

Иванов  
Иван Иванович

Бизнес-Профиль-7  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	28.08.2020 12:38:13
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	01:24:28



### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

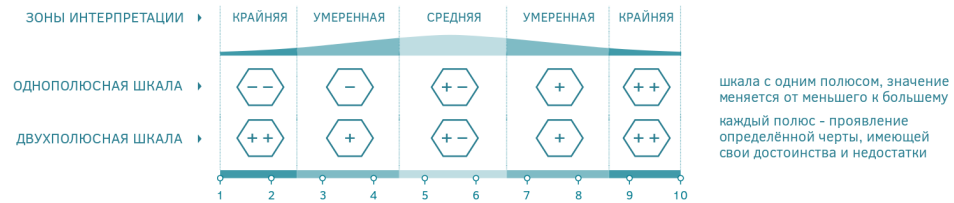
ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.01.1990
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ  
ГУМАНИТАРНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

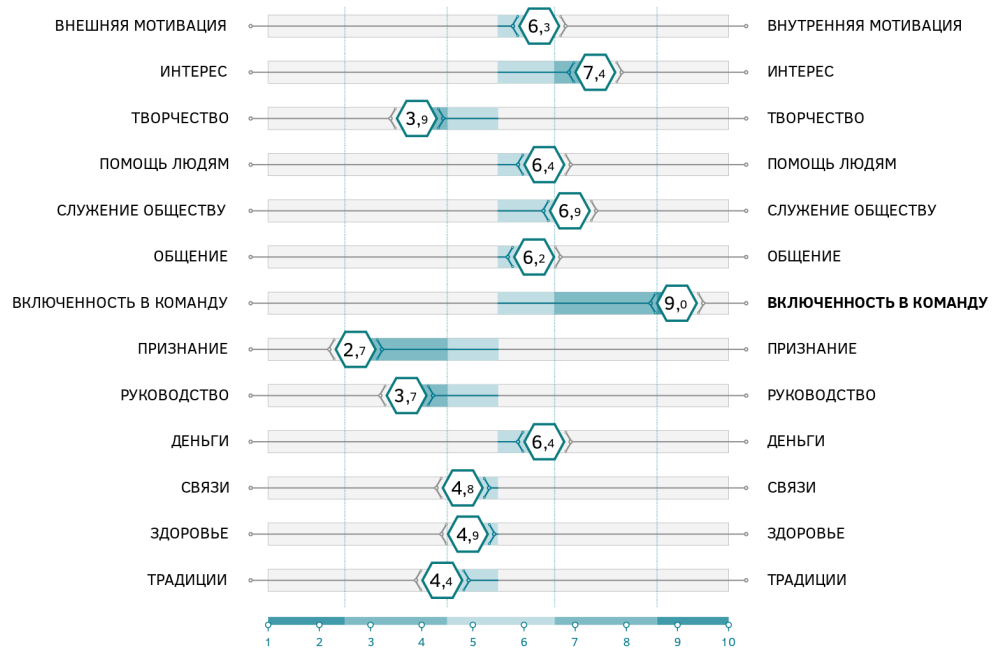




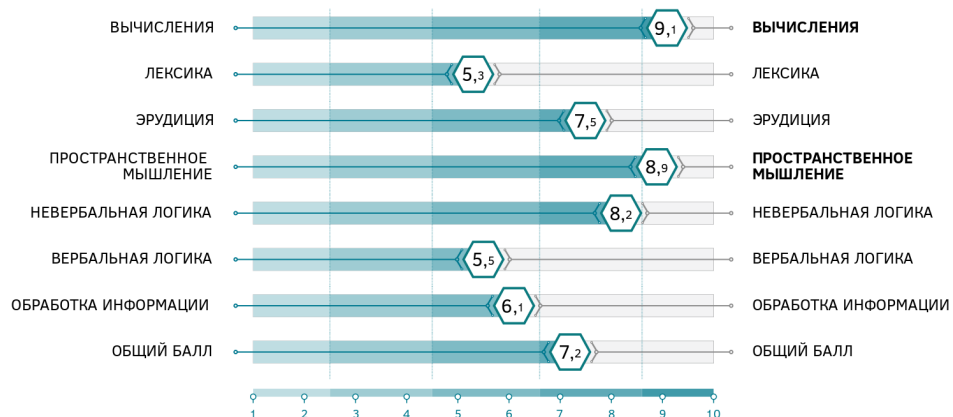
## ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



