2 3 4 5
- 4.Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску) 1 2 3 4 5
- 5.Вы полагаетесь на свою интуицию 1 2 3 4 5
- 6.Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама 1 2 3 4 5
- 7.Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим 1 2 3 4 5
- 8.Вы полагаете, что иногда необходимо действовать быстро и решительно, чтобы застать других врасплох 1 2 3 4 5
- 9.Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров 1 2 3 4 5
- 10.Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены 1 2 3 4 5
- 11.Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем 1 2 3 4 5
- 12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой 1 2 3 4 5
- 13.Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы 1 2 3 4 5
- 14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову 1 2 3 4 5
- 15.Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать 1 2 3 4 5
- 16.Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой) 1 2 3 4 5
- 17.В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим 1 2 3 4 5

18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас. 1 2 3 4 5
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие 1 2 3 4 5
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди 1 2 3 4 5
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей 1 2 3 4 5
22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать. 1 2 3 4 5
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия 1 2 3 4 5
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется 1 2 3 4 5
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой. 1 2 3 4 5
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета 1 2 3 4 5
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком 1 2 3 4 5
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы 1 2 3 4 5
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими. 1 2 3 4 5
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями 1 2 3 4 5
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни». 1 2 3 4 5
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит. 1 2 3 4 5
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца 1 2 3 4 5
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других) 1 2 3 4 5
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение 1 2 3 4 5
36. Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост. 1 2 3 4 5
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления. 1 2 3 4 5
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт 1 2 3 4 5
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях 1 2 3 4 5
40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать. 1 2 3 4 5
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты 1 2 3 4 5
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия 1 2 3 4 5
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить 1 2 3 4 5
44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой 1 2 3 4 5
45. Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя). 1 2 3 4 5
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты 1 2 3 4 5

47. Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач) 1 2 3 4 5
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей 1 2 3 4 5
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь» 1 2 3 4 5
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет 1 2 3 4 5
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места. 1 2 3 4 5
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую 1 2 3 4 5
53. Цель оправдывает средства. 1 2 3 4 5
54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны 1 2 3 4 5

**Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолл  
(русскаяязычная версия Н.Водопьяновой, Е.Старченковой)**

Таблица 1

Субшкала	Номера утверждений	Результат в баллах
1. Ассертивные действия	1,10,19,28*,37,46*	20
2. Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47	25
3. Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48	22
4. Осторожные действия	4,13,22,31,40,49	17
5. Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50*	18
6. Избегание	6,15,24,33,42,51	19
7. Непрямые действия	7,16,25,34,43,52	23
8. Асоциальные действия	8,17,26,35,44,53	17
9. Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54	19

Примечание «\*» обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента сопоставляются с данными, представленными в таблице. Данные реципиента выделены в таблице жирным курсивом.

Таблица 2

№ П / П	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные (уверенные)	6-17	<b>18-22</b>	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	<b>22-25</b>	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-19	<b>20-24</b>	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	<b>6-17</b>	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные	6-15	<b>16-19</b>	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-12	13-17	<b>18-30</b>
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	<b>17-23</b>	24-30
8	Асоциальная	Жесткость, ценичность	6-14	<b>15-19</b>	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия (давление, отказ от поиска альтернативных)	6-13	14-18	<b>19-30</b>

		действий)			
--	--	-----------	--	--	--

## Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (ИК)

ИК рассчитывается для определения степени конструктивности поведения.

ИК=АП:ПА

АП – сумма показателей субшкал 1,2,3

ПА – сумма показателей субшкал 6,8,9

Конструктивная стратегия является «здоровым» и активным преодолением, а в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

ИК < 0,85 – низкая конструктивность

ИК = {0,86 – 1,1} – средняя конструктивность

ИК > 1,1 – высокая конструктивность

**ИК=67:55=1,2 – высокая конструктивность.**

### *Техники самопомощи в стрессе*

#### *Техника «5-4-3-2-1»*

Техника 5-4-3-2-1 применяется при тревоге и панических атаках. Она позволяет переключить внимание с тревожных и пугающих мыслей и вернуться в состояние «здесь-и-сейчас» при помощи обращений к органам чувств.

#### *Суть техники:*

Положение тела в этой технике неважно, можно сидеть, стоять или лежать. Сперва следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, далее идём последовательно по органам чувств.

5 – зрение: найдите взглядом пять предметов в своём окружении. Это может быть что угодно – стул, дерево, лампочка и тд, любые предметы, находящиеся вокруг вас. Называйте их мысленно или вслух, пока не насчитаете пять.

4 – ощущения: обратите внимание на ощущения своего тела и попробуйте назвать четыре из них. Это может быть ощущение прикосновения стоп к полу, опоры тазом на стул, соприкосновение тела с одеждой, тепло или холод в каких-то частях тела и тд. Если это вызывает трудности, можно прикоснуться к чему-то специально, акцентируясь на своих тактильных ощущениях: провести рукой по волосам, потрогать какие-то предметы, находящиеся поблизости.

3 – слух: прислушайтесь к звукам вокруг и назовите три звука. К примеру, тиканье часов, гул машин за окном, звуки разговора на улице, пение птиц, шум бытовой техники и тд.

2 – обоняние: постарайтесь уловить два запаха из окружающей вас обстановки. Это могут быть запахи кофе, еды, выхлопов машин, пыли, моющих средств, комнатных цветов – чего угодно. Важно дать себе время и постараться уловить запахи из окружающего мира. Если никак не получается, можно вызвать у себя в памяти два любых запаха и постараться вспомнить, «ощутить» их как можно яснее.

1 – вкус: почувствуйте у себя во рту один вкус. Возможно, это недавно съеденная еда или напиток, зубная паста или что-то ещё. Если не получается – можно вспомнить вкус того, что вы недавно съели и постараться почувствовать его.

В конце упражнения можно сделать ещё несколько глубоких вдохов и выдохов.

Эта простая техника занимает совсем не много времени, но довольно эффективно позволяет сместить фокус внимания с тяжёлых внутренних переживаний на нахождение в текущем моменте. Позволяет успокоиться, «вернуться в тело» и почувствовать себя более устойчиво.

#### *Техника «Внутри-наружу»*

Эта техника применяется в когнитивно-поведенческом подходе, похожие инструменты есть в практике майндфулнесс.



Смысл заключается в том, чтобы попеременно фокусировать и удерживать внимание на аспектах внешнего и внутреннего мира. Это отличная тренировка для того, чтобы научиться произвольно переключать своё внимание, управлять им. Увеличивает уровень рефлексии и самосознания.

