

Иванов
Иван Иванович

LeaderChart (стартап)
Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	15.04.2021 12:35:28
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:40:51



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	12.07.1990
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ





РЕШЕНИЕ КЕЙСОВ

Описание индивидуальных особенностей респондента, основанное на анализе сочетаний шкал теста.



КАРЬЕРНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Графическое представление результатов в виде столбчатой диаграммы. Позволяет легко оценивать и сравнивать выраженность отдельных качеств респондента, видеть уникальные сочетания черт.



СПОСОБНОСТИ

Описание индивидуальных особенностей респондента, основанное на анализе сочетаний шкал теста.



ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ

Графическое представление результатов в виде столбчатой диаграммы. Позволяет легко оценивать и сравнивать выраженность отдельных качеств респондента, видеть уникальные сочетания черт.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ

Описание индивидуальных особенностей респондента, основанное на анализе сочетаний шкал теста.

Данный отчет был сформирован автоматически в Системе Maintest-Pro (далее – Система), правообладателем которой является ООО «ЭйчТи Лаб» (ОГРН 1077763957545), по результатам использования Системы Лаборатория "Гуманитарные технологии" и обработки пройденного респондентом по инициативе Лаборатория "Гуманитарные технологии" сеанса тестирования.

Пользователем Системы, по инициативе которого был сформирован данный отчет, является Лаборатория "Гуманитарные технологии". Пользователь несет полную ответственность, в том числе ответственность за качество проведения тестирования, по результатам которого был сформирован данный отчет, за интерпретацию им показателей, содержащихся в отчете, за использование указанных в отчете сведений или их объединение с другими сведениями или оценочными методами, используемыми пользователем для принятия, в том числе, итоговых кадровых и управленческих решений, а также за халатное или небрежное использование и хранение отчета перед правообладателем, респондентом и иными лицами.

Лаборатория "Гуманитарные технологии" вправе использовать, копировать и хранить данный отчет только в пределах прав, предоставленных ему респондентом, и исключительно для своих внутренних и некоммерческих целей с соблюдением законодательства о персональных данных, не нарушая прав и интересов респондента.

Внесение изменений в отчет после его формирования Системой Maintest-Pro не допускается. ООО «ЭйчТи Лаб» не несет никакой ответственности за использование Лаборатория "Гуманитарные технологии" отчета, а также за принятые на его основе решения, за его хранение и использование респондентом и Лаборатория "Гуманитарные технологии".

ООО «ЭйчТи Лаб» предупреждает, что некорректное использование Системы и инструментов оценки (тестов), а также несоблюдение рекомендаций к проведению тестирования могли привести к искажению или снижению качества результатов тестирования, содержащихся в данном отчете.

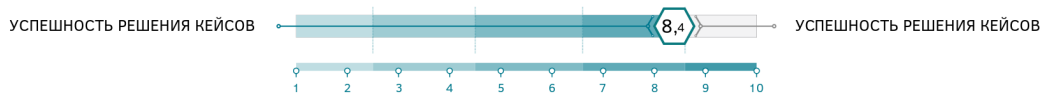


РЕШЕНИЕ КЕЙСОВ

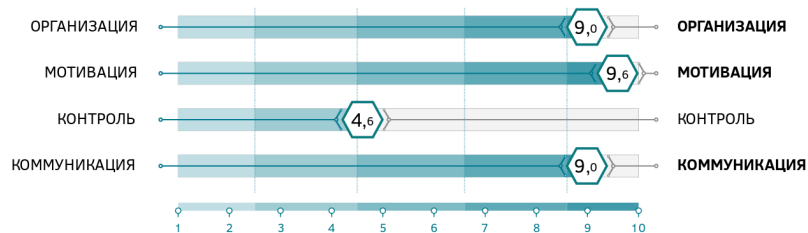
Результаты этого раздела отчёта основаны только на решении кейсовых заданий и никак не учитывают результаты других частей теста. Оценка **успешности решения кейсов** основывается на сопоставлении Ваших ответов с ответами эффективных руководителей из разных сфер бизнеса. Блок **«Функции руководства»** показывает, решению каких задач руководителя Вы уделяли больше внимания в рамках прохождения кейсов. Блок **«Стили руководства»** отражает, какой из стилей руководства проявился в большей степени в Ваших ответах.



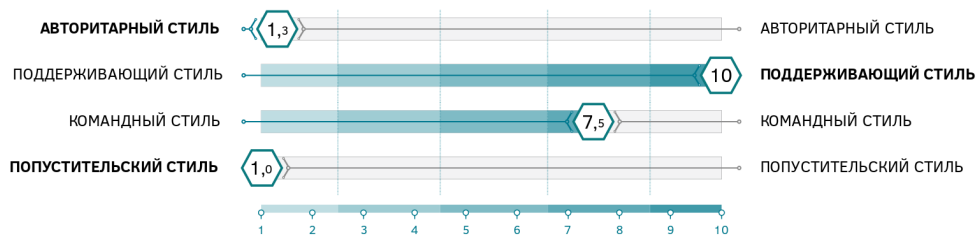
Факторы по блоку «УСПЕШНОСТЬ РЕШЕНИЯ»



Факторы по блоку «ФУНКЦИИ РУКОВОДСТВА»



Факторы по блоку «СТИЛИ РУКОВОДСТВА»



Управленческие кейсы

+ УСПЕШНОСТЬ В РЕШЕНИИ КЕЙСОВ

Вы продемонстрировали достаточно высокий управленческий потенциал. Полученный результат – основание рекомендовать Вам плотнее познакомиться со сферой управления. Ваши решения часто можно считать точными и соответствующими общепринятым представлениям о том, как следует руководить людьми. Принимая решения, Вы можете вычлнить главное, не упустив из виду не столь очевидные, но значимые нюансы.

Функции руководства на основе решения кейсов

++ ОРГАНИЗАЦИЯ

Вы ориентированы на построение отлаженной системы управления рабочими процессами. Фокус Вашего внимания часто направлен на организацию деятельности, выстраивание формальных отношений, назначение ответственных, налаживание регламентов взаимодействия. При этом Вы можете быть склонны отдавать приоритет бюрократическим процедурам и проявлять определённую негибкость в принятии решений, излишне концентрироваться на мелочах.

