

Иванов
Иван Иванович

Большая Пятёрка
Компетенций_new
Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	03.08.2022 17:07:40
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:10:29



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

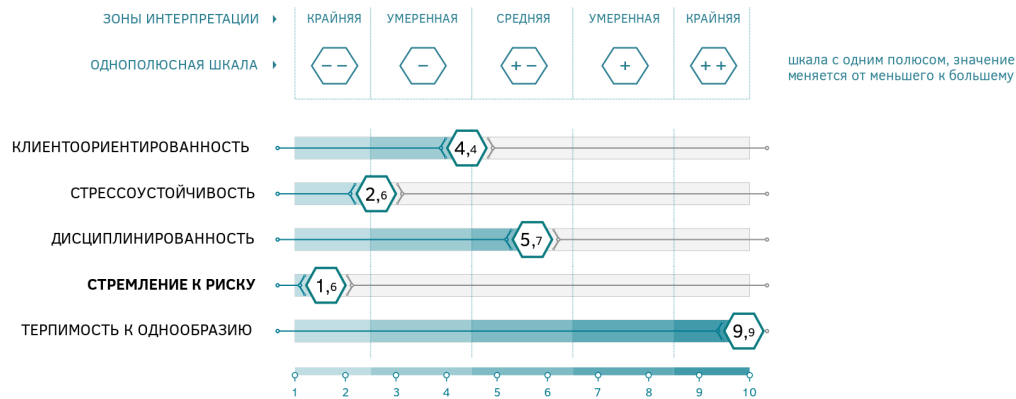
ДАТА РОЖДЕНИЯ	20.09.1980
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ





ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ

Пониженный уровень

В общении с людьми для Вас в большей степени характерны независимость и ориентация на собственные интересы. Вы готовы быть вежливым и поддерживать хорошие отношения с теми, кто тактичен и доброжелателен по отношению к Вам. Вы стараетесь не давать себя в обиду и готовы вступить в конфликт, если другой человек переходит допустимые границы. Вам не свойственно уступать и подстраиваться под другого, Вы склонны настаивать на своём и работать на выгодных прежде всего для себя условиях.



Что почитать?

Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей
Дейл Карнеги

Поучения, инструкции и советы Дейла Карнеги за десятки лет, прошедшие с момента первого опубликования этой книги, помогли тысячам людей стать известными в обществе и удачливыми во всех начинаниях. Наследники автора пересмотрели и немного обновили текст, подтверждая его актуальность и теперь, в начале нового века.

Как разговаривать с кем угодно
Марк Роудз

Эта книга поможет победить неуверенность в себе при общении с людьми. Предприниматель и бизнес-тренер Марк Роудз рассказывает, как справиться с психологическими барьерами, начать разговор и избавиться от необоснованного страха, что Вас отвергнут.

Сила доброты
Джамиль Заки

Учёные и обыватели часто забывают, что эмпатия и её прямое следствие – делают мир лучше. Автор Джамиль Заки доказывает, что способность к эмпатии – не данность, а навык, который можно и нужно прокачивать. Ведь эмпатия – главное оружие в войне за доброту. И эта война идёт повсюду – в политике, отделениях реанимации, школах, тюрьмах и на улицах городов. Джамиль Заки больше десяти лет изучает эмпатию во всех её проявлениях. В книге он рассматривает теоретические аспекты эмпатии, варианты её проявления и способы развивать привычку к эмпатии. В качестве примеров Заки использует истории неонацистов, этнические противостояния, систему образования и взаимодействие полицейских с гражданским населением, сферу ухода за больными, возможности цифровых технологий.

Развитие эмоционального
интеллекта
Джилл Хэссон

С детства нас учат сдерживать, подавлять или игнорировать свои эмоции: злиться или завидовать – плохо, грустить или ревновать – неправильно. Однако умение распознавать эмоции – и свои и чужие – позволяет адекватно реагировать на них. Поэтому так важно развивать свой эмоциональный интеллект: те люди, которые умеют принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях, могут правильно реагировать на критику и способны к сопереживанию, успешнее как в личной жизни, так и на работе. В своей книге известный специалист в области личностного роста Джилл Хэссон учит, как справляться с ситуациями, когда эмоции Вас переполняют, как определять эмоциональные нужды окружающих и как не попадать в эмоциональные ловушки других людей.

