

Иванов  
Иван Иванович

Лидерская Пятёрка  
Компетенций  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	06.06.2022 22:52:03
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:22:51



### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

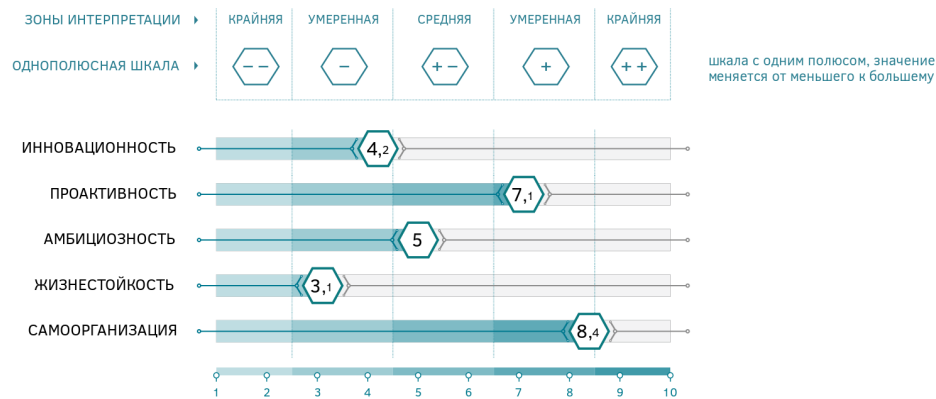
ДАТА РОЖДЕНИЯ	29.09.1982
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ  
ГУМАНИТАРНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ





## ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



## ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### ИННОВАЦИОННОСТЬ

#### Пониженный уровень

Для Вас ближе консервативный подход в профессиональной деятельности, чем инновационный. Вам не так часто удаётся находить нестандартные выходы из сложных ситуаций, ведь чаще Вы полагаетесь на проверенные временем решения. Если рабочие процессы настроены и всё отлично работает, Вы, скорее всего, не будете рисковать и внедрять новые технологии или новые процессы производства. Хотя создавать оригинальные идеи для Вас не самая простая задача, Вы можете успешно дорабатывать чужие идеи и критично их оценивать.



#### Что почитать?

Я хочу больше идей! Более 100 техник и упражнений для развития творческого мышления  
Стив Роулинг

Harvard Business Review: 10 лучших статей.  
Инновационный менеджмент  
Коллектив авторов HBR

Техники, описанные в этой книге, помогут исполнителям думать, а мыслителям — делать. Стив Роулинг, бывший телевизионный журналист BBC, поможет Вам обнаружить и развить Ваши лучшие идеи. Если Вы хотите усовершенствовать своё творческое мышление, для начала взгляните на процесс, который стоит за ним. Творчество — это не какой-то волшебный дар, присущий избранным счастливым. Это способ работы, с различными этапами, которые любой может освоить и использовать.

Каждая компания рано или поздно сталкивается с необходимостью внедрять нечто новое, иначе её неминуемо ждет стагнация и проигрыш конкурентам. Из сотен статей журнала HBR редакторы этой серии отобрали самые полезные и актуальные. Вы узнаете, как создавать инновации и управлять ими, как можно извлечь идеи для инноваций из повседневной рабочей рутины, почему для оценки эффективности инноваций не следует использовать стандартные финансовые показатели и какие критерии использовать следует.

Найти идею. Введение в ТРИЗ – теорию решения изобретательских задач  
Генрих Альтшуллер

В поиске идей. Иллюстрированное исследование креативности  
Грант Снайдер

Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно  
Майкл Микалко

Изучив десятки тысяч патентов и свидетельств, автор открыл основные законы изобретательства и показал, что процесс создания изобретений управляем. В своей книге он рассказывает о процессе изобретательства, который требует правильной организации мышления, преодоления психологической инерции, стремления к идеальному решению, разрешения противоречия, скрытого в любой нестандартной задаче.

Как выглядят идеи? Откуда они берутся? Как ухватить мысль за хвост и заставить себя творить?.. А также — как правильно биться о стену, как выжить фрилансеру, что делать, если одна дверь закрылась, а другая не открывается, как задавать вопросы, чтобы получить неожиданный ответ, и десятки других тем с юмором, самоиронией и лёгкостью раскрывает Грант Снайдер в своих коротких комиксах. Если Вы сталкиваетесь с фрустрацией и прокрастинацией, ищете свою музу и жаждете творческого пинка, не можете найти мечту или наоборот мечтаете до утра, не знаете, чем заполнить чистый лист и как справиться с отсутствием идей, — эта яркая, забавная и трогательная книга станет идеальным источником вдохновения!

Майкл Микалко, один из ведущих экспертов по креативности в мире, в своей книге собрал и систематизировал стратегии творческого мышления. Вы узнаете об уникальных техниках и упражнениях, развивающих мыслительные способности, а также найдёте множество интересных задач, игр и головоломок на нестандартное мышление. Примеры творческих прорывов из истории, изменивших наш мир, вдохновят Вас на практическое применение этих методов и помогут Вам активизировать Ваше творческое «я».