++ МОТИВАЦИЯ

Вы явно ориентированы на поддержание вовлечённости и заинтересованности сотрудников, мотивировании их на эффективную работу. Вы стараетесь внимательно относиться к потребностям и желаниям подчинённых, делаете акцент на работе с их интересами, убеждениями и ожиданиями, справедливой системе вознаграждений и поощрений. При этом, возможно, проявляете излишнюю мягкость и уступчивость, готовы принести в жертву эффективность бизнес-процессов ради благополучия и удовлетворённости сотрудников.

+/- КОНТРОЛЬ

Вы готовы контролировать работу подчинённых. Понимаете значимость таких управленческих задач, как поиск ошибок и своевременное исправление ситуации, забота о качестве результата и соблюдении сроков, мониторинг выполнения планов, оценка работы. Вы считаете возможным применение санкций в случае несоблюдения договорённостей и нарушения регламентов. При этом Вы не склонны осуществлять контроль ради контроля – чрезмерно вмешиваться в процессы и ход работ.

++ КОММУНИКАЦИЯ

Вы ориентированы на активное взаимодействие с подчинёнными, клиентами и руководством. Стремитесь поддерживать отношения, налаживать социальные связи, создавать общее информационное поле для обмена полезными сведениями. При этом можете быть склонны чрезмерно увлекаться общением и игнорировать другие функции руководства в угоду постоянным встречам и совещаниям.

Стили руководства на основе решения кейсов

-- АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ

Вы не готовы единолично принимать решения и Вам не свойственен директивный стиль руководства. Вы не стремитесь тотально контролировать действия подчинённых, предпочитаете действовать деликатно, не использовать принуждение, учитывать интересы и чувства коллег. Готовы делегировать обязанности и разделять полномочия, но важно, чтобы это не приводило к уходу от ответственности и отказу от личного участия в принятии решений.

++ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ СТИЛЬ

Вы ориентированы на выстраивание отношений и создание благоприятной атмосферы в коллективе. Стремитесь помогать и оказывать поддержку, заинтересованы в интеграции всех участников коллектива. Вы считаете важным поддерживать открытую культуру взаимоотношений в коллективе, готовы заниматься мотивацией и развитием сотрудников. Такой стиль руководства может быть эффективен при взаимодействии с опытными, но мало заинтересованными или демотивированными сотрудниками, а также новичками. При этом Вы можете проявлять чрезмерно лояльное и добродушное отношение к подчинённым.

+ КОМАНДНЫЙ СТИЛЬ

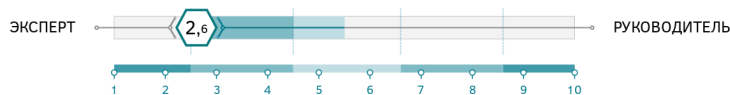
Как правило, Вы ориентированы на командную работу и групповое принятие решений. Приоритетом для Вас скорее является выстраивание отношений внутри коллектива и развитие сотрудников. Такой стиль руководства может быть эффективен при взаимодействии со слаженными командами, где есть определённая разнородность по статусу и степени компетентности. При этом Вы можете брать на себя чрезмерно много задач, выполняя в команде роль «играющего тренера».

-- ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ

Вы готовы брать на себя управленческую ответственность, участвовать в принятии решений, вмешиваться в организационные процессы, разбираться с конфликтами и контролировать ситуацию.



КАРЬЕРНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ



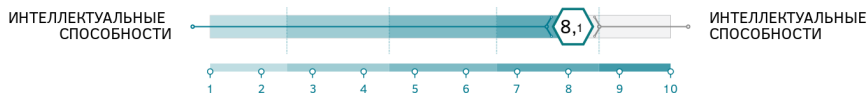
+ ЭКСПЕРТ

Вам ближе карьерный путь эксперта. Вам нравится погружаться в решение задачи с головой, продумывая каждую мелочь, разбираясь в каждой конкретной детали. Вы хотели бы иметь возможность учиться и углублять свои экспертные знания. Вам нравится ощущать свою уникальность как профессионала. Вы больше любите работать самостоятельно, в своём темпе, решать сложные, творческие задачи. Вы признаёте важность административной работы, но не хотели бы уделять ей много времени, заниматься организацией и планированием деятельности других людей, вопросами взаимоотношений в коллективе. Ваша миссия в компании – это усовершенствование имеющихся и создание новых продуктов и услуг. Именно благодаря изобретениям, инновациям и персональным открытиям компаниям удаётся развиваться и сохранять свои конкурентные преимущества.



СПОСОБНОСТИ

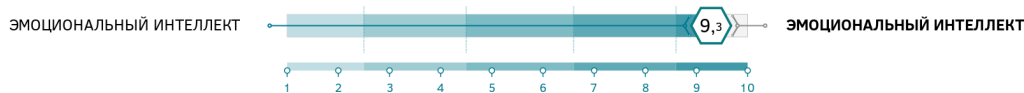
Логический интеллект



+ ЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Ваши интеллектуальные способности развиты на уровне выше среднего. Данный показатель свидетельствует о готовности к сложной интеллектуальной деятельности. Однако необходимо помнить, что успешность человека в профессиональной деятельности не напрямую и не линейно зависит от выраженности интеллектуальных способностей.