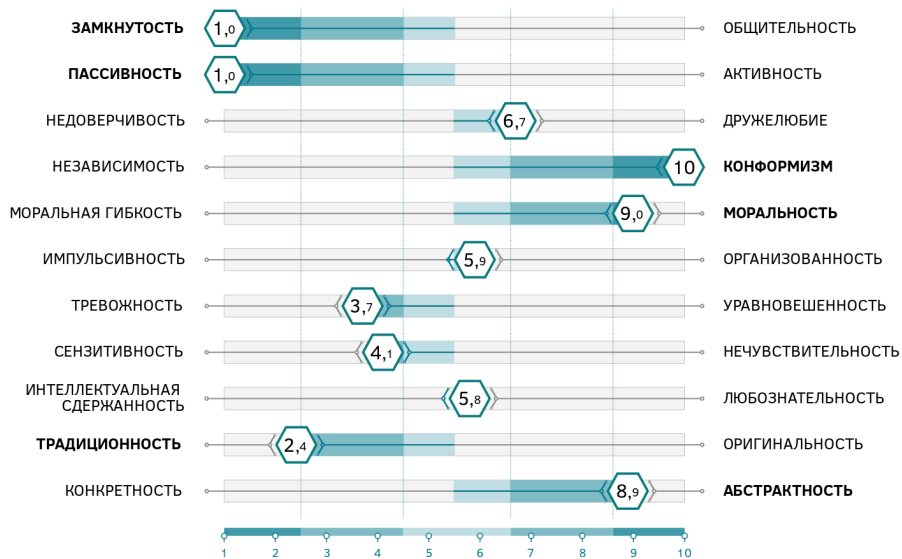
### Факторы по блоку «МОТИВАЦИЯ»



### Факторы по блоку «СТРУКТУРА ИНТЕЛЛЕКТА»



### Факторы по блоку «ЛИЧНОСТЬ»





## ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### МОТИВАЦИЯ

#### **+/- ВНЕШНЯЯ/ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ**

То, чем именно вы занимаетесь, и то, что вы за это получаете, важно для вас примерно в равной степени. Вы хотели бы, чтобы работа доставляла удовольствие, соответствовала вашим интересам и ценностям, способствовала самореализации, но при этом не упускаете из виду прагматические аспекты: размер заработной платы, условия работы, перспективы карьерного роста, престижность компании и т. п. В ваших профессиональных стремлениях сбалансированно сочетаются идеализм и практичность.

#### **+ ИНТЕРЕС К ПРОЦЕССУ**

Выбирая работу, вы ориентируетесь на то, что интересно, нравится и доставляет удовольствие. Если работа вам по душе, вы готовы прикладывать усилия и достигать цели ради наслаждения процессом труда и полученным результатом. Как правило, вас не нужно заставлять или дополнительно мотивировать. Вам нелегко долгое время заниматься неинтересной, монотонной и однообразной работой. Работа должна быть не тяжким бременем, а приносить радость. Однако вы понимаете, что, как наша повседневная жизнь не состоит только из радостей и наслаждений, так и на работе стоит быть готовым порой делать не то, что нравится, а то, что необходимо.

#### **- ТВОРЧЕСТВО**

В данный момент вы не очень стремитесь к творческой работе, которая позволяла бы реализовывать собственные идеи и создавать что-то новое. Вы предпочитаете следовать регламентам и инструкциям, придерживаться принятых алгоритмов и требований к способам выполнения работы и её результатам. Это снижает неопределённость ситуации и даёт необходимые ориентиры.