*Суть техники:*

Засеките определённое время на секундомере, часах или телефоне (можно начать, к примеру, с 1 минуты) и сфокусируйтесь на том, что происходит в вашем внутреннем мире.

О чём вы думаете? (отследить поток своих мыслей, безоценочно фиксируя их)

Что говорите себе? (внутренний диалог по отношению к самому себе)

Что вы делаете? (сиду на стуле, шевелю рукой, дышу, смотрю на свои пальцы и т.д.)

Что чувствуете в теле? (холод или тепло в каких-то частях тела, комки в горле, спёртое или, напротив, свободное дыхание, лёгкость/тяжесть в груди, в животе и т.д.). Пройтись внутренним «сканнером» по всему телу.

Можно добавить по желанию анализ чувств (что я сейчас чувствую?), воспользовавшись табличкой чувств (их много в интернете, можно скачать любую понравившуюся – таблицы чувств вообще отличная вещь для самоанализа, всегда пригодятся).

Далее в соответствии с таймером по сигналу переходим к анализу внешнего мира. Что происходит снаружи? За окном? Прямо перед вами? В течение заданного времени фиксируйтесь только на внешнем мире, описывая то, что находится вокруг вас. Вот ручка на столе, она из такого-то материала, здесь стол, дальше окно, за окном весна (время года, месяц, погода тоже подойдут, главное – держать фокус на окружающем, внешнем мире в течение заданного времени).

Время можно по желанию увеличивать, 2-3 минуты тоже подойдут.

Упражнение можно считать выполненным после двух полноценных кругов (т.е. внутренний мир-внешний мир-внутренний мир-внешний мир).

В практике майндфулнесс встречала очень похожий по смыслу вариант упражнения, в котором внимание последовательно переносится с ощущений пульсации в теле (телесный аспект) к чувствам (эмоциональный аспект), мыслям (когнитивный аспект) и окружающему миру (что происходит вокруг меня). Это более свободная техника без таймера, но её суть также сводится к произвольному переключению внимания.

На мой взгляд, начать тренировать технику лучше с варианта из когнитивно-поведенческой терапии (тот, что описан первым), он более структурирован, ему проще следовать с помощью схемы вопросов и таймера.

### ***Проживание через тело***

Предыдущие техники хороши для того, чтобы научиться лучше управлять своим вниманием. Первую технику хорошо использовать для того, чтобы снять острый приступ тревоги и успокоиться, вторая тренирует переключаемость и рефлексия.

Но иногда возникает вопрос: что можно сделать с обнаруженными чувствами? Мы можем переключиться с них на внешний мир (как в технике «внутри-наружу»), научиться снижать уровень тревоги, возвращаясь к моменту «здесь-и-сейчас» (как в технике «5-4-3-2-1»), но иногда есть потребность в полноценном диалоге со своими чувствами, в контакте с ними, в их выражении. Здесь есть множество способов (любое творчество, интегративные арт-методики и многое-многое другое), найти вариант выражения чувств можно на любой вкус.

Поскольку лично я люблю телесно-ориентированную терапию, и к тому же тело – это то, что есть у каждого (карандаши иногда нужно ещё поискать, пластилин и глина могут быть вне зоны доступа, тело же находится «под рукой» в любой момент времени), то напишу здесь о телесном выражении чувств.

*Тряска*

Очень простой, но при этом удивительно действенный инструмент. После сильного стресса животные, благополучно избежавшие атаки хищного зверя, сбрасывают напряжение именно через тряску. Это отличный способ сбросить излишнее напряжение, накопившееся в теле, особенно если в стрессе вы склонны к реакции замирания.

Можно делать под любую ритмичную музыку (многим нравятся африканские барабаны), можно в тишине – это дело вкуса.

Можно начать энергично трясти кистями рук, как будто вы стряхиваете с них воду. Постепенно наращивать амплитуду движений, подключая руки целиком, плечи, голову (в голове у нас сконцентрировано много напряжения, поэтому головой потрясти тоже важно и эффективно), сгибая ноги в коленях. Отпустить своё тело, представить, что это мешок, из которого вы что-то очень активно вытряхиваете. Ноги можно стряхивать поочередно, держать за опору (например, стену). Энергично, активно (но бережно к себе, к своим суставам и мебели) потрястись всем телом.

#### *Спонтанный танец*

Инструмент, используемый всеми народами издревле и по всему миру, люди собирались и танцевали вместе о чём-то важном для них. Есть такие практики и сейчас. Тем не менее, не каждому легко и комфортно сразу начать с коллективных практик, и найти их не всегда просто, а подвигаться дома в одиночестве, без зрителей, страха оценки и тому подобных переживаний всегда можно найти возможность.

Я рекомендую найти музыку, которая трогает душу, и попробовать начать двигаться спонтанно, как просит тело. Это свободное, спонтанное движение. Такое танцевание требует определённого навыка и может получиться не сразу. Здесь не нужно делать «красиво» или эффектно, не нужно оценивать себя, и вовсе не обязателен размах. Возможно, это будут микродвижения. Возможно, тело захочет медленно пораскачиваться. Попереминаться с ноги на ногу. Или сжаться в клубок. Пнуть воздух или плавно «полетать» по комнате, махая руками как крыльями. Про что будут эти движения? Может, это будет какая-то история о вас, о ваших страхах, надеждах, отчаянии или радости, может, о переполняющем гневе или невыплаканных слезах. Со временем будет получаться легче, главное – постепенно отключать внутренние механизмы обесценивания, самокритики и оценки, которые могут активизироваться («да ну, ерунда какая-то», «у меня ничего не получается», «должно быть, я выгляжу глупо», «это не для меня» и т.д.).

#### *Спонтанное телесное выражение эмоций*

Похоже на предыдущую технику, но без музыки. Не нужно никаких специальных условий, единственное, что нужно – ваше тело. Проще делать в одиночестве, но на уровне микродвижений можно делать даже в общественном месте. Здесь важно сперва обратиться к своим чувствам (можно использовать таблицу). Что я сейчас чувствую? Бессилие? Отчаяние? Гнев? Вину? После того, как станет примерно понятно, какие чувства вас охватывают, задать себе вопрос: а как это чувство живёт в теле? Как оно ощущается? Это какой-то спазм, блок, спёртое дыхание? Сжатые кулаки? Переместив внимание на эти ощущения, можно спросить себя: а что сейчас хотело бы сделать моё тело? Возможно, побить подушку. Толкать стену (очень хорошо толкать стену при ощущении бессилия, это позволяет проживать бессилие на телесном уровне – мы не можем сдвинуть стену, как бы ни старались). Возможно, захочется потрястись и сбросить напряжение (см. упражнение тряска), или сжаться в комочек и спрятаться под одеяло. Возможно, в этой практике придут слёзы, рыдания, возможно – нет, в любом случае тело, если учиться его слушать и слышать, часто лучше разума знает путь к исцелению. Вернув себе эти механизмы саморегуляции, можно значительно улучшить качество своей жизни.