Эмоциональный интеллект

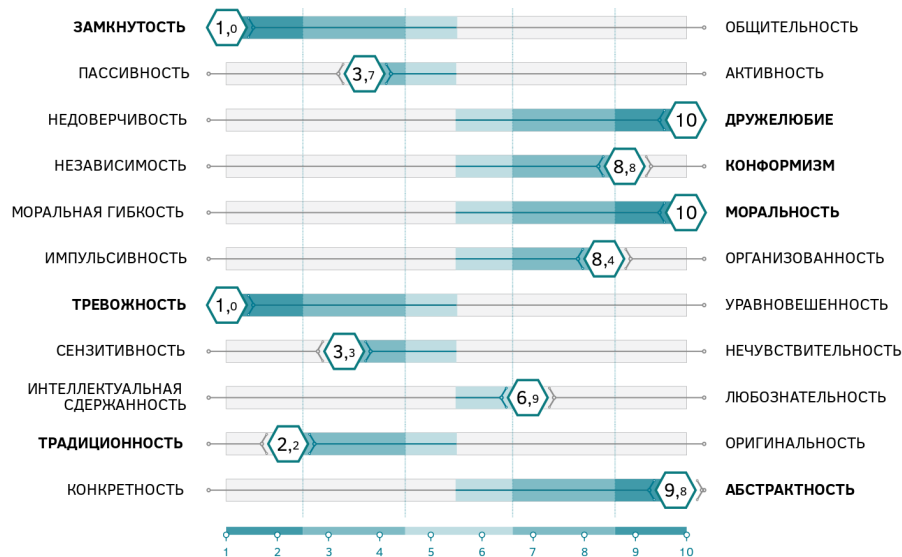


++ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Ваш результат значительно выше среднего. Вы знаете, как найти правильный подход к людям, находящимся в разных эмоциональных состояниях, и изменить их эмоции. Вы чутко реагируете на настроение других людей и можете подобрать максимально эффективный способ, чтобы утешить расстроенного человека, успокоить затеявших конфликт или вывести кого-либо из ступора и побудить к нужным действиям. Вы умеете вдохновлять и убеждать других людей, управлять вниманием собеседника, отлично справляетесь с ведением спора, не обижая оппонента и не задевая его слабые места.



ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ



++ ЗАМКНУТОСТЬ

Вы являетесь необщительным, замкнутым человеком. Вам необходимо свое "личное пространство", общение и взаимодействие с людьми отнимает слишком много сил и энергии. Вы могли бы раскрыться в работе индивидуального характера или в составе небольшой постоянной команды, в работе с документацией. Стоит помнить, что коммуникабельный руководитель, как правило, обладает способностью расположить к себе собеседника в процессе общения, хорошо владеет собой и своим голосом. Он способен удерживать внимание оппонента и по интонации распознавать его реакцию на те или иные вопросы, менять линию поведения. Однако даже недостаточно общительный человек все равно может стать прекрасным руководителем. Отсутствие навыков устной коммуникабельности может быть восполнено аналитическими способностями, дедуктивным мышлением и превосходным владением культурой письменной речи, также наличием в команде специалиста, готового взять на себя функцию общения.

+ ПАССИВНОСТЬ

Вы скорее поступаете как пассивный и нерешительный человек, особенно в рискованных и незнакомых ситуациях. Вам легче принимать решения, не торопясь, избегая потенциальных опасностей. Вы чувствуете себя комфортно в стабильной и понятной работе и в меньшей степени будете удовлетворены деятельностью, связанной с неопределенностью, необходимостью быстро реагировать на изменяющиеся условия, недостатком времени и информации для принятия решений и рисками. В области управления таким людям целесообразнее принимать роль аналитика и советчика, которые чаще всего должны уступать инициативу в принятии решений более активным лидерам.

++ ДРУЖЕЛЮБИЕ

Вы дружелюбны, отзывчивы, готовы сопереживать другим людям, принимать их несовершенства. Не конфликтны, учтивы и предупредительны, не приемлете жесткости и грубости в отношениях. Такой человек как Вы идеально впишется в организацию с выраженной интегративной корпоративной культурой, где превыше всего ценится сплоченность сотрудников, их взаимопомощь, вежливость. Это означает, что Вы можете быть по-настоящему эффективны фактически лишь в мягкой, дружелюбной среде, при выполнении работы, связанной с альтруизмом, сотрудничеством, – например, в сфере обслуживания, в работе по оказанию помощи отдельным людям или обществу в целом, в командной работе и т.д. (в зависимости от выраженности других личностных и интеллектуальных качеств). Но эффективность Вашей работы резко снижается при попадании в такую среду или на такой участок работ, которые требуют жесткости, требовательности, умения отстаивать собственную позицию, противостоять чужому мнению

(охрана правопорядка, контроль качества исполнения, контроль за дисциплиной и т.п.). Как лидеру (руководителю) Вам могут понадобиться помощники, которые будут контролировать исполнительскую дисциплину в работе подчиненных, проявлять требовательность и жесткость, когда это необходимо.

++ КОНФОРМИЗМ

Мнение окружающих людей для Вас крайне важно. Вы ощущаете потребность чувствовать себя «своим», быть принятым группой, получать поддержку и одобрение своего поведения. Во всех ситуациях несовпадения позиций Вы готовы уступить и подчиниться коллективным решениям. Это позволяет прогнозировать высокую лояльность организации, уважительное отношение к корпоративным нормам. Но вместе с тем, Вам крайне тяжело заниматься самостоятельной разработкой новых идей, продуктов и услуг.

++ МОРАЛЬНОСТЬ

Вы жестко придерживаетесь моральных норм и общественных правил. Ваше поведение подчинено "золотому правилу нравственности": "поступайте по отношению к другим так, как Вы хотели бы, чтобы другие поступали по отношению к Вам". Вас отличает честность и неспособность идти на компромиссы с совестью. Однако сверхвыраженность данного качества делает поведение такого руководителя как Вы негибким, а также порой снижает его терпимость к другим людям.

+ ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Вы организованы, дисциплинированы, Вас отличает самоконтроль и волевые качества. Организованность наиболее ценна в работе, требующей точности и аккуратности, четкого соблюдения принятых правил, последовательности в достижении цели. Вы потенциально эффективны в работе с документами, проверке данных, в осуществлении аудита, контроля за проведением работ и их качеством. Ваша эффективность может быть снижена в условиях непредсказуемости и хаоса, при необходимости отслеживать изменения внешней ситуации и оперативно корректировать цели, менять планы, а также в области инноваций, разработки новых идей. В стиле управления повышенная Организованность выражается в большем внимании к стратегическим вопросам организации и планирования производства и меньшем внимании к оперативно-тактическому руководству.