#### **+/- ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ**

В иерархии ваших трудовых мотивов желание оказывать поддержку и помогать другим людям занимает не самое первое место. Выбирая работу, вы ориентируетесь на другие, более актуальные потребности. Вы совсем не против того, чтобы забота о людях в том или ином варианте входила в ваши профессиональные обязанности, но и не будете испытывать неудовлетворённость, если ваша работа окажется не связана с этим напрямую.

#### **+ СЛУЖЕНИЕ ОБЩЕСТВУ**

Вам важно получать от своей работы не только материальное, но и моральное удовлетворение, знать, что ваша профессия имеет общественную или государственную значимость. Вы хотите уважать себя за свой труд, чувствовать осмысленность того, что делаете. Возможно, вы не готовы на самоотверженные подвиги во благо всего человечества, но вам важно знать, что ваша работа является частью некой глобальной миссии, вносит хотя бы небольшой вклад в будущее страны или общества.

#### **+/- ОБЩЕНИЕ**

Вы нейтрально относитесь к тому, насколько интенсивным и доверительным является общение с коллегами и клиентами на работе. С одной стороны, вы не против общения и вам приятно работать с интересными и дружелюбно настроенными людьми. С другой стороны, при выборе сферы деятельности вы главным образом ориентируетесь на другие, более значимые факторы.

#### **++ ВКЛЮЧЕННОСТЬ В КОМАНДУ**

Вы ориентированы на командный стиль взаимодействия с коллегами. Стремитесь работать в составе сильной и сплочённой группы друзей и единомышленников, объединённых общей целью. Работа в команде даёт вам ощущение защищённости и веру в успех. Если вы доверяете своим коллегам и можете

рассчитывать на их поддержку и помощь, то готовы усердно работать ради общего блага. Возможно, ваше желание работать совместно с другими людьми связано с недостаточной уверенностью в собственной компетентности. Вы ищете опору и поддержку в коллективе. Если это так, не бойтесь проявить самостоятельность, взять на себя ответственность за результат, только так вы сможете узнать, на что способны.

#### **- ПРИЗНАНИЕ**

Вы не стремитесь к славе и известности в своём профессиональном кругу, публичному признанию и высокой оценке ваших заслуг. Вы вполне готовы работать, не ожидая похвалы и внешнего одобрения, не претендуя на особое уважение и персональное отношение. Это может говорить как о вашей профессиональной скромности, нежелании выделяться среди других, так и о сниженной амбициозности и невыраженной потребности в высоких достижениях. Не исключено также, что ваши успехи уже по достоинству оценены и вы не нуждаетесь в ещё большем признании.

#### **- РУКОВОДСТВО**

Вас не очень привлекает карьерный рост и работа на руководящей позиции. Вероятно, вы не стремитесь к расширению полномочий, к участию в организации работы других сотрудников и к принятию управленческих решений. Вам вполне комфортна работа исполнителя. Возможно, сейчас вы не чувствуете в себе достаточно сил и опыта для выполнения управленческих обязанностей, не готовы нести ответственность за работу подчинённых. Однако это не значит, что в будущем ситуация не изменится. Не исключено также, что вы уже занимаете позицию руководителя и пока не стремитесь к ещё большей ответственности или чувствуете некоторую усталость.

#### **+/- ДЕНЬГИ**

Работа для вас – это, конечно, источник заработка, и работать бесплатно вы не согласитесь. Однако есть и другие факторы, более значимые для вас, чем заработная плата.

#### **+/- СВЯЗИ**

Вы понимаете важность приобретения полезных связей и расширения сети профессиональных контактов. Однако наличие таких возможностей не является для вас очень ценным. При выборе сферы деятельности вы ориентируетесь на другие, более значимые аспекты работы.

#### **+/- ЗДОРОВЬЕ**

Вы в умеренной степени ориентируетесь на комфорт и безопасность условий труда. Маловероятно, что вы готовы испытывать постоянный стресс и напряжение, работать в опасных условиях, ставя под угрозу своё здоровье. Однако кратковременные периоды стресса, неопределённости, больших нагрузок, периодическая необходимость переработок вас вряд ли сильно пугают.