#### *Дыхательные практики*

Существует огромное множество дыхательных практик, направленных на регуляцию внутреннего состояния. Коротко приведу здесь пару техник, простых в выполнении и не требующих никакого специального обучения.

##### *Дыхание по квадрату:*

Дыхание выполняется по принципу 4х4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта.

Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) – ...

#### *Дыхание со сменой ноздри*

Это дыхательная практика из йоги, которую иногда используют и психологи. Как она работает с точки зрения йоги, я сказать не могу. На мой взгляд, с точки зрения психологии здесь работает лежащий в основе EMDR принцип поочерёдной активации левого и правого полушарий. Кроме того, необходимо концентрировать внимание, чтобы не запутаться в порядке выполнения, а также происходит удлинение и углубление дыхания, т.к. одной ноздрей дышать труднее, чем двумя.

Для выполнения понадобится одна рука (в йоге используют правую), при этом большим пальцем правой руки закрывают правую ноздрю, а указательным пальцем (или как удобнее, можно средним или безымянным) – левую ноздрю.

Схема дыхания:

закрывают правую ноздрю, мягко и глубоко вдохнуть через левую ноздрю;

закрывают левую ноздрю и выдохнуть через правую;

вдохнуть через правую ноздрю (! внимание, здесь ноздрю не меняли);

закрывают правую ноздрю и выдохнуть через левую;

Получается, что ноздрю меняем после вдоха:

Вдох-смена-выдох-вдох-смена-выдох-вдох-смена-и тд.

Как мы видим, в основе большинства дыхательных практик лежит сознательное удлинение и углубление дыхания, что на биохимическом уровне даёт организму сигнал «мы в безопасности».

Поэтому, если времени на практики нет, можно просто сделать пару глубоких вдохов и выдохов, максимально удлиняя при этом выдох. Например, можно на выдохе вытягивать губы трубочкой и представлять, что дуете через тонкую соломинку.

Простой вздох (какой мы делаем, когда чувствуем облегчение, или после того, как закончили какую-то сложную работу), сделанный специально и осознанно несколько раз, тоже даёт телу сигнал о том, что «всё хорошо, можно расслабиться».

### **Практическое (тренинговое) занятие**

**Цель:** актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования жизнестойкого поведения.

#### **Задачи:**

1. Снижение уровня психоэмоционального напряжения
2. Обучение эффективным методам релаксации
3. Развитие навыков жизнестойкого поведения

#### **1. Упражнение «Больше цвета!»**

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников, снижение уровня психоэмоционального напряжения. Участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жестикуляции, спеть, станцевать... Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Сложно ли было выполнять это упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали в ходе его выполнения?

#### **2. Упражнение «Я и стресс»**

**Цель:** развитие уровня эмпатии, самопознание.

Каждый из нас сталкивается со стрессом довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

**Вопросы для обсуждения (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок):**

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. Не нужно бояться и избегать стрессовых ситуаций - нужно научиться выходить из них победителем!

### **3. Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»**

**Цель:** актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

*В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.*

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

#### **Мои достижения и достоинства**

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что вызывало затруднения?
2. Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

**4. Листок за спиной**

Материалы: маркер, булавки, листы бумаги

Давайте попробуем получить друг от друга обратную связь. Узнаем, а как мы выглядим в глазах других людей, как они нас воспринимают.

Сделаем так. У каждого за спиной будет приколот лист бумаги. Задача - собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-ти- балльной шкале. 0 - не доверяю, 10 - готов с тобой в разведку, замуж, открыть все душевные тайны здесь и немедленно.

Упражнение будет проходить так - все хаотично двигаются, образуя пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего ставят друг другу оценки. Вы можете разговаривать, можете молчать. Я не знаю, что вы делаете, для того чтобы определить доверяете вы человеку, или нет. Это вы определяете, а не я!

При этом листики за спиной!

**Обсуждение:** Наибольший уровень доверия, ощущения.

**5. Упражнение «Послание».**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов.

Ведущий просит участников составить список типичных для себя факторов стресса и расположить их в порядке убывания (работа, личная жизнь, негативные мысли и т.п.). Ведущий предлагает участникам порвать список, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улечиваются.

Затем участники получают послание от тренера, которое они откроют в минуты, когда им будет тяжело.

## Тема 9. Эффективное командное взаимодействие

### УПРАЖНЕНИЕ 1. НЕБОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

«Сейчас вы отправитесь в небольшое путешествие. Вы должны будете закрыть глаза. Один из вашей группы будет гидом. Только он может оставить глаза открытыми». Затем группа встает в ряд друг за другом, первым стоит Гид. Игроки закрывают глаза, и каждый кладет руки на плечи впереди стоящего (можно класть руки не на плечи, а на бедра).

Путешествие должно длиться 10 минут. Задача Гида — сделать путешествие как можно более интересным. Он вслух описывает группе воображаемые места, через которые пролегает их маршрут, указывает на воображаемые опасности, делится своими впечатлениями... Гид должен давать группе инструкции, как надо вести себя в данной местности — идти на цыпочках, двигаться бесшумно, ползти на животе и т. д. Если Гид ведет группу по пустыне, он может сказать примерно следующее: «Вы с трудом переставляете ноги в горячем осыпающемся песке... Сейчас начнется песчаная буря, повернитесь при ходьбе налево, чтобы ветер не дул вам в лицо... Песчаная буря усиливается... Встаньте и плотно прижмитесь друг к другу, чтобы вы могли прикрыть друг друга... Держите руки перед лицом, чтобы не вдыхать песок...»

Остальные должны внимательно слушать советы Гида и выполнять все, что он требует, представляя себе все события как можно реалистичнее. Перед «путешествием» группа самостоятельно может решить, нужно ли заранее обговаривать маршрут. Гид отвечает за безопасность членов группы и заботится о том, чтобы никто не пострадал. Он должен сделать все, чтобы путешествие стало незабываемым для всех участников.

**Обсуждение:** настроение во время путешествия, было ли путешествие интересным, какая роль комфортнее, чувствовалась ли поддержка членов группы.

### УПРАЖНЕНИЕ 2. «ПЕРЕПРАВА»

**Цель:** тренирует навыки обсуждения и принятия совместного решения, помогает увидеть, кто в команде занимает лидерские роли и что помогает, а что мешает данной команде достигать совместных результатов.