++ ТРЕВОЖНОСТЬ

Вы подвержены тревогам, не уверены в себе, вплоть до ранимости. Вам свойственны частые колебания настроения, опасения, страхи. Вы эмоционально реагируете на неприятности, стрессы, потенциальную опасность. Очень осторожны, бдительны, склонны подолгу перепроверять сделанное, из-за чего порой увеличиваются сроки сдачи работ. Ваша способность принимать решения в кризисных ситуациях и в условиях дефицита времени резко снижается. Крайне высока вероятность профессионального выгорания при работе на должности, предполагающей работу с конфликтами, с претензиями клиентов, многозадачность, риск, ответственность за других людей.

В стиле управления при прочих равных условиях выраженная Тревожность негативно выражается в формировании тревожной атмосферы, внушающей подчиненным неуверенность в завтрашнем дне. Данная высокая нестабильность вряд ли может быть успешно компенсирована даже при высоком уровне Организованности. У Вас близок порог «эмоционального выгорания», так что продолжительные перегрузки могут привести к утрате работоспособности.

+ СЕНЗИТИВНОСТЬ

Вы обладаете тонкой и чувствительной натурой, настроены на восприятие различных нюансов в окружении (гармонии и красоты природы, обстановки, оттенков в отношениях и состоянии другого человека). Вы интересуетесь художественной стороной жизни (и, вероятно, обладаете хорошим вкусом), сферой межличностных отношений, переживаний других людей. Такая направленность наиболее уместна для работы в творческой или социальной сфере (оформление помещений, литературное творчество, изобразительное искусство, психология, воспитание, театр и т.д.).

В руководящей деятельности Вашей сильной стороной будет являться чуткость к своим подчиненным, внимательность к атмосфере в коллективе. Сложность можете испытывать с принятием решений.

Комплексное восприятие реальности, присущее Вам, часто затрудняет формирование определенной позиции по спорным вопросам, а руководящая деятельность предполагает принятие оперативных и иногда жестких решений.

+ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Вам свойственна любознательность, открытость новым знаниям, информации. Вы готовы учиться новому, размышлять, искать ответы на различные вопросы. Данное качество может быть очень ценно: оно способствует легкости в освоении и внедрении новых технологий, успешному информационному поиску, написанию текстов, статей, положительно влияет на коммуникабельность. Ваша удовлетворенность работой будет снижаться, если Вам будет поручено заниматься монотонной, однообразной деятельностью в течение длительного времени. Такой руководитель как Вы имеет выраженную склонность предлагать новые идеи и решения, отслеживать изменения внешней среды, слабые и сильные стороны организации и определять курс действий.

++ ТРАДИЦИОННОСТЬ

Вам свойственна ярко выраженная ориентация на сохранение и поддержание традиционных принципов, норм, способов поведения, надежность и постоянство. Вы предпочитаете классику авангарду и китчу, рабочие и жизненные вопросы решаете, опираясь на рациональность и логику. Вам не свойственно желание непременно отличаться от других людей: свою энергию Вы направляете на другое. Подобная традиционность свойственна, как правило, зрелым людям, которые не пытаются кому-то что-то доказать. Данная черта Вашего характера может повлиять на выбор места работы: независимо от того, чем Вы будете заниматься, Вам легче будет вписаться в строгий офисный мир с дресс-кодом и известными правилами поведения сотрудников (например, это могут быть крупные банки и госструктуры). Вы будете неуютно себя чувствовать в компаниях, пропагандирующих слишком свободный стиль поведения на работе, непринужденную рабочую обстановку (это могут быть проекты, связанные с искусством, некоторые медийные и Интернет-компании).

++ АБСТРАКТНОСТЬ

Вы привыкли оперировать обобщенной информацией, рассуждать "от общего – к частному", стремитесь мыслить абстрактно, подмечая скрытые причинные связи, смыслы и значения. Многие считают Вас мечтателем, ведь к работе и профессии Вы относитесь как к предназначению, призванию. При решении рабочих вопросов Вы не готовы разбираться в тонкостях и деталях, в силу чего часто проявляете поспешность в выводах. Вы в первую очередь пытаетесь составить представление о картине в целом, понять возможные истоки проблемы. Такой руководитель может видеть "лес за деревьями": определять перспективные возможности, долгосрочную стратегию развития (при условии наличия развитых интеллектуальных способностей). Это повышает Вашу прогнозируемую успешность в научной деятельности, области анализа и планирования, а также в гуманитарной сфере. Но Вам часто не хватает тщательности в проработке собственных идей и практичности.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ

Рекомендации по функциям руководства

В этом разделе приводятся рекомендации и полезные материалы, благодаря которым Вы сможете подробнее ознакомиться с рассмотренными ранее функциями руководства и повысить эффективность в их реализации.

Организация

Вы обладаете выраженным психологическим потенциалом к выполнению функций, связанных с администрированием и организацией работы коллектива. Вы способны разбить задачу на этапы, сформулировать конкретные цели и скоординировать работу подчинённых даже в сложных, незнакомых и стрессовых ситуациях.



Рекомендации

Для совершенствования навыка и мастерского овладения компетенцией, в том числе в новых, сложных ситуациях, Вам могут быть полезны следующие рекомендации.

- Чаще берите на себя роль координатора сложных кросс-функциональных проектов, чтобы отточить навыки организации работы исполнителей из разных подразделений в условиях большого количества параллельных задач.
- Познакомьтесь с моделями ситуационного лидерства (например, Митчелла-Хауса, Херси-Бланшара). Меняйте свой стиль руководства в зависимости от этапа развития команды и уровня компетентности и заинтересованности сотрудников.
- При постановке задач учитывайте опыт и уровень знаний сотрудников, а также их индивидуальные особенности восприятия информации. Например, некоторые люди предпочитают устную коммуникацию, а некоторые письменную; для кого-то будет достаточно в общих чертах обозначить задачу, а кому-то потребуется подробное объяснение.



Полезные материалы

Что почитать?