## ПРОАКТИВНОСТЬ

### Повышенный уровень

Вы обладаете достаточно высоким уровнем проактивности. Вы уверены в себе и готовы брать на себя ответственность. Вы последовательны и настойчивы в достижении поставленных целей и не ждёте, что всё получится само собой. В основном Вы верите, что являетесь хозяином собственной жизни, и не придаёте большого значения удаче или судьбе. Успехи в работе объясняете усилиями, которые были приложены для их достижения, а не удачей или стечением обстоятельств. Такие качества особо ценны при управлении командой и при руководстве отделом или компанией.



### Что почитать?

Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере  
Виктор Франкл

Эта удивительная книга сделала её автора одним из величайших духовных учителей человечества в XX веке. В ней философ и психолог Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря смерти, открыл миллионам людей всего мира путь постижения смысла жизни.

Семь навыков высокоэффективных людей  
Стивен Кови

Эта книга — мировой супербестселлер, работа № 1 по теме личностного роста. Она оказала большое влияние на жизни миллионов людей во всем мире, включая Билла Клинтона, Ларри Кинга и Стивена Форбса. Половина крупнейших мировых корпораций, входящих в рейтинг Fortune 500, посчитали своим долгом ознакомить своих сотрудников с философией эффективности, изложенной в "Семи навыках".

Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире  
Марк Уильямс и Денни Пенман

Это книга об осознанной медитации, на которой основана реально работающая терапия, разработанная автором и его коллегами из Оксфордского университета. Эта методика, рекомендованная британским министерством здравоохранения, не только способствует излечению и предупреждению депрессий, но и помогает справиться с вызовами современного ритма жизни.

Мозг освобождённый. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь  
Тео Компернолле

Жизнь на полной мощности!  
Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью  
Джим Лоэр, Тони Шварц

Из книги, написанной по итогам изучения Тео Компернолле более 600 научных трудов, Вы узнаете, почему многозадачность в разы снижает эффективность Вашей работы, а в офисах открытого типа творческая мысль умирает сразу после рождения; Вы научитесь обращаться с гаджетами и технологиями не в ущерб себе, поймете, чем полезен и вреден стресс и что происходит с мозгом во сне. Эти и другие интереснейшие сведения о работе мозга помогут Вам выйти на новый уровень интеллектуальной продуктивности и творчества — не только в работе, но и в повседневной жизни.

Авторы книги The Power of Full Engagement много лет занимались психологической подготовкой звезд большого тенниса. Они искали ответ на вопрос: почему два спортсмена имеют одинаковые навыки, но один всё время побеждает другого? В чём секрет? Оказалось, что победитель умеет мгновенно расслабляться между подачами. А его соперник находится в напряжении всё время игры. Через некоторое время его способность к концентрации падает, силы уходят, и он неизбежно проигрывает.

## АМБИЦИОЗНОСТЬ

### Средний уровень

Вы в меру активный и честолюбивый человек, который достигает поставленных целей. Но в то же время Вы не стремитесь к новым вершинам, если риск не оправдан. К постановке целей Вы подходите основательно, а энергию затрачиваете лишь на то, что для Вас по-настоящему важно. Такая умеренность будет преимуществом для большинства позиций в средних и крупных компаниях.



### Что почитать?

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

Вы боитесь принимать решения... попросить босса о надбавке... разорвать не удовлетворяющую Вас связь... заглядывать в будущее? Каков бы ни был Ваш страх, теперь у Вас есть шанс избавиться от него раз и навсегда. В книге даны проверенные временем техники, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни легко и уверенно. Независимо от того, чего именно боитесь Вы, эта книга поможет Вам превратить свой страх из врага в союзника.

Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо  
Марк Мэнсон

Современное общество пропагандирует культ успеха: будь умнее, богаче, продуктивнее — будь лучше всех. Соцсети изобилуют историями на тему, как какой-то малец придумал приложение и заработал кучу денег, статьями в духе «Тысяча и один способ быть счастливым», а фото во френдленте создают впечатление, что окружающие живут лучше и интереснее, чем мы. Однако наша заикленность на позитиве и успехе лишь напоминает о том, чего мы не достигли, о мечтах, которые не сбылись. Как же стать по-настоящему счастливым?

Эссенциализм. Путь к простоте  
Грег МакКеон

Эта книга для всех, кто погряз в повседневных заботах и кому не хватает времени на самое важное. Автор книги, писатель и психолог Грег МакКеон, напоминает: Ваши время и энергия бесценны, их нельзя тратить на те вещи и тех людей, которые на самом деле не важны для Вас. Вы и только Вы должны определять, что стоит Ваших ограниченных ресурсов. Эссенциализм – это новый подход, который позволит Вам делать меньше, но лучше – во всех сферах Вашей жизни. Он очень четко разъясняет, как сфокусироваться на самом важном и избавиться от всего того ненужного, что Вас окружает и мешает сосредоточиться на приоритетах.