**Необходимые материалы:**

две веревки длиной около 1,5 метров каждая.

**Ход упражнения:**

Веревки кладут на пол параллельно друг другу таким образом, чтобы расстояние между ними было около 4–5 метров. Вся группа становится за одну из веревок (не между ними). Группе дается следующая вводная: «Вы всей командой путешествовали на космическом корабле и потерпели крушение. К счастью, на помощь вам пришел другой космический корабль, который готов принять всех вас у себя на борту. Область за обеими веревками — безопасная зона, где вам нужно всем оказаться. Область между веревками — опасная область, которую вам нужно преодолеть. Ваша цель — всей командой оказаться за второй веревкой. При этом вы не можете ногами касаться пола между веревками, если это произойдет — вся команда возвращается на линию старта. Также вы не можете использовать для переправы никакие предметы, такие как стулья, столы и т. п.»

**Вопросы для обсуждения:**

- Кто занимал наиболее активную позицию при поиске решения? Кто ничего не делал?
- Кто координировал деятельность группы, а кто вносил беспорядок?
- Что помогало и что мешало эффективной деятельности команды?

### УПРАЖНЕНИЕ 3. «ПОСЛЫ МИРА»

Время: от 15 минут.

Количество игроков: 3 человека и более.

Правила: Каждому участнику игры ведущий загадывает страну. Далее игроки по очереди выходят и пробуют описать загаданную страну, не называя ее. Победителем станет тот, кто отгадает большее количество стран.

Послы мира — отличная тимбилдинг-игра, которая поможет продемонстрировать коммуникативные и креативные навыки членов команды, расширить географические познания, а также гарантирует в интересное времяпрепровождение.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4. НАСТОЛЬНАЯ ИГРА «ИМАДЖИНАРИУМ»**

Студенты делятся на две команды и им выдается два комплекта игры.

Каждый игрок выбирает себе слона и набор карточек для голосования того же цвета, что и слон. Карточек для голосования семь. Вам пригодится столько карточек, сколько человек играет. Если играет 6 человек, карточка с номером 7 вам не нужна.

##### ***Ход игры***

Слоны всех игроков выставляются на начало игрового поля. Колода с карточками-иллюстрациями перемешивается и каждому игроку выдается на руки по 6 карточек. Каждый ход один из игроков, по очереди, становится ведущим. Ведущий загадывает ассоциацию на одну из своих карточек, произносит её вслух и выкладывает на стол загаданную карточку рубашкой вверх. Остальные игроки ищут среди своих карточек один рисунок, который, по их мнению, наилучшим образом подходит под загаданную фразу, и кладет её на стол рубашкой вверх.

Ведущий собирает карточки, перемешивает их и выкладывает на стол в линию в случайном порядке рисунком вверх. Карта, лежащая слева, считается картой номер 1, следующая — картой номер 2, и так далее. Где у вас лево, а где право — вы определяете сами.

Угадывание карточки ведущего

Основная задача игроков — угадать, какую именно из выложенных на столе карточек загадал ведущий, и проголосовать за нее. Каждый игрок выбирает одну карточку для голосования с нужным номером и кладет рубашкой вверх. Ведущий не голосует и не комментирует выложенные на столе картинки. Голосовать за свою собственную картинку нельзя. Когда все приняли решение и проголосовали, карточки для голосования переворачиваются и происходит подсчет очков.

##### ***Подсчет очков***

1. Если карточку ведущего угадали все игроки, то он идет на 3 хода назад, а остальные стоят на месте.
2. Если карточку ведущего никто не угадал, то ведущий идет на 2 хода назад. Плюс очки получают игроки, чьи карточки угадали.
3. В любом другом случае по 3 очка получают все игроки, правильно угадавшие карточку. Ведущий получает 3 очка плюс по очку за каждого угадавшего его игрока. Все игроки получают по одному очку за каждого игрока, который угадал их картинку.

Игроки передвигают свои фишки на игровом поле на количество шагов, соответствующее количеству выигранных очков. Каждый игрок берет по одной карте из колоды. Ведущим становится следующий игрок по порядку.

##### ***Окончание игры***

Игра заканчивается, когда заканчиваются карты на руках у игроков. Победителем оказывается тот, кто заработал больше всего очков и продвинулся дальше всех.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 5. «КАРАТИСТ»**

**Цель** Веселая коммуникативная разминка. Тестирует артистизм и понимание между членами группы.

**Размер группы:** 6-12 человек

**Время:** 15-20 минут

##### ***Инструкция***

Несколько человек (7-8) выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу: «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник, первый ему без помощи слов

объясняет эту фразу, тот записывает её на бумаге так, как понял, не озвучивая. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т.д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания.



Вопросы к зачёту:

1. Сущность управления личной эффективностью.
2. Составляющие управления личной эффективностью
3. Сферы жизни и целеполагание. Виды, уровни и свойства целей. Требования к постановке целей.
4. Технологии MBO, SMART, TOTE.
5. Инструмент «колесо баланса» для управления личной эффективностью.
6. Сущность и содержание управления временем (тайм-менеджмент)
7. Функции тайм-менеджмента
8. Зарубежные и отечественные ученые в области рационального управления временем.
9. Помехи в управлении временем и «поглотители времени».
10. Матрица Эйзенхауэра в управлении ресурсом времени
11. Инструменты приоритизации решаемых задач. Принцип Парето. ABC – хронометраж.
12. Принципы и приёмы организации времени (техники «якорения», «нарезки слона», «швейцарского сыра», «лягушки», «промежуточных радостей», «кнута и пряника» и др.).
13. Понятие и сущность образования. Система образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
14. Виды и функции образования.
15. Личная и социальная значимость образования.
16. Виды дополнительного профессионального образования: профессиональная переподготовка, повышение квалификации, стажировка. Самообразование и его формы. Современные методы повышения уровня знаний, умений, навыков.
17. Техника и секреты публичного выступления. Техники аргументации и преодоления возражений.
18. Управление доходами и расходами. Семейный бюджет.
19. Инструменты финансового рынка и рынка страхования.
20. Финансовый план: цели, стратегия.
21. Понятие и сущность карьеры. Виды карьеры. Управление карьерой со стороны организации и со стороны работника.
22. Процесс планирования и развития карьеры.
23. Мотивация персонала и ее роль в развитии карьеры. Виды мотивации.
24. Планирование карьеры по А.В. Филиппову, Г.В. Щекину.
25. Понятие и сущность эмоционального интеллекта. Исследования П.Саловея и Д. Майера.
26. Компоненты эмоционального интеллекта по Д.В.Люсину.
27. Модель эмоционального интеллекта по Майеру – Саловею – Крузо.
28. Составляющие эмоционального интеллекта.
29. Процесс развития эмоционального интеллекта.
30. Методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холломса. Признаки высокого эмоционального интеллекта.
31. Понятие «стресс». Адаптационный синдром Г.Селье.
32. Виды стресса. Эустресс, дистресс. Физиологический и психологический стрессы. Фрустрация и её причины. Профессиональный стресс.