- А. Верещагин, Как все успевать? 4 навыка эффективного управления временем.
- Л. Стэк, Вместе быстрее.
- Т. ДеМарко, Deadline. Роман об управлении проектами.

Мотивация

У Вас выраженный психологический потенциал к выполнению лидерских функций. Вы способны вдохновлять сотрудников, пробуждать у них интерес к реализации общих целей, использованию новых возможностей, вести за собой и объединять коллектив вокруг общих задач, повышать и поддерживать вовлеченность подчинённых.



Рекомендации

Для совершенствования навыка и мастерского овладения компетенцией, в том числе в новых, сложных ситуациях, Вам могут быть полезны следующие рекомендации.

- Как можно чаще берите на себя лидерскую роль при решении сложных задач и в непривычных для Вас ситуациях. Чем чаще и в более разнообразных ситуациях Вы используете свои способности, тем быстрее достигнете мастерства. Например:
 - Возьмите на себя работу с сопротивлением сотрудников организационным изменениям.
 - Участвуйте в кросс-функциональных проектах или мероприятиях.
 - Работая в команде равных по статусу руководителей или в ситуациях, где нет формального лидера, берите на себя организацию деятельности команды и принятия общих решений.
- Мотивируя сотрудников, не ограничивайтесь материальными поощрениями – этот метод не всегда применим. Ищите индивидуальный подход и учитывайте личные потребности каждого сотрудника. Вам может быть полезно познакомиться с существующими теориями мотивации (например, МакКлелланда, Герцберга, Деси и Райана и др.).
- Старайтесь на регулярной основе (ежемесячно/ежеквартально) проводить индивидуальные встречи с ключевыми сотрудниками, чтобы определить их приоритеты, цели и ожидания от работы, оценить вовлечённость и удовлетворённость.



Полезные материалы

Что почитать?

- Дж. Уитмор, Внутренняя сила лидера: коучинг как метод управления.
- Д. Гоулман, Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта.
- Ш. Кови, К. Макчесни, Д. Хьюлинг, Как достичь цели. Четыре дисциплины исполнения.
- Д. Клоусон, Лидерство третьего уровня: взгляд в глубину.
- Д. Логан, Д. Кинг, Х. Фишер-Райт, Лидер и племя.

Контроль

Вы продемонстрировали средний психологический потенциал (как большинство других людей) к осуществлению контроля. Вы способны поддерживать исполнительскую дисциплину и следить за качеством выполнения работы. Однако, вероятно, Вам не всегда удаётся быть последовательным в своих требованиях, находить баланс между жёсткостью и деликатностью, сохранять принципиальность.



Рекомендации

Вы вполне способны успешно выполнять данную функцию руководителя. Однако для более уверенного овладения ей Вам могут пригодиться следующие рекомендации.

- Выбирайте разные методы контроля в зависимости от объёма, сложности работы, а также уровня компетентности сотрудников и их подготовленности к выполнению тех или иных задач. Понаблюдайте за собой, проанализируйте своё поведение и выясните, какой стиль контроля и в каких ситуациях Вы используете чаще всего, адаптируете ли Вы строгость и периодичность контроля под особенности конкретных подчинённых. Обратите внимание, что можно выделить следующие виды контроля:
Контроль по ключевым результативным областям предполагает отслеживание выполнения подзадач на пути к итоговой цели.

Периодический контроль предполагает установление контрольных точек через определённые временные интервалы.

Выборочный контроль – это проведение внезапных проверок, не привязанных к конкретному времени и этапам работы.

Предварительный контроль предполагает проведение проверки до наступления крайнего срока предоставления итогового результата.

Контроль по итоговому результату предполагает только одну контрольную точку, совпадающую по времени со сроком достижения цели.

- Развивайте навыки убеждающей коммуникации. Используйте разные методы убеждения и стили коммуникации в зависимости от контекста и индивидуальных особенностей собеседника. Выделите те рабочие ситуации, в которых Вам чаще всего требуется проявлять твёрдость, используйте их как возможность наблюдения за собой и тренировки навыка.



Полезные материалы

Что почитать?

- *А. Фридман*, Как наказывать подчинённых. За что, для чего, каким образом. Профессиональная технология для регулярного менеджмента.
- *П. Зигарми, К. Бланшар и др.*, Одноминутный менеджер и ситуационное руководство.
- *К. Паттерсон и др.*, Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки.

Коммуникация

Вы обладаете выраженным психологическим потенциалом к выполнению функций, связанных с коммуникацией и выстраиванием отношений. Вы способны выстраивать отношения с разными типами людей, проявлять чуткость к контексту различных коммуникативных ситуаций, управлять формальными и неформальными контактами между подчинёнными.



Рекомендации

Для совершенствования навыка и мастерского овладения компетенцией, в том числе в новых, сложных ситуациях, Вам могут быть полезны следующие рекомендации.

- В течение двух недель сознательно концентрируйтесь на проработке приёмов активного слушания (таких как паузы, парафраз, уточнение, эхо, резюме и т. п.) в рамках рабочих встреч, совещаний и переговоров.
- В ситуациях споров и конфликтов внимательно слушайте собеседников, старайтесь понять их точки зрения и причины поведения. Задавайте проясняющие вопросы о позициях, интересах сторон, их мнениях о предложенных решениях и причинах неудовлетворённости. Старайтесь творчески подходить в выработке решения с учётом интересов и аргументов всех конфликтующих сторон.



Полезные материалы

Что почитать?

- *И. Рызов*, Я всегда знаю, что сказать. Книга-тренинг по успешным переговорам.
- *К. Паттерсон и др.*, Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки.
- *Б. Бенджамин, А. Саймон, Э. Игер*, Совсем другой разговор! Как перевести любую

дискуссию в конструктивное русло.

- *М. Гоулстон*, Я слышу вас насквозь. Эффективная техника переговоров.

Рекомендации для личностного роста

Ярко выраженные черты характера могут быть Вашими преимуществами, а могут затруднять взаимопонимание с другими людьми и ограничивать возможности для самовыражения. Зная свои личностные особенности, легче научиться эффективно использовать сильные стороны и корректировать слабые. Предлагаем Вам индивидуальные рекомендации и полезные материалы, которые могут помочь увеличить эффективность, улучшить психологическое благополучие и достичь внутренней гармонии.