На эмоциях: Как улаживать
самые болезненные
конфликты в семье и на
работе
Дэниел Шапиро

Эмоциональные конфликты вспыхивают быстро, а погасить их бывает очень непросто. Это касается и семейных споров, и острых рабочих моментов, и кровавых столкновений на национальной или религиозной почве. Профессиональный психолог и переговорщик Дэниел Шапиро, используя новейшие данные конфликтологии, социологии и психологии, опираясь на собственный опыт участия в урегулировании конфликтов международного масштаба, в книге "На эмоциях" рассказывает о механизмах возникновения, развития и решения таких конфликтов. Преодолеть можно даже самые непримиримые разногласия, убежден автор. Он знакомит читателей с разработанной им системой приёмов, позволяющих это сделать.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Пониженный уровень

Вы обладаете сниженной физической и эмоциональной устойчивостью. В некомфортных для работы условиях Ваша продуктивность снижается. Вам бывает сложно выдерживать высокие физические и психологические нагрузки. Вероятно, в стрессовой ситуации Вы достаточно быстро истощаетесь, реагируете эмоционально, теряете уверенность и оптимизм перед лицом проблем и неудач. Вам скорее подойдёт спокойная работа, без чрезмерных нагрузок и частых переработок.



Что почитать?

Физический интеллект. Как
слышать своё тело и
управлять эмоциями
Клэр Дэйл, Патрисия Пейтон

Способность ясно мыслить и плодотворно действовать зависит от химических процессов, происходящих в организме. Физический интеллект – это активное управление физиологией, способность влиять на баланс химических веществ в собственном теле. Книга расскажет о химической основе эмоций и поможет развить силу, пластичность, устойчивость и выносливость. Вы повысите продуктивность, сможете более эффективно руководить и без труда справляться со сложными ситуациями на работе и дома – а значит, станете счастливее.

Компас эмоций. Как
разобраться в своих чувствах
Илсе Санд

На работе цейтнот, Вы устали, вернулись домой, а там бардак – Вы снова ругаетесь с домашними, и вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает – Вас это бесит, Вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даём волю зависти и гневу, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями? Илсе Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги Вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выражать свои эмоции.

Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием
Ранган Чаттерджи

Доктор Ранган Чаттерджи, автор самого популярного подкаста о здоровье в Европе и спикер TED, знает: чтобы справиться с нарастающим напряжением и эмоциональным выгоранием, не нужно уезжать подальше от цивилизации и избавляться от любых раздражителей. Нет, стресс – всего лишь реакция, которая возникает внутри и поддается корректировке. Поэтому, лишь немного изменив подход к своему телу, сознанию, отношениям и целям, мы с удивлением обнаружим, как прекрасен мир вокруг нас и как мало вещей, на которые на самом деле стоит тратить свои нервы. Из этой книги Вы узнаете, как правильно планировать время, чтобы жить спокойнее; как отделять свои цели от навязанных; какие прикосновения снимают стресс; как абстрагироваться от внешних обстоятельств и сфокусироваться на партнере; какие именно продукты влияют на наше психологическое благополучие; как вернуть самообладание всего за 2 минуты.

Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят вашу жизнь
Кейти Байрон

В этой книге содержится универсальный инструмент самоисцеления на всех уровнях – на уровне мозга, души и тела. Если Вам надоела бесконечная "ментальная жвачка" в голове, если Вам знакомо ощущение, что всё в жизни тяжело, Вы страдаете от несправедливости или опустошающих отношений, то пришло время перевести жизнь на новые рельсы.

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ

Средний уровень

Вы в меру дисциплинированный человек. Вам не свойственны как крайний педантизм в следовании планам, инструкциям и выполнении обязательств, так и чрезмерная импульсивность, непоследовательность, безответственность. Ваше поведение во многом зависит от внешних и личных обстоятельств. В значимых для себя ситуациях Вы можете проявлять себя как организованный, пунктуальный и обязательный человек, а в иных обстоятельствах можете давать себе волю действовать спонтанно и прислушиваться к своим текущим желаниям.