33. Личностные факторы, влияющие на развитие психологического стресса.
34. Модели стрессоустойчивости П. Ворра, Р. Карасека, Д.Фонтана, С.Карвера и М.-Шеира.
35. Ресурсы стрессоустойчивости личности: внешние и внутренние.
36. Активность личности и ее характеристики. Человеческие потребности. Основные виды человеческой деятельности.
37. Аспекты прогрессивного преобразования деятельности человека.
38. Составляющие здорового образа жизни. Правильное питание. Расчёт КБЖУ. Физическая активность.
39. Понятие «циркадные ритмы». Роль циркадных ритмов в управлении активностью человека. Нарушения и нормализация циркадных ритмов.
40. Креативный потенциал как ресурс самомотивации. Техники генерирования идей (метод «мозгового штурма», метод «шести шляп» и др.).
41. Стадии творческого процесса.
42. Виды и эффекты группового взаимодействия.
43. «Колесо команды» Марджерисона – МакКенна.
44. Факторы, провоцирующие раскол в команде.

**Материалы к зачёту**  
**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ**

**Компетенция УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

**ЗНАНИЯ.** Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования.

п/н за- да- ни я	Компе- тенция	ЗУН	Характеристи- ка задания	Варианты ответов	Клю- ч
1.	УК-6 Способен опреде- лять и реализо- вывать приорите- ты соб- ственной деятельно- сти и способы ее совершенс- твования на основе самооцен- ки и образова- ния в течение всей жизни	<i>УК 6.1 Определя- ет прио- ритеты в деятель- ности на основе самооцен- ки</i> <i>УК 6.2 Реализует приорите- ты собствен- ной дея- тельно- сти</i> <i>УК 6.3 Совершен- ствует собствен- ную дея- тель- ность на основе принципов самораз- вития и самоорга- низации</i>	<i>Прочитайте текст и за- пишите развернутый обоснованный ответ</i>  Передача под- чиненному задачи с пра- вом принятия решения и от- ветственности за ее выполне- ние, – это...	Ваш ответ: ____	Де- леги- рова- ние
2.	УК-6	<i>УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4</i>	<i>Прочитайте текст и установите последо- вательность</i>  Расположите в	1. Жизненные ценности. 2. Глобальная цель. 3. Генеральный план. 4. Долгосрочный план (на 3–5 лет). 5. Краткосрочный план (на ближайший год, полгода, три	1234 56

			правильной последовательности ступени пирамиды целеполагания Бенджамина Франклина:	месяца, месяц). 6. Ежедневное планирование.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																	
3.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<i>Прочитайте текст и установите соответствие</i>  Прочитайте вопрос, установите соответствие между разделом управления личной эффективностью и его целью	<table><tr><td colspan="2">Раздел</td><td colspan="2">Цель</td></tr><tr><td>А</td><td>Управление ресурсом времени</td><td>1</td><td>изучить возможности эффективного управления образовательными ресурсами и разработать рекомендации для практической реализации</td></tr><tr><td>Б</td><td>Управление ресурсом активности</td><td>2</td><td>эффективно использовать ресурсы и достигать поставленных целей, минимизируя затраты времени и максимизируя результаты</td></tr><tr><td>В</td><td>Управление ресурсом образованности</td><td>3</td><td>сохранение высокой работоспособности, снижение степени утомления и исключение переутомления.</td></tr><tr><td>Г</td><td>Управление личными финансами</td><td>4</td><td>контроль и оптимизация финансов</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Раздел		Цель		А	Управление ресурсом времени	1	изучить возможности эффективного управления образовательными ресурсами и разработать рекомендации для практической реализации	Б	Управление ресурсом активности	2	эффективно использовать ресурсы и достигать поставленных целей, минимизируя затраты времени и максимизируя результаты	В	Управление ресурсом образованности	3	сохранение высокой работоспособности, снижение степени утомления и исключение переутомления.	Г	Управление личными финансами	4	контроль и оптимизация финансов					А	Б	В	Г					A2Б 3В1Г 4
Раздел		Цель																																			
А	Управление ресурсом времени	1	изучить возможности эффективного управления образовательными ресурсами и разработать рекомендации для практической реализации																																		
Б	Управление ресурсом активности	2	эффективно использовать ресурсы и достигать поставленных целей, минимизируя затраты времени и максимизируя результаты																																		
В	Управление ресурсом образованности	3	сохранение высокой работоспособности, снижение степени утомления и исключение переутомления.																																		
Г	Управление личными финансами	4	контроль и оптимизация финансов																																		
А	Б	В	Г																																		

4.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Продолжите определение управление личной эффективностью — это управление базовыми ресурсами личности, такими как:</p>	<p>1) материальные, финансовые, информационные ресурсы; 2) время, активность, платежеспособность, образованность; 3) время, деньги, здоровье; 4) дом, семья, работа. Ваш ответ: _____</p>	2																								
5.	УК -6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Соотнесите методы, помогающие в решении сложных и крупных задач, с их содержанием</p>	<table><tr><td colspan="4">К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</td></tr><tr><td colspan="2">Методы</td><td colspan="2">Содержание</td></tr><tr><td>А</td><td>Метод пяти минут</td><td>1</td><td>Старайтесь радовать и вознаграждать себя после выполнения одной части задачи-«слона»</td></tr><tr><td>Б</td><td>Промежуточная радость</td><td>2</td><td>Метод, направленный на разделение крупной задачи на более мелкие реальные или иллюзорные задачи</td></tr><tr><td>В</td><td>Метод нарезки «слона»</td><td>3</td><td>Метод заключается в том, чтобы человек уделял каждый день несколько минут своего времени для решения крупной задачи</td></tr><tr><td>Г</td><td>Метод</td><td>4</td><td>Метод заключается в том,</td></tr></table>	К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:				Методы		Содержание		А	Метод пяти минут	1	Старайтесь радовать и вознаграждать себя после выполнения одной части задачи-«слона»	Б	Промежуточная радость	2	Метод, направленный на разделение крупной задачи на более мелкие реальные или иллюзорные задачи	В	Метод нарезки «слона»	3	Метод заключается в том, чтобы человек уделял каждый день несколько минут своего времени для решения крупной задачи	Г	Метод	4	Метод заключается в том,	A4Б 1В2Г 3
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:																													
Методы		Содержание																											
А	Метод пяти минут	1	Старайтесь радовать и вознаграждать себя после выполнения одной части задачи-«слона»																										
Б	Промежуточная радость	2	Метод, направленный на разделение крупной задачи на более мелкие реальные или иллюзорные задачи																										
В	Метод нарезки «слона»	3	Метод заключается в том, чтобы человек уделял каждый день несколько минут своего времени для решения крупной задачи																										
Г	Метод	4	Метод заключается в том,																										