#### **- ТРАДИЦИИ**

Профессиональные традиции близкого окружения не представляют для вас особой ценности. Скорее всего, при выборе сферы деятельности вы в первую очередь ориентируетесь на свои личные желания и потребности, нежели на привычки и традиции семьи и близкого круга общения. Вероятно, вас привлекает возможность попробовать что-то новое, проявить самостоятельность при выборе того, что делать и как делать.

### **СТРУКТУРА ИНТЕЛЛЕКТА**

#### **++ ВЫЧИСЛЕНИЯ**

Ваш результат значительно выше среднего. Это означает, что в условиях ограничения времени вы способны гораздо быстрее и точнее, чем большинство других людей, решать математические задачи и анализировать числовую информацию. У вас отлично развита способность считать в уме, видеть закономерности в числовых рядах и находить принцип решения задач.

#### **+/- ЛЕКСИКА**

Вы получили средний результат: справились с заданиями так же успешно, как большинство других людей. Скорее всего, вы обладаете достаточным словарным запасом и неплохой грамотностью. Если есть возможность обращения к словарям, вы способны грамматически и стилистически корректно выстраивать предложения, верно расставлять знаки препинания и без ошибок писать трудные слова. При желании вы можете расширить свой словарный запас, и самый лучший метод – это чтение.

#### **+ ЭРУДИЦИЯ**

Ваш результат выше среднего. Это означает, что ваш уровень эрудиции выше, чем у большинства других людей. Вероятно, вы человек с широким кругозором, достаточно хорошо ориентирующийся в разных сферах общественной жизни: науке, искусстве, экономике, политике и т. д. Люди с хорошей эрудицией часто интересные собеседники, сведущие во многих областях и, следовательно, обладающие большим профессиональным преимуществом – способностью переносить имеющиеся знания из одной области в другую, находить неожиданные аналогии.

#### **++ ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Ваш результат значительно выше среднего. Это означает, что вы справились с заданиями на умение работать с наглядной, пространственной информацией гораздо лучше, чем большинство других людей. У вас очень хорошо развита способность создавать, анализировать пространственные образы и мысленно оперировать ими: вращать, преобразовывать, сравнивать и т. д.

#### **+ НЕВЕРБАЛЬНАЯ ЛОГИКА**

Ваш результат выше среднего. Это означает, что ваш уровень развития логического мышления и способности к анализу невербальной информации выше, чем у большинства других людей. Вы хорошо владеете основными базовыми мыслительными операциями: понимание части и целого, анализ и синтез, классификация, сравнение, обобщение, абстрагирование. Эти операции составляют основу абстрактного мышления и определяют потенциал человека к работе с незнакомой ранее информацией и к усвоению новых знаний. Ваш результат позволяет прогнозировать успешность в обучении и эффективность в аналитической деятельности.

#### **+/- ВЕРБАЛЬНАЯ ЛОГИКА**

Вы получили средний результат: справились с заданиями на вербальные логические способности так же успешно, как большинство других людей. Вы неплохо понимаете и анализируете текстовую информацию. При наличии достаточного времени на размышления способны делать логически верные выводы из данных условий, видеть закономерности и противоречия в словах.

#### **+/- ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ**

Вы получили средний результат: как большинство других людей. Вы достаточно внимательны и способны сосредоточиться, когда это необходимо. Однако в ситуации спешки вы можете терять точность и допускать ошибки.

### **ЛИЧНОСТЬ**

#### **++ ЗАМКНУТОСТЬ**

Вы замкнутый и сдержанный в общении человек, предпочитающий оставлять при себе свои мысли и чувства.

Вы готовы к уединённой работе, вас не тяготит необходимость молчания. Вы долго присматриваетесь к человеку, прежде чем открыться ему, предпочитаете глубину общения большому количеству светских разговоров и мимолётных знакомств. Вы любите говорить по делу, фокусироваться на теме разговора, не уходя в сторону и не углубляясь в незначительные детали.