Личная эффективность на 100%. Сбросить балласт, найти себя, достичь цели  
Светлана Иванова, Дмитрий Болдогоев

Эта книга о том, как научиться получать от жизни максимум, причем как в материальном, так и в нематериальном аспекте. Каждая глава начинается с постановки проблемы, дальше приведены примеры из разных сфер, описаны жизненные ситуации, затем авторы дают конкретный алгоритм действий для каждой проблемы и предлагают выполнить кейс или какое-то другое домашнее задание.

Сверхпродуктивность. 20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей  
Михаил Алистер

Эта книга поможет Вам перестать буксовать, действовать наобум и работать вхолостую. Вы научитесь определять приоритеты, выбирать только рентабельные задачи, жить по тайм-менеджменту, эффективно управлять рабочими и личными проектами. И главное — сможете достичь баланса. Это реально.

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

### Пониженный уровень

Ваша устойчивость к стрессу ниже среднего. Продуктивность Вашей работы может снижаться, когда Вы сталкиваетесь с трудностями. Вы можете растеряться и поддаться эмоциям вместо того, чтобы начать действовать и управлять ситуацией. Вам нужно время, чтобы успокоиться, и только тогда Вы сможете решать возникшие проблемы. Выбирайте для себя спокойную работу, где от скорости принятых Вами решений не будет зависеть чья-то жизнь.



### Что почитать?

Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса  
Роберт М. Сапольски

Человек эволюционно предрасположен реагировать на угрозу и избегать её, подобно пугливой зебре. То есть бежать со всех сил, чувствуя опасность, а всё остальное время находиться в состоянии покоя. Но практически каждый из нас ежедневно находится в состоянии стресса, и наша реакция на него приобретает хронический характер. Постоянный стресс способен спровоцировать развитие самых разных болезней. Но если научиться контролировать свою реакцию на стресс, он будет влиять на организм не настолько сильно. Автор рассказывает о механизмах, посредством которых стрессовые реакции провоцируют развитие болезней или усугубляют их течение. А также делится ценными рекомендациями о том, как научиться управлять своим здоровьем.

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

Автор рассказывает о механизмах, посредством которых стрессовые реакции провоцируют развитие болезней или усугубляют их течение. А также делится ценными рекомендациями о том, как научиться управлять своим здоровьем. 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.

Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса  
Эмили Нагоски, Амелия Нагоски

Девушки испытывают эмоциональное выгорание совсем не так, как мужчины. Между ожиданиями и навязанными стереотипами современного общества и тем, как женщины ощущают себя на самом деле, существует огромная пропасть. На её преодоление порой уходят все силы. Сестры Нагоски предлагают научно обоснованный, но при этом простой план, который позволит представительницам прекрасного пола минимизировать стресс, научиться управлять своими эмоциями и жить счастливой жизнью. Как прервать замкнутый круг физического и психологического стресса и вернуть телу расслабленное состояние? Как защититься от стереотипов, повсеместно транслируемых СМИ и мешающих любить своё тело? Как наладить отношения с внутренним критиком? Ответы на эти и многие другие вопросы ищите в мотивирующем руководстве Эмили и Амелии Нагоски.

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 поддаётся 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.

## САМООРГАНИЗАЦИЯ

### Повышенный уровень

Ваш уровень самоорганизации выше среднего. Вы не испытываете особых трудностей при выполнении рутинной и малопривлекательной работы, так как понимаете её важность для достижения высоких результатов. Для себя Вы являетесь лучшим руководителем, ведь можете заставить себя трудиться над важными задачами, даже если они не нравятся. Ваши способности пригодятся в различных областях: от организации бизнес-завтрака и конференции до руководства компанией. Только не забывайте добавлять в своё расписание время для отдыха и позволяйте себе быть иногда спонтанным.



### 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, относясь 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.

Разрешите себе скучать. Неожиданный источник продуктивности и новых идей  
Мануш Зомороди

Мануш Зомороди для этой книги собрала много реальных историй и научных исследований, чтобы убедительно доказать: скука — ключевой фактор счастья и креативности. Но книга не носит описательный характер. В ней много упражнений и идей для каждого, кто захочет реализовать новое знание на практике и добавить в свою жизнь больше свободного пространства.

Scrum. Революционный метод  
управления проектами  
Джефф Сазерленд

Методика Scrum — решение, найденное Джеффом Сазерлендом, чтобы преодолеть классические недостатки управления проектами: отсутствие слаженной работы внутри команды, невыполнение намеченных планов, дублирование задач внутри подразделений и т. д. В отличие от старого «поэтапного» подхода, при котором выбрасываются на ветер огромные средства и который зачастую так ни к чему не приводит, Scrum позволяет выполнять обязательства меньшими силами, в короткие сроки и с низкими затратами, а итоговый продукт отличается отменным качеством.