				<table><tr><td></td><td>«швей- царского сыра»</td><td></td><td>чтобы человек чередовал время труда и отдыха</td></tr><tr><td colspan="4">Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</td></tr><tr><td></td><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		«швей- царского сыра»		чтобы человек чередовал время труда и отдыха	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					А	Б	В					
	«швей- царского сыра»		чтобы человек чередовал время труда и отдыха																		
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																					
	А	Б	В																		
6.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p>Прочитайте текст и установите последо- вательность</p> <p>Расположите в правильной последо- вательности этапы управ- ления эмоцио- нальным ин- теллектом</p>	<p>1. Идентификация эмоции. Рас- познавание эмоции. 2. Понимание причины появле- ния эмоции. Что явилось её за- пуском. 3. Понимание, как направить эту эмоцию себе во благо. Как сде- лать эмоцию полезной. 4. Непосредственные действия, направленные на то, чтобы сде- лать эмоцию полезной. Исполь- зование эмоции как ресурса.</p> <p>Запишите соответствующую по- следовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					1234												
7.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p>Прочитайте текст, выбо- рите правиль- ный ответ и запишите аргументы, обосновы- вающие выбор ответа</p> <p>Матрица Эй- зенхауэра поз- воляет расста- вить приори- теты, оценив все задачи по двум критери- ям:</p>	<p>1. Срочность и регулярность 2. Гибкость и жесткость 3. Важность и срочность 4. Срочность и жёсткость Ваш ответ: _____</p>	3																
8.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p>Прочитайте текст, выбо- рите правиль- ный ответ и запишите аргументы,</p>	<p>1. нечеткая постановка цели 2. отсутствие приоритетов в де- лах 3. попытки слишком много сде- лать за один раз 4. плохое планирование дня 5. синдром откладывания</p>	2																

			<p><i>обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Отметьте в списке причин потерь времени ту, которой соответствует хронофаг: «искал информацию в интернете для диплома, увидел любопытную статью по моему хобби, решил почитать. Потом другую... В результате теперь не успеваю дописать заключение».</p>	<p>(прокрастинация)</p> <p>6. спешка, нетерпение</p> <p>7. отвлечение на внешние факторы</p> <p>8. незапланированные посетители, звонки</p> <p>9. неполная или запоздалая информация</p> <p>10. затяжные совещания, собрания</p> <p>Ваш ответ: _____</p>	
9.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>По матрице Эйзенхауэра важные, но несрочные задачи относятся к категории</p>	<p>Ваш ответ: _____</p>	В
10.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Выберите</p>	<p>1. Опоздания</p> <p>2. Ожидания</p> <p>3. Прокрастинация</p> <p>4. Отвлечения</p> <p>5. Прерывания</p> <p>Ваш ответ: _____</p>	4

			группу хронофагов, к которой можно отнести прослушивание громкой музыки со словами во время изучения новой информации (научной статьи, текста монографии, составления описания нового проекта)																																		
11.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Сопоставьте термин с его определением.</p>	<table><tr><td colspan="4">К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</td></tr><tr><td colspan="2">Термин</td><td colspan="2">Определение</td></tr><tr><td>А</td><td>Прокрастинация</td><td>1</td><td>Передача части своих полномочий и задач другим людям</td></tr><tr><td>Б</td><td>Делегирование</td><td>2</td><td>Откладывание выполнения задач на потом, часто приводящее к негативным последствиям</td></tr><tr><td>В</td><td>Эмоциональный интеллект</td><td>3</td><td>Способность самостоятельно поддерживать высокий уровень энергии и энтузиазма для достижения целей</td></tr><tr><td>Г</td><td>Самомотивация</td><td>4</td><td>Способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и влиять на эмоции других</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:				Термин		Определение		А	Прокрастинация	1	Передача части своих полномочий и задач другим людям	Б	Делегирование	2	Откладывание выполнения задач на потом, часто приводящее к негативным последствиям	В	Эмоциональный интеллект	3	Способность самостоятельно поддерживать высокий уровень энергии и энтузиазма для достижения целей	Г	Самомотивация	4	Способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и влиять на эмоции других	А	Б	В						A2Б 1В4Г 3
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:																																					
Термин		Определение																																			
А	Прокрастинация	1	Передача части своих полномочий и задач другим людям																																		
Б	Делегирование	2	Откладывание выполнения задач на потом, часто приводящее к негативным последствиям																																		
В	Эмоциональный интеллект	3	Способность самостоятельно поддерживать высокий уровень энергии и энтузиазма для достижения целей																																		
Г	Самомотивация	4	Способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и влиять на эмоции других																																		
А	Б	В																																			



12.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Из скольких этапов состоит «Система Б. Франклина»:	Ваш ответ: _____	6																												
13.	УК -6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Прочитайте текст и установите соответствие  Соотнесите группы затрат времени по матрице Эйзенхауэра с их содержанием	<div>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</div> <table><tr><th colspan="2">Группа затрат</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>А</td><td>А</td><td>1</td><td>Важные и срочные</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>2</td><td>Важные и не срочные</td></tr><tr><td>В</td><td>С</td><td>3</td><td>Не важные и срочные</td></tr><tr><td>Г</td><td>Д</td><td>4</td><td>Неважные и не срочные</td></tr></table> <div>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</div> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Группа затрат		Содержание		А	А	1	Важные и срочные	Б	В	2	Важные и не срочные	В	С	3	Не важные и срочные	Г	Д	4	Неважные и не срочные	А	Б	В	Г					А1Б 2В3Г 4  не  и  не
Группа затрат		Содержание																															
А	А	1	Важные и срочные																														
Б	В	2	Важные и не срочные																														
В	С	3	Не важные и срочные																														
Г	Д	4	Неважные и не срочные																														
А	Б	В	Г																														
14.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Техника хронометража помогает ...	1. Определить критерии для формулирования цели 2. Определить основные ценности 3. Выявить надцели 4. Выявить свои типовые поглотители времени 5. Выявить свои типовые стратегические цели  Ваш ответ: _____	4																												
15.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы,	1. Хронология 2. Хронометраж 3. Кредитование 4. Планирование 5. Бюджетирование  Ваш ответ: _____	2																												