В то же время, в ситуациях неформального общения с малознакомыми людьми вам сложно первому завязать разговор и долгое время поддерживать беседу. Другим людям вы можете казаться отчуждённым и погружённым в себя. Общение и взаимодействие с людьми, как правило, отнимает у вас много энергии и сил, вам необходимы личное пространство и отдых в одиночестве.

Ваша замкнутость может быть полезна там, где необходимо большую часть времени работать в одиночестве или в знакомом и постоянном кругу коллег, где общение с клиентами и другими незнакомыми людьми носит эпизодический или сугубо формальный характер.

### **++ ПАССИВНОСТЬ**

Вы очень спокойный и размеренный в своих действиях и решениях человек, стремитесь экономно и целенаправленно расходовать энергию.

Вы не ищете острых ощущений и стараетесь избегать любого риска, проявляете осторожность и думаете о последствиях, прежде чем принять решение. Яркие впечатления и новые ощущения пропускаете в свою жизнь дозированно, маленькими порциями.

Вас привлекают стабильность, определённость и размеренность – обстановка, в которой можно сосредоточиться и не тратить силы на бесцельную суету и беспокойство.

При этом вам не всегда хватает решительности, смелости и просто силы желания, чтобы пойти на риск, проявить инициативу. Работа в условиях конкуренции, многозадачности и неопределённости негативно сказывается на вашем самочувствии и эффективности.

Такая личностная особенность вряд ли поможет вам в работе, связанной с риском и постоянными переменами, но будет преимуществом там, где требуется взвешивать и осторожность в принятии решений.

### **+ ДРУЖЕЛЮБИЕ**

Вы достаточно дружелюбный и доброжелательный человек, с пониманием относитесь к ошибкам и несовершенствам других людей.

Чаще всего вы вежливы, тактичны и миролюбивы, стремитесь поддерживать хорошие отношения и обходить "острые углы". Вы редко отвечаете грубостью на грубость, критикой на критику, предпочитаете избегать конфликтов и решать разногласия мирным путём.

Иногда ваша мягкость, может мешать вам проявлять достаточную жёсткость, строгость и требовательность. Вы можете испытывать некоторый дискомфорт при необходимости наказывать, отдавать распоряжения, высказывать замечания и критику.

Дружелюбие может помочь вам в работе, требующей устанавливать доверительный контакт с другими людьми, выстраивать отношения с коллегами и/или клиентами, в деятельности, связанной с обучением, наставничеством, консультированием.

### **++ КОНФОРМИЗМ**

Для вас очень важно мнение окружающих, и вы стремитесь поддерживать с ними хорошие отношения. Вы прислушиваетесь к советам и рекомендациям других людей, стремитесь собрать мнение каждого, прежде чем принять решение. Сохранить хорошие отношения и избежать конфликта для вас гораздо важнее, чем доказать свою правоту.

При этом вам часто не хватает настойчивости, когда необходимо защитить свою точку зрения, настоять на своём. Вы готовы уступить и подчиниться коллективным решениям. Вам достаточно сложно противостоять влиянию более авторитетного человека или давлению группы.

Такая уступчивость может быть полезна в работе, требующей чёткого подчинения указаниям и инструкциям, а также там, где необходимо собирать и консолидировать разные мнения, выстраивать отношения между людьми.

### **++ МОРАЛЬНОСТЬ**

В своём поведении вы стремитесь придерживаться общепринятых правил и моральных норм.

Вы честны, не готовы идти на компромиссы с совестью. Вы не приемлете хитрость и манипуляцию, придерживаетесь правила: "Поступайте по отношению к другим так, как вы хотели бы, чтобы они поступали по отношению к вам".

Однако такая жёсткая приверженность правилам может делать ваше поведение негибким. Вы склонны действовать, как предписывает буква закона, даже тогда, когда нарушение правила, очевидно, не приведёт ни к каким последствиям, а позволит с большей эффективностью добиться высоких результатов. Кроме этого ваша принципиальность может снижать вашу терпимость по отношению к окружающим и приводить к конфликтам.