Замкнутость



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • Говорите по делу, кратко и информативно • Умеете слушать и наблюдать • Тщательно выбираете друзей – поверхностные знакомства не для Вас • Умеете с пользой проводить время в одиночестве • Уделяете время самопознанию, внимательны к своим мыслям и чувствам 	<ul style="list-style-type: none"> • Держитесь обособленно, поэтому кажется отстранённым(ой), "себе на уме" • Не расположены к светским разговорам • Вам сложно заводить новые знакомства • Устаёте от долгого общения и большого количества впечатлений • Иногда чувствуете себя одиноко, так как не можете похвастаться множеством приятелей



Рекомендации

- Предупредите окружающих о своих личностных особенностях. Объясните, что Вы ходите на обед в одиночестве не из-за того, что видеть не хотите коллег, а потому что Вам важно отдохнуть в середине дня, погрузившись в свои мысли. Честность располагает к себе и предотвращает недопонимание.
- Если обстоятельства требуют знакомиться и быть на виду, учите искусство вежливых разговоров ни о чём (small talk). Умение поддерживать светскую беседу поможет Вам знакомиться и располагать к себе людей, не тратя при этом всю свою энергию.
- Задавайте вопросы – это лучший способ не говорить самому, заполнить паузы в разговоре и показать заинтересованность в собеседнике. А если разговаривать не хочется, можно просто помолчать. В этом нет ничего неправильного.
- Общение отнимает у Вас много энергии, поэтому Вам необходимо найти "место силы" – укромный уголок, где Вам удаётся быстро подзарядить "батарейки".
- Если Вы чувствуете себя одиноко, не ждите инициативы от других. Звоните первым(ой), предлагайте встретиться. Окружающие могут не проявлять инициативу не потому, что не хотят с Вами общаться, а потому, что думают, Вам это неинтересно.



Полезные материалы

Что почитать?

- *Аннетт Симмонс*, Сторителлинг. Как использовать силу историй.
- *Сьюзан Кейн*, Интроверты. Как использовать особенности своего характера.
- *Нэнси Энковиц*, Карьера для интровертов. Как завоевать авторитет и получить

заслуженное повышение.

- *Ванесса ван Эдвардст*, Наука общения. Как читать эмоции, понимать намерения и находить общий язык с людьми.
- *Мортимер Адлер*, Искусство говорить и слушать.

Что посмотреть?

- www.ted.com/talks: *Сьюзан Кейн*, Сила интровертов (*Susan Cain, The power of introverts*)
- www.ted.com/talks: *Джулиан Треже*, Как говорить так, чтобы люди хотели Вас слушать (*Julian Treasure, How to speak so that people want to listen*)
- www.ted.com/talks: *Эми Кадди*, Язык тела формирует Вашу личность (*Amy Cuddy, Your body language may shape who you are*)

Дружелюбие



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • Знаете цену хорошим отношениям • С пониманием относитесь к ошибкам и несовершенствам других людей • Легко прощаете, не копите обиды • Ведёте себя вежливо и тактично 	<ul style="list-style-type: none"> • Недостаточно настойчиво отстаиваете своё мнение • Вам сложно потребовать, высказать критику, проявить жёсткость, даже когда это необходимо • Не умеете говорить уверенное "нет", чувствуете вину, давая отказ • Жертвуете своим комфортом, чтобы не задеть чувства окружающих



Рекомендации

- Совершенствуйте навыки убеждающей коммуникации, доносите свою позицию с вежливой настойчивостью. Мнение, высказанное в очень мягкой и деликатной форме, часто остаётся неуслышанным.
- Не терпите хамство, неуважение и агрессию по отношению к себе и другим. Ваше молчание не даёт обидчику шанса понять, что он был не прав. Конкретные способы общения с грубиянами Вы можете найти в книгах из списка полезных материалов.
- Укрепляйте свои личные границы. Мир не рухнет, если Вы ответите "нет" приятелю, желающему поболтать в 2 часа ночи, а вот из-за недостатка сна утром Вы точно будете чувствовать себя утомлённо и разбито. Познакомьтесь с техниками укрепления собственных границ Вы можете на специальных тренингах и в книге "Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать" из списка полезных материалов.



Полезные материалы

Что почитать?

- *Керри Паттерсон и др.*, Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки.
- *Роберт Саттон*, Не работайте с м*даками. И что делать, если они вокруг Вас.
- *Натаниэль Бранден*, Шесть столпов самооценки.
- *Дженни Миллер и Виктория Ламберт*, Личные границы. Как их устанавливать и

отстаивать.

- Роберт Чалдини, Ноа Гольдштейн и Стив Мартин, Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным.

Что посмотреть?

- www.ted.com/talks: *Маргарет Хеффернан*, Как рискнуть не согласиться (*Margaret Heffernan, Dare to disagree*)
- www.ted.com/talks: *Памела Мейер*, Как распознать лжеца (*Pamela Meyer, How to spot a liar*)

Конформизм



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • Признаёте за окружающими право иметь своё мнение • Стремитесь сотрудничать и работать в команде • Ищете общие интересы с собеседником • Стремитесь поддерживать хорошие отношения • Дорожите репутацией 	<ul style="list-style-type: none"> • Избегаете конфликтов, в том числе конструктивных • Не высказываете своё мнение, даже если внутренне с чем-то не согласны • Чувствуете неуверенность, самостоятельно принимая решения • Поддаётесь влиянию, давлению и убеждению со стороны других людей • Вас слишком заботит, что подумают окружающие, поэтому Вы теряете свою индивидуальность



Рекомендации

- Прислушивайтесь к себе. При обсуждении любой проблемы спрашивайте себя: "А что об этом думаю лично я?". Вникайте в содержание вопроса, относитесь к чужим предложениям критически.
- Высказывайте своё мнение. Обмен идеями улучшает результат, а замалчивание проблем вредно для общего успеха.
- Чтобы эффективно доносить свою позицию, развивайте навыки убеждающей коммуникации. В этом Вам помогут книги из списка полезных материалов и специальные тренинги.
- Чтобы противостоять влиянию других людей, укрепляйте свои личные границы. Как это сделать Вы можете узнать в книге "Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать".
- Повышайте уверенность в себе: научитесь любить, уважать и ценить себя, доверяйте себе. В этом Вам помогут техники развития позитивной самооценки, например, из книги "Шесть столпов самооценки".