			<p>обосновывающие выбор ответа</p> <p>... – это учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации</p>					
16.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Ресурс работоспособности — это ... организма человека, необходимая для выполнения конкретной работы (вставьте пропущенные слова):</p>	<p>1. совокупность действий,</p> <p>2. перечень качеств,</p> <p>3. совокупность характеристик личности и внешних условий,</p> <p>4. совокупность свойств,</p> <p>5. совокупность функциональных возможностей.</p> <p>Ваш ответ: _____</p>	5			
17.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Ганс Селье выделил три фазы стрессовой ситуации и назвал их общим адаптационным синдромом. Выстройте эти фазы в нужной последовательности</p>	<p>1. Истощение</p> <p>2. Сопротивление</p> <p>3. Тревога</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				321
18.	УК-6	УК 6.2	Прочитайте	1. превышение дохода над рас-	2			

		УК 6.3 УК 6.4	<p><i>текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Дефицит денежных средств — это ...</p>	<p>ходами, 2. превышение расходов над доходами, 3. возможность инвестирования свободных финансов.</p> <p>Ваш ответ: _____</p>	
19.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>...является одним из основных средств, с помощью которого человек получает и передает информацию, имеющую большую смысловую нагрузку или фиксирующую в себе то, что невозможно воспринять с помощью органов чувств.</p>	<p>1. речь, 2. память, 3. коммуникация, 4. мышление.</p> <p>Ваш ответ: _____</p>	1
20.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор</i></p>	<p>1. фиксация в течение дня всех целей 2. фиксация в течение дня всех дел длительностью от 10–15 минут 3. фиксация только непродуктивных расходов времени 4. выбор ключевых показателей</p>	2

			<p><i>ответа</i></p> <p>Шагами тех- ники хро- нометража являются ...</p>	<p>5. выбор ключевых целей</p> <p>6. отслеживание изменений по- казателей с помощью «Круга времени»</p> <p>7. отслеживание изменений по- казателей с помощью графика динамики</p> <p>Ваш ответ: _____</p>					
21.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p><i>Прочитайте текст, выбо- рите правиль- ные ответы и запишите аргументы, обосновы- вающие выбор ответов</i></p> <p>Какие из пере- численных факторов яв- ляются внут- ренними мотиваторами достижения целей?</p>	<p>1. Высокая зарплата</p> <p>2. Похвала начальника</p> <p>3. Самоуважение</p> <p>4. Чувство выполненного долга</p> <p>5. Желание доказать свою компе- тентность</p> <p>Ваши ответы: _____</p>	345				
22.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p><i>Прочитайте текст и установите последо- вательность</i></p> <p>Установите последо- вательность в принятии решений.</p>	<p>1. Формулировка проблемы и цели</p> <p>2. Оценка вариантов</p> <p>3. Реализация</p> <p>4. Диагностика проблемы</p> <p>5. Разработка вариантов</p> <p>Запишите соответствующую по- следовательность цифр слева направо:</p> <table> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					1452 3
23.	УК-6	<p>УК 6.2</p> <p>УК 6.3</p> <p>УК 6.4</p>	<p><i>Прочитайте текст, выбо- рите правиль- ные ответы и запишите аргументы, обосновы- вающие выбор ответов</i></p> <p>Какие техники помогают</p>	<p>1. Составление списка дел</p> <p>2. Использование метода "Поми- дора"</p> <p>3. Применение матрицы Эйзен- хауэра</p> <p>4. Прокрастинация</p> <p>5. Делегирование задач</p> <p>Ваши ответы: _____</p>	1235				

			эффективнее планировать свой день?										
24.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i>  Какие техники помогают снизить уровень стресса?	1. Регулярные физические нагрузки 2. Медитация и йога 3. Просмотр новостей 4. Достаточный сон 5. Здоровое питание  Ваши ответы: _____	1245								
25.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i>  Как называется концепция постановки целей, если в ней должны соблюдаться следующие принципы? а) Specific (конкретная) b) Measurable (измеримая) с) Achievable (достижимая) d) Relevant (релевантная) е) Time-bound (ограниченная во времени)	Ваш ответ: _____	SMA RT								
26.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<i>Прочитайте текст и установите соответствие</i>  Соотнесите	<div>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</div> <table><tr><td colspan="2">Группа затрат</td><td colspan="2">Содержание</td></tr><tr><td>А</td><td>А</td><td>1</td><td>Просто важ-</td></tr></table>	Группа затрат		Содержание		А	А	1	Просто важ-	A2Б 1В3
Группа затрат		Содержание											
А	А	1	Просто важ-										

			группы затрат времени согласно методу ABC-анализа с их содержанием				ные задачи. Они составляют 20% от списка дел и несут 20% вклада в достижение целей.		
				Б	В	2	Особенно важные дела. Они составляют 15% от всех задач, однако вносят самый большой вклад в достижение целей (около 65%).		
				В	С	3	Менее важные и несущественные задачи. Составляют до 65% от всех задач, однако вносят всего лишь 15% вклада в достижение целей.		
				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					
				А	Б	В			
27.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Прочитайте текст и установите последовательность  Установите последовательность проведения ABC-анализа.	1. Составление списка задач 2. Пометка групп задач 3. Расположение задач по их важности 4. Распределение времени 5. Сокращение времени на дела из категорий В и С.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					1324 5
28.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Ваш ответ: _____					D

			По матрице Эйзенхауэра неважные и несрочные задачи относятся к категории (А,В,С, D):		
29.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Что такое эмоциональный интеллект и как он связан с личной эффективностью?</p>	<p>1. Способность понимать и управлять своими эмоциями 2. Способность понимать и управлять эмоциями других людей 3. Прямая связь с уровнем дохода 4. Не влияет на продуктивность 5. Способствует построению продуктивных отношений</p> <p>Ваши ответы: _____</p>	125
30.	УК-6	УК 6.2 УК 6.3 УК 6.4	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Какие признаки указывают на неэффективное управление временем?</p>	<p>1. Постоянное чувство спешки и цейтнота 2. Высокая продуктивность 3. Частые пропуски сроков 4. Отсутствие свободного времени для отдыха 5. Спокойное и размеренное планирование</p> <p>Ваши ответы: _____</p>	134

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ

**Компетенция УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.**

**УМЕНИЯ.** Уметь управлять своим временем, определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

*Задание 1.* Студент третьего курса Алексей готовится к неделе перед тремя экзаменами. Одновременно он является старостой группы и участвует в организации Дня факультета. Его текущий список дел:

1. Подготовить шпаргалки по матанализу (экзамен послезавтра).
  2. Ответить на срочное письмо от деканата по поводу графика консультаций (срок – сегодня).
  3. Поздравить бабушку с днем рождения по телефону (сегодня вечером).
  4. Начать читать книгу по философии для саморазвития (экзамен через неделю).
  5. Обсудить с одногруппниками концепцию стенда для Дня факультета (мероприятие через 2 недели).
  6. Разобрать старые конспекты за прошлый семестр.
  7. Написать черновой вариант доклада по английскому языку (сдача через 10 дней).
- Распределите дела Алексея по квадрантам матрицы Эйзенхауэра и дайте краткие рекомендации, на что ему следует направить основные усилия.