Что почитать?

Управление вниманием. 4 приёма стать продуктивнее, меньше работать и всё успевать
Грэм Олкотт

Старые подходы к тайм-менеджменту изжили себя. Сегодня работа стала более сложной, чем когда бы то ни было. Зачастую в шесть вечера мы обнаруживаем, что в нашем списке дел не вычеркнут ни один пункт, и задумываемся, на что же ушёл весь день? В своей книге Грэм Олкотт, основатель успешной тренинговой компании, учит навыкам управления вниманием, опираясь на образ продуктивного ниндзя. Овладев ими, Вы сможете достичь максимальных результатов в работе – без дополнительных усилий, без переработки, а лишь за счёт умного подхода к своим целям, обязанностям и возможностям.

Эффект дедлайна. 7 способов эффективно управлять временными рамками
Кристофер Кокс

Мы срываем дедлайны, даже если задача не суперсрочная и время её выполнения мы определяли сами. В этой книге Кристофер Кокс, писатель и главный редактор Harper's Magazine, рассказывает про 9 стратегий управления временными рамками, которые помогут Вам грамотно распределять свои ресурсы, конкретизировать цели и задачи и научиться мыслить нестандартно.

Без выгорания. Как быть в ресурсе 24/7
Андрей Пометун

Когда любимое дело перестает радовать, близкие начинают раздражать, а усталость появляется сразу после подъёма – пахнет выгоранием. В чем его главная причина? Может, в недостаточной емкости наших "топливных баков"? "Топливо" не того качества? Или "топливная система" протекает? Автор книги Андрей Пометун – основатель IT-компании, контрибьютор Forbes, спикер TEDx и лектор Высшей школы экономики. Он предлагает системный подход к повышению личной эффективности и жизни без выгорания. Каждый предлагаемый в книге инструмент автор проверил на себе. Он рассказывает: где брать энергию на достижение целей; как не выгорать, сохраняя темп на длинных дистанциях; как поддерживать интерес и мотивацию; откуда брать поводы для радости.

Тайм-менеджмент по
помидору
Штаффан Нётеберг

Описанный в книге метод помидора не требует сложных инструментов – достаточно нескольких листов бумаги, карандаша и обычного кухонного таймера – например, в виде помидора. Этот метод можно использовать как сам по себе, так и в качестве дополнения к популярным методикам тайм-менеджмента. Овладев искусством концентрации, Вы сможете сделать значительно больше, не затрачивая при этом дополнительного времени.

СТРЕМЛЕНИЕ К РИСКУ

Низкий уровень

Вы очень осторожный, предусмотрительный и довольно нерешительный человек. Вы не участвуете в делах, которые кажутся рискованными и опасными. Новым впечатлениям и ярким эмоциям Вы всегда предпочитаете определённость, спокойствие и комфорт. Вы избегаете авантюры и новизны, выбираете безопасные и проверенные решения. Тщательно оцениваете риски, взвешиваете все за и против, склонны сомневаться и испытывать неуверенность, поэтому можете затягивать с принятием даже не очень рискованных решений. Такое поведение помогает Вам избегать неприятностей и оставаться в безопасности. Однако помните, что, избегая риска, Вы упускаете возможности проявить себя, получить новые впечатления и в полной мере ощутить вкус жизни.



Что почитать?

Иди туда, где страшно.
Именно там ты обретешь силу
Джим Лоулесс

"Даже не думай!", "Ещё не время!", "Ничего не выйдет!", "Ты не потянешь!"... Всё это страхи, которые мешают нам жить настоящей жизнью. Джим Лоулесс, знаменитый бизнес-тренер и мотивационный спикер, называет их "Тиграми". Он разработал и опробовал на себе свод правил укрощения страхов.