Полезные материалы

Что почитать?

- *Натаниэль Бранден*, Шесть столпов самооценки.
- *Нейт Реггер*, Конфликт – это подарок. Как направить энергию разногласий в мирное русло.

- Керри Паттерсон и др., Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки.
- Дженни Миллер и Виктория Ламберт, Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать.

Что посмотреть?

- www.ted.com/talks: *Маргарет Хеффернан*, Как рискнуть не согласиться (*Margaret Heffernan, Dare to disagree*)
- www.ted.com/talks: *Клинт Смит*, Опасность молчания (*Clint Smith, The danger of silence*)

Моральность



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • В любой ситуации остаётесь верны своим ценностям и принципам • Думаете о благополучии общества и людей • Уважаете общественные правила и законы и соблюдаете их • Остро чувствуете несправедливость, поэтому не допускаете её по отношению к другим людям • Держите своё слово, прислушиваетесь к своей совести 	<ul style="list-style-type: none"> • Болезненно переживаете несправедливость и несовершенство мира • Соблюдаете даже нелепые и бесполезные правила и формальности • Не готовы на компромисс с совестью, поэтому идёте к цели самым трудным путём • Из-за высоких стандартов нетерпимы к ошибкам и несовершенствам других людей • Чрезмерно требовательны к себе, поэтому часто недовольны собой • Упускаете возможности из-за жёсткой приверженности правилам • Следуя чувству долга, отказываетесь от своих желаний



Рекомендации

- В жизни часто случаются ситуации, когда нельзя однозначно сказать, хорошо это или плохо. Можно ли осуждать водителя, который проехал на красный, чтобы успеть довезти до больницы умирающего? Или отца, который украл, чтобы накормить ребёнка? Вспомните, с какими моральными дилеммами сталкивались Вы. Не торопись классифицировать событие как чёрное или белое, ищите полутона.
- Старайтесь ориентироваться не только на букву, но и на дух закона (в том числе и морального). Строгое следование всем формальностям может не помогать, а мешать: затягивать принятие решения, размывать ответственность, препятствовать внедрению творческих инициатив. Соблюдайте и создавайте правила мудро. В погоне за порядком думайте о том, не приносите ли Вы содержание в жертву форме, не закрываете ли себе пути для творческих идей и новых возможностей.
- Если правило где-то зафиксировано письменно, не поленитесь перечитать его лишний раз. Вполне вероятно, что оно сформулировано мудрее и дает больше свободы, чем это может показаться на первый взгляд. Люди часто запоминают упрощенные и слишком узкие формулировки правил.
- Индейская мудрость учит: "Не судите человека, пока не проходили две луны в его мокасинах". Человеку свойственно объяснять плохое поведение других людей их

личностными особенностями, а своё собственное – внешними обстоятельствами. Если кто-то не пришёл на встречу и не предупредил, наша первая мысль – "он необязательный", а не "он застрял в лифте или потерял телефон". Это называется фундаментальной ошибкой атрибуции. Мы редко замечаем за собой эту ошибку. Поэтому, прежде чем делать поспешные выводы о ком-то, подумайте, какие обстоятельства могли заставить его так поступить. Попробуйте встать на позицию другого человека.

- Вместо того, чтобы сожалеть о несправедливости мира, подумайте, как лично Вы можете исправить ситуацию. Пожертвовать деньги на благотворительность, стать волонтером, сортировать мусор, сдать кровь – есть много возможностей сделать мир чуточку лучше.



Полезные материалы

Что почитать?

- *Блейк Дж. Харрис*, Консольные войны.
- *Дэвид Гребер*, Утопия правил. О технологиях, глупости и тайном обаянии бюрократии.
- *Хайди Грант Хэлворсон*, Меня никто не понимает! Почему люди воспринимают нас не так, как нам хочется, и что с этим делать.

Что посмотреть?

- www.ted.com/talks: *Барри Шварц*, Об утрате мудрости (*Barry Schwartz, Our loss of wisdom*)
- www.ted.com/talks: *Дэн Ариэли*, О сбоях в нашем моральном кодексе (*Dan Ariely, Our buggy moral code*)

Тревожность



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • Просчитываете потенциальные риски • Заранее продумываете все варианты развития событий • Готовитесь к возможным неприятностям заблаговременно • По несколько раз перепроверяете сделанное • Всегда настороже и готовы быстро отреагировать • Соблюдаете предосторожности и правила безопасности 	<ul style="list-style-type: none"> • Долго переживаете из-за ошибок и критики • Сомневаетесь в своих силах • Ожидаете худшего и прокручиваете в голове плохие сценарии развития событий • Во всём неизвестном видите угрозу, а не возможность • Долго раздумываете и не можете принять окончательное решение • Истощаете себя тревогами и беспокойством



Рекомендации

- Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Томас Эдисон провёл больше 10000 опытов, прежде чем создать рабочую лампу накаливания. Если бы он расстраивался после каждой неудачи, авторство изобретения принадлежало бы кому-то другому. Воспринимайте ошибки как источник опыта: не получилось сейчас – в следующий раз

справитесь лучше. Сформировать устойчивость к неудачам и установку на развитие Вам поможет книга "Гибкое сознание" из списка полезных материалов.