Высокая моральность делает вас ценным работником в сфере, связанной с контролем качества и

соблюдением стандартов, требующей жёстко придерживаться установленных правил и норм. Однако помните, что мир не состоит только из чёрного и белого, хорошего и плохого, в нём есть и полутона.

#### **+/- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ – ОРГАНИЗОВАННОСТЬ**

Вас нельзя назвать ни чрезмерно организованным, ни очень импульсивным человеком. Вы готовы следовать правилам, проявлять последовательность и дисциплинированность. В то же время вы способны сохранять достаточную гибкость, при необходимости можете подстроиться под требования ситуации, поменять планы, скорректировать цели. То, с какой стороны вы проявите себя, во многом зависит от внешних условий и вашего самочувствия в конкретной ситуации.

#### **+ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Вы достаточно тревожный человек, подверженный сомнениям и колебаниям настроения. Вам свойственно проявлять осторожность и бдительность. Вы склонны перепроверять сделанное, продумывать разные варианты развития событий и готовить пути отступления, прежде чем что-то предпринять.

Вы достаточно ранимы и чувствительны. Можете излишне эмоционально реагировать на критику, неприятности, стрессы и порой тревожиться и сомневаться без веских на то причин.

Тревожность может пригодиться вам в работе, требующей осторожности и бдительности, там, где условия относительно спокойны и стабильны, но цена ошибки велика.

#### **+ СЕНЗИТИВНОСТЬ**

Вы оцениваете мир скорее с точки зрения эстетической привлекательности и эмоционального отклика, для вас в меньшей степени важна практическая польза и доводы разума.

Вы достаточно чуткий, впечатлительный и эмоциональный человек. Вы цените комфорт, удобство и красоту, поэтому стиль и дизайн вещей для вас порой важнее, чем функциональность и польза. В общении с людьми вы стараетесь принимать во внимание их переживания и потребности, способны сопереживать.

В то же время иногда вы можете вести себя непрактично и быть излишне избирательным в отношении красоты и комфорта.

Сензитивность может пригодиться вам в работе, в которой важна эмпатия и способность понять потребности другого человека, а также там, где нужно учитывать удобство и эстетическую привлекательность, разрабатывать стиль и дизайн.

#### **+/- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СДЕРЖАННОСТЬ – ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

Вас нельзя назвать ни чрезмерно любознательным, ни интеллектуально консервативным человеком. Вы готовы учиться, приобретать новый опыт, и, вероятно, получаете интеллектуальное удовольствие, узнавая то, чего раньше не знали и не умели. Однако вам не свойственно активно заниматься самообразованием и посвящать этому очень много времени. То, с какой стороны вы проявите себя, во многом зависит от внешних условий и вашего самочувствия в конкретной ситуации.

#### **++ ТРАДИЦИОННОСТЬ**

Вы консервативный человек, придерживающийся традиционных принципов и способов поведения.

Вы предпочитаете классический стиль, не стремитесь выделяться среди окружающих своим внешним видом, манерами или увлечениями. Вы цените обычаи и традиции и, вероятно, не будете испытывать никаких неудобств, если придётся соблюдать дресс-код и действовать по регламенту.

Традиционность может пригодиться вам в работе, где требуется соблюдать формальности и придерживаться общепринятых правил и норм, где ограничивается свобода самовыражения и мало места инновационности и нестандартным подходам.

#### **++ АБСТРАКТНОСТЬ**

Вы привыкли мыслить абстрактно, выделять главное и отбрасывать всё несущественное.

Вы из тех людей, которым свойственно видеть возможности, разрабатывать стратегию, намечать общие направления и перспективы, предлагать идеи. При этом вы стараетесь слушать свой внутренний голос и



доверять интуиции. Вероятно, задумываетесь о своём призвании и предназначении, любите пофилософствовать и пофантазировать.