Привет, страхи! 100 дней
преодоления фобий,
ограничений и личностных
барьеров
Мишель Полер

Ничего не бояться только глупцы. Но есть люди, которые могут собрать все свои силы, подняться и с гордостью сказать: "Привет, страхи!" Так поступила Мишель Полер, которая смогла преодолеть свои барьеры и устроила 100-дневный челлендж борьбы со страхами. В своей книге она призывает Вас полностью раскрыть свой потенциал и предлагает ряд упражнений, с помощью которых Вы: взглянете своим страхам в лицо и сможете понять, чего боитесь на самом деле; начнёте выбирать рост вместо комфорта; научитесь позитивно влиять на поведение и мнение других людей; перестанете говорить "да" новым переживаниям, а скажете "да" новым возможностям.

Не мешай себе жить. Как
справиться со страхом,
обидой, чувством вины,
прокрастинацией
Марк Гоулстон, Филипп
Голдберг

Анализируя свою жизнь, многие люди с сожалением осознают, что она мало похожа на то, о чём они мечтали, на что надеялись. Ещё печальнее понимать, что неспособность реализовать надежды и мечты в значительной мере обусловлена тем, что Вы сами были главным препятствием. А точнее, Ваше саморазрушительное поведение. Вот почему так важно научиться определять собственные модели самосаботажа и отказаться от всех форм его проявления.

Бойся... но действуй! Как
превратить страх из врага в
союзника
Сьюзен Джефферс

Все мы чего-то боимся – расстаться, попросить о повышении, пойти на открытый конфликт, сменить работу. Но какова бы ни была природа Вашего страха, Вы можете избавиться от него раз и навсегда. В этой книге Сьюзен Джефферс даёт техники и инструменты, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни уверенно.

ТЕРПИМОСТЬ К ОДНООБРАЗИЮ

Высокий уровень

Вы очень усидчивый, последовательный в делах и консервативный человек. Вы лучше других способны выполнять однообразную, монотонную, кропотливую работу, которая требует аккуратности, сосредоточенности, знания правил и технологии. Вы любите стабильность, определённость и размеренное течение жизни – это придаёт Вам спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Вы стараетесь придерживаться своих привычек, цените традиции и не любите перемены. Несмотря на

это, помните, что перемены необходимы для развития и движения вперёд. В современном мире они неизбежны, поэтому Вам следует учиться гибкости и открытости новому.



Что почитать?

Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему
Тим Харфорд

Идея, на которой основана эта книга, в том, что мы часто поддаёмся соблазну "опрятного разума", когда на самом деле нам лучше поддаться определённой степени беспорядка. Эта книга поможет Вам стать креативнее, воспитать стойкость и раскрыть лучшие качества Вашей личности.

Между роботом и обезьяной. Искусство найти в себе человека
Илья Латыпов

Множество обращений к психологам и психотерапевтам связано с тем, что люди выгорают на работе и в семье, относятся к себе как к машинам с бесконечным ресурсом. Один из вопросов, который часто задаёт себе человек – "как мне относиться к себе"? Как к живому, чувствующему, страдающему и радующемуся существу, или как к роботу с набором функций, вся ценность которого заключается в том, насколько успешно и быстро он выполняет свою работу? В книге затронуты такие вопросы, как функциональное и эмоциональное отношение к себе, насилие над собой и другими, способность заботиться о себе, поддержка и самоподдержка. Особое внимание уделено "внутренней обезьяне" – нашим эмоциям и тому, как их распознать, о чём они пытаются сообщить и как с эмоциями обходиться, чтобы они были нам поддержкой, а не врагом или помехой.

На пределе. Неделя без жалости к себе
Эрик Ларссен

Вообразите, как изменилась бы Ваша жизнь, на что Вы оказались бы способны, если бы работали не по привычной схеме, а на пределе своих возможностей? Представьте свою жизнь в виде прямой линии, а затем представьте, как ломаете эту черту, за которой остаются все Ваши старые неэффективные привычки, страхи и сомнения. Приятная картина? Ещё бы!

Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь
Барбара Шер, Энни Готтлиб

Легендарная книга, которая в течение 30 лет помогает людям во всём мире превращать расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты. Чтобы начать создавать жизнь своей мечты, нужно лишь освоить практические методики решения проблем, развить соответствующие навыки и получить доступ к необходимым контактам.