- У страха глаза велики: тревожный человек склонен переоценивать отрицательные и недооценивать позитивные моменты. Будьте объективны в оценке своих возможностей. Составьте список Ваших достоинств. Если список получается короткий – Вы себя недооцениваете. Обратитесь за помощью к друзьям и коллегам.
- Страхи всё равно оказываются сильнее? Воспользуйтесь методом работы со страхами, который рекомендует в своём воодушевляющем выступлении Тим Феррисс "Понять свои страхи важнее, чем устанавливать цели". Этот метод позволяет вытащить переживания из головы на бумагу.
- Обращайтесь за поддержкой к другим людям. Вместо того, чтобы переживать и накручивать себя, попросите совета у близкого человека или просто знакомого. Чужой взгляд на проблему поможет найти её творческое решение. Можно обойтись и без советов: телефонный разговор на отвлечённую тему, поход в гости, совместная прогулка – это хорошие способы отвлечься и успокоиться.
- Попробуйте разные способы релаксации: йога, медитация, специальные дыхательные техники, рисование, пение – выберите то, что поможет справиться с тревогой именно Вам.
- Если Вы хотите лучше научиться управлять своим эмоциональным состоянием, обратите внимание на техники психологической саморегуляции, которые позволяют достичь долгосрочного результата. Им обучают на специальных курсах.
- Не стесняйтесь обратиться к специалисту-психологу, если чувствуете, что состояние тревоги не проходит и мешает Вам жить и работать.



Полезные материалы

Что почитать?

- *Кэрл Дуэк*, Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей.
- *Тим Нат Хан*, Бесстрашие. Мудрость, которая позволит Вам пережить бурю.
- *Марк Уильямс и Денни Пенман*, Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире.
- *Майк Викинг, Лykke*. В поисках секретов самых счастливых людей.
- *Натаниэль Бранден*, Шесть столпов самооценки.
- *Гершен Кауфман, Лев Рафаэль и Памела Эспеланд*, Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке.

Что посмотреть?

- www.ted.com/talks: *Келли МакГонигал*, Как превратить стресс в друга? (*Kelly McGonigal*, How to make stress your friend)
- www.ted.com/talks: *Хифер Ланьер*, "Хорошее" и "плохое" – неполные истории, которые мы рассказываем сами себе (*Heather Lanier*, "Good" and "bad" are incomplete stories we tell ourselves)
- www.ted.com/talks: *Тим Феррисс*, Понять свои страхи важнее, чем устанавливать цели (*Tim Ferriss*, Why you should define your fears instead of your goals)

Традиционность



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдаете этикет и правила приличия • Следуете общепринятыми нормами поведения, Ваше поведение не вызывает вопросов у окружающих • Готовы соблюдать корпоративные стандарты: дресс-код, правила субординации, деловой переписки и т. п. 	<ul style="list-style-type: none"> • Чувствуете себя некомфортно в среде, где возможности для самовыражения и артистизма не ограничены • Вам может не хватать смелости пойти наперекор общепринятым нормам и поступить неординарно • Можете быть нетерпимы к чужим ярким проявлениям оригинальности: кричащей одежде, необычному хобби и т. п.



Рекомендации

- У Вас отлично получается не выделяться, но если Ваша работа предполагает общение с людьми, то полезным оказывается и противоположное умение – обратить на себя внимание. Чтобы быть успешным, важно не только хорошо делать свою работу, но и производить впечатление, запоминаться. Необязательно для этого шокировать окружающих своими поступками, Вашей "фишкой" может стать аромат, стиль одежды, голос, необычное хобби... Подумайте, в чём может проявляться Ваша индивидуальность и непохожесть на других. Для вдохновения вспомните людей, которые Вам запомнились с первого взгляда.
- Ваше уважение к традициям может иногда загонять Ваше мышление в рамки и сдерживать творческие идеи. Стимулируйте своё творческое мышление. В этом Вам помогут техники из книги "Рисовый шторм" Майкла Микалко.



Полезные материалы

Что почитать?

- *Лука Турин и Таня Санчес*, 100 лучших ароматов. Как понимать, выбирать и носить духи.
- *Бернхард Ретцель*, Джентльмен. Путеводитель по стилю и моде для мужчин.
- *Кьелл Нордстрем и Йонас Риддерстрале*, Бизнес в стиле фанк. Капитал пляшет под дудку таланта.
- *Майкл Микалко*, Рисовый шторм и ещё 21 способ мыслить нестандартно.

Абстрактность



Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> • Задаётесь фундаментальными вопросами о смысле и предназначении • Видите неочевидные взаимосвязи явлений и событий • Думаете о будущем, мыслите стратегически • Даёте волю воображению • Прислушиваетесь к своей интуиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Вам сложно перейти от мыслей и мечтаний к конкретным действиям • Вы погружены в размышления и не всегда обращаете внимание на повседневность • Не задумываетесь о том, насколько Ваши идеи реализуемы • Вам не хватает практичности



Рекомендации

- При постановке целей и задач постарайтесь руководствоваться принципом SMART. Он подразумевает, что цель должна быть конкретной (о чём-то одном), измеримой, достижимой, актуальной, а её достижение – ограниченным во времени.
- После того как Вы сформулировали свою цель, приступайте к её реализации пошагово. Подробнее о 9 шагах на пути к достижению цели читайте в книге "От слов к делу! 9 шагов к воплощению Вашей мечты" Ричарда Ньютона.
- Возможно, Вам будет проще воплощать грандиозные планы в жизнь, если Вы найдёте единомышленника, более ориентированного на проработку деталей и решение тактических вопросов. Каждому мечтателю нужен союзник-реализатор. Или хотя бы человек, который заставит Вас сделать первый шаг к цели.
- Обратите внимание, что более конкретным людям Ваши рассуждения могут быть непонятны. Поэтому объясняя идеи, приводите конкретные примеры и аналогии из жизни. Чем доступнее Вы донесёте свою идею, тем больше шансов привлечь людей, которые вместе с Вами захотят воплотить её в жизнь.



Полезные материалы

Что почитать?

- *Ричард Ньютон*, От слов к делу! 9 шагов к воплощению Вашей мечты.
- *Барбара Минто*, Принцип пирамиды Минто. Золотые правила мышления, делового письма и устных выступлений.

Что посмотреть?

- www.ted.com/talks: *Тим Урбан*, Что происходит в голове у закоренелого прокрастинатора (*Tim Urban, Inside the mind of a master procrastinator*)