*Задание 2.* Дизайнер Ольга работает на фрилансе. На предстоящую неделю у нее накопился список задач с примерной оценкой времени на каждую:

1. Создать логотип для крупного клиента (гонорар 30 000 руб., время: 8 часов).
2. Исправить верстку сайта для старого клиента (гонорар 5 000 руб., время: 3 часа).
3. Написать 3 поста для соцсетей о своем творчестве (время: 2 часа, прямой гонорар 0 руб.).
4. Пройти онлайн-курс по новому графическому редактору (время: 6 часов, гонорар 0 руб., но повысит будущие доходы).
5. Ответить на 15 входящих писем с предложениями о мелких проектах (время: 1.5 часа).

Проведите ABC-анализ для Ольги, классифицировав задачи по категориям А, В и С в зависимости от их вклада в достижение ключевых целей (доход и профессиональный рост). Укажите, как ей следует распределить свое рабочее время.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ

**Компетенция УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.**

**НАВЫКИ.** Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем, а также совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов.

*Задание 1.* Студентка Мария тратит около 20 часов в неделю на подготовку к семинарам по 5 предметам. Результативность (средний балл за семинары) разная:

- История – 6 часов/нед., балл 8/10.
- Экономика – 5 часов/нед., балл 6/10.
- Иностранный язык – 4 часа/нед., балл 9/10.
- Правоведение – 3 часа/нед., балл 5/10.
- Информатика – 2 часа/нед., балл 7/10.

Проанализируйте усилия Марии с точки зрения принципа Парето (20% усилий дают 80% результата). Порекомендуйте, как она может оптимизировать свое время для повышения общей успеваемости.

*Задание 2.* Менеджеру проектов Ивану на завтра нужно выполнить:



1. Отправить коммерческое предложение потенциальному клиенту (гонорар ~100 000 руб., дедлайн – завтра к 15:00).

2. Провести планерку с отделом (ежедневно в 10:00, 1 час).

3. Заказать канцелярию для офиса (сроки горят, просит секретарь).

4. Подготовить отчет для руководства по итогам квартала (дедлайн через 3 дня, но работа объемная).

5. Позвонить зубному врачу и записаться на прием (болит зуб).

6. Почитать профессиональный блог (15 минут).

Совместите два инструмента. Сначала распределите задачи по матрице Эйзенхауэра, а затем внутри квадранта I и II проведите ABC-анализ. Составьте для Ивана приоритетный план на день.

*Задание 3.* Студентка Катя ведет дневник времени и обнаружила, что в среднем за день она тратит:

- 4 часа – просмотр ленты в соцсетях и переписка с друзьями.
- 3 часа – посещение лекций.
- 2 часа – подготовка к семинарам.
- 1 час – обед и ужин.
- 1 час – дорога до университета.
- 1 час – занятия в спортзале.
- Остальное время – сон и бытовые дела.

Ее главная цель на семестр – повысить средний балл и начать учить новый язык для поездки по обмену.

Проанализируйте текущее распределение времени Кати. Используя матрицу Эйзенхауэра и принцип Парето, предложите, как ей следует реорганизовать свой день, чтобы высвободить время для новой цели.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Система критериев оценки определяет оценку успеваемости по каждому заданию (вопросу) экзаменационного билета или заданию для зачета с использованием интервальной шкалы баллов, применяемой в привязке к рейтинговой 100-балльной системе.

**ОЦЕНКА ОТВЕТА НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВОПРОС В УСТНОЙ ИЛИ ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:**

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины. Отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины, но в ответе могут присутствовать неточности. Отражает знание основной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: В ответе отражено знание понятийно-категориального (терминологического) аппарата изучаемой дисциплины, но присутствуют отдельные ошибки и неточности. Ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы. Примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, тривиальны, либо отсутствуют. Ответ неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ характеризуется незнанием, либо фрагментарным представлением о понятийно-категориальном аппарате дисциплины, содержит множество ошибок. Примеры и иллюстрации отсутствуют. Ответ логически непоследователен.

**ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ CASE-STUDY (СИТУАЦИИ)**

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Четкая формулировка проблемы. Полное и соответствующее ситуации решение, основанное на знании правовых норм и технологий (опыте), применяемых в реальных организациях (известных компаниях). Предполагаемые действия описаны логично и последовательно. Даны дополнительные авторские комментарии и предложения к решению ситуации.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Понимание сути проблемы, но ее формулирование затруднено. Решение соответствует ситуации, отражает знание правовых норм и опыт работы других организаций при решении подобных ситуаций. Логика и последовательность действий не нарушены.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Проблема не сформулирована. Приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

## **ОЦЕНКА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ**

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Полное верное решение - оценивается в  $n$  баллов ( $n$  – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Верное решение; имеются небольшие недочеты, в целом не влияющие на решение – оценивается в диапазоне от  $0,76 \cdot n$  баллов до  $0,9 \cdot n$  баллов ( $n$  – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение в целом верное; однако оно содержит ряд ошибок, либо не учитывает отдельных случаев, но может стать правильным после некоторых исправлений или дополнений – оценивается в диапазоне от  $0,61 \cdot n$  баллов до  $0,75 \cdot n$  баллов ( $n$  – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение неверное; изначально выбран неверный ход решения, или решение отсутствует – оценивается в 0 баллов.

## **ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ**

**Подсчитывается доля набранных баллов в максимальной сумме баллов за все задания теста:**

– Каждый правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный, множественный, открытый) оценивается в  $m$  баллов (число  $m$  определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);

– Каждый частично правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, множественный, открытый) оценивается в  $m/2$  баллов независимо от соотношения правильно/неправильно выбранных вариантов (число  $m$  определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);

– Каждый неправильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный) оценивается в 0 баллов.

Оценка «отлично»/ «зачтено» (91-100 баллов) выставляется, если доля набранных баллов составляет 91-100%.

Оценка «хорошо»/ «зачтено» (76-90 баллов), если доля набранных баллов составляет 76-90%.

Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» (61-75 баллов), если доля набранных баллов составляет 61-75%.

Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» (0-60 баллов), если доля набранных баллов составляет не более 60%.