В то же время вы не готовы разбираться в тонкостях и деталях. Вам может не хватать тщательности в проработке своих идей и конкретных шагов по реализации намеченных целей. Порой вы бываете излишне мечтательны, оторваны от реальности и непрактичны.

Абстрактность может пригодиться вам в работе, связанной с разработкой новых идей, анализом, стратегическим планированием и проведением исследований.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ

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



#### 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](http://www.ted.com/talks): *Сьюзан Кейн*, Сила интровертов (*Susan Cain, The power of introverts*)
- [www.ted.com/talks](http://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](http://www.ted.com/talks): *Эми Кадди*, Язык тела формирует вашу личность (*Amy Cuddy, Your body language may shape who you are*)

## Пассивность



### Что помогает, а что может мешать

Преимущества	Ограничения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прежде чем принять решение, думаете о последствиях</li> <li>• Проявляете осторожность и избегаете неразумного риска</li> <li>• Цените постоянство и стабильность</li> <li>• Разумно расходуете свои силы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не можете решиться рискнуть и что-то поменять, даже если это открывает для вас новые возможности</li> <li>• Многозадачность и интенсивный темп работы вас быстро истощают</li> <li>• Вам сложно себя расшевелить, почувствовать смелость и прилив сил</li> </ul>



### Рекомендации

- Составьте список того, что вас пугает и кажется рискованным. Продумайте, что вы можете предпринять, чтобы застраховать себя от негативных последствий, если эти события действительно случатся. Подстраховались? Теперь и риск – не риск. Черпайте вдохновение для будущих подвигов в речи Тима Ферриса из списка полезных материалов.
- А теперь составьте список того, что вы приобретёте, если ваша инициатива завершится успехом. Или, что одно и то же, того, что вы точно потеряете, если ничего не сделаете.
- Если вам предстоит напряжённая работа, запланируйте приятные передышки для восстановления сил в процессе и пообещайте себе награду по завершении "марафона". Не забудьте сдержать обещание.
- Вам комфортнее работать размеренно, поэтому, чтобы всё успевать, расставляйте приоритеты, структурируйте задачи, планируйте день и рабочую неделю. Обязательно оставляйте в вашем плане место для неожиданностей.
- Займитесь спортом. Если вы занимаетесь сидячей интеллектуальной работой, спорт расшевелит ваше тело, освободит разум, и вы почувствуете прилив сил.



### Полезные материалы

#### Что почитать?

- *Майкл Бреус*, Всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом.

- *Максим Дорофеев*, Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо.

### Что посмотреть?

- [www.ted.com/talks](http://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*)
- [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks): *Тина Силиг*, Небольшой риск ради большой удачи (*Tina Seelig, The little risks you can take to increase your luck*)

## Конформизм



### Что помогает, а что может мешать

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



### 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](http://www.ted.com/talks): *Маргарет Хеффернан*, Как рискнуть не согласиться (*Margaret Heffernan, Dare to disagree*)
- [www.ted.com/talks](http://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"> <li>• В любой ситуации остаётесь верны своим ценностям и принципам</li> <li>• Думаете о благополучии общества и людей</li> <li>• Уважаете общественные правила и законы и соблюдаете их</li> <li>• Остро чувствуете несправедливость, поэтому не допускаете её по отношению к другим людям</li> <li>• Держите своё слово, прислушиваетесь к своей совести</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Болезненно переживаете несправедливость и несовершенство мира</li> <li>• Соблюдаете даже нелепые и бесполезные правила и формальности</li> <li>• Не готовы на компромисс с совестью, поэтому идёте к цели самым трудным путём</li> <li>• Из-за высоких стандартов нетерпимы к ошибкам и несовершенствам других людей</li> <li>• Чрезмерно требовательны к себе, поэтому часто недовольны собой</li> <li>• Упускаете возможности из-за жёсткой приверженности правилам</li> <li>• Следуя чувству долга, отказываетесь от своих желаний</li> </ul>



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

## Традиционность



### Что помогает, а что может мешать

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



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



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