

Иванов
Иван Иванович

BackStaff

Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	26.10.2022 10:57:22
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:27:34



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

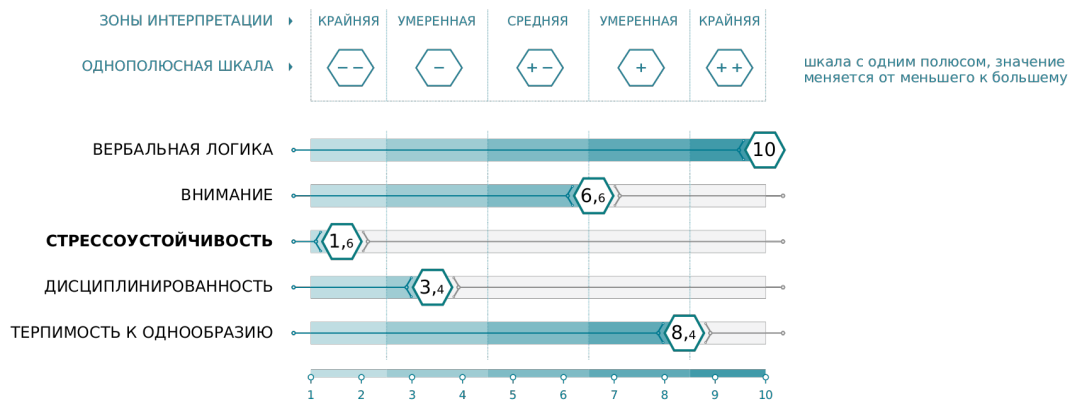
ДАТА РОЖДЕНИЯ	23.05.1982
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ





ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

ВЕРБАЛЬНАЯ ЛОГИКА

Высокий уровень

Вы показали высокий уровень развития вербальной логики. Вы с лёгкостью находите противоречия в тексте или в речи других людей, способны делать верные выводы из сказанного или прочитанного. Свою позицию можете высказать аргументированно и логично.



Как совершенствовать?

- Читайте больше аналитических статей и критических обзоров. Оценивайте, подходят ли предъявляемые факты для обоснования позиции.
- Слушая публичные выступления, критически анализируйте аргументы спикера, оценивайте, насколько они логичны, достаточны, непротиворечивы.
- Решайте больше логических задач по типу силлогизмов.



Что почитать?

Краткий курс логики:
Искусство правильного мышления
Дмитрий Гусев

Упражнения по логике для
средней школы
Вениамин Богуславский

Книга представляет собой краткое изложение одной из древнейших наук – логики Аристотеля. Её завершают тестовые задания, сборник занимательных логических задач и краткий словарь терминов. Книга будет полезна всем интересующимся логикой и другими гуманитарными науками.

Знание логики, науки о правильном мышлении, необходимо каждому человеку. Логика помогает ясно мыслить, чётко излагать суждения, развивает способность думать и анализировать, воспитывает умение обосновывать свои идеи и убеждать в их состоятельности окружающих. Данное издание даёт полное представление об основных законах логического мышления. Книга будет интересна всем, кто хочет научиться безупречно выражать свои мысли, грамотно опровергать ошибочные доводы собеседников. Эти навыки незаменимы как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Лингвистические задачи
Андрей Зализняк

Важным средством обучения основным положениям и методам языкознания могут служить специально составленные задачи. В существующих сборниках в качестве материала для задач в большинстве случаев используются факты родного языка учащихся или наиболее известных европейских языков. Такие задачи, безусловно, полезны, но, к сожалению, они часто страдают тем недостатком, что в них трудно отделить собственно лингвистическое задание (не требующее ничего, кроме понимания основных лингвистических положений) от проверки знания конкретных фактов рассматриваемого языка. Наилучший (хотя отнюдь не единственный) способ избавиться от этого второго элемента задания, не имеющего прямого отношения к общему языкознанию, состоит в том, чтобы составлять задачи на материале языков, незнакомых учащемуся.

ВНИМАНИЕ

Повышенный уровень

Вы были внимательны при выполнении теста. Вы способны удерживать в фокусе внимания большой объём информации и работать с ним сравнительно быстро и точно. Вы редко теряете концентрацию даже при длительной и монотонной работе.



Как совершенствовать?

- Старайтесь минимизировать отвлекающие факторы во время рабочего дня – установите беззвучный режим для мессенджеров, отключите уведомления в приложениях, на рабочем столе оставьте только нужные в данный момент предметы.
- Чередуйте сосредоточенную работу с небольшими перерывами на отдых.
- Выполняйте рабочие задачи последовательно, избегайте многозадачности.
- Находите паттерны в окружающем мире. Например, мысленно отмечайте слова, в которых буквы не повторяются. Сможете ли Вы найти самое длинное слово без повторяющихся букв или самое длинное слово, где используется одна и та же гласная буква?
- Существуют разные игры и головоломки на тренировку внимательности. Например, на поиск отличий в картинках. А в компании друзей можете порешать на скорость таблицы Шульте или сыграть в одну из настольных игр на внимательность (UNO, "7 на 9" и другие).



Что почитать?

Гиперфокус. Как управлять вниманием в мире, полном отвлечений
Крис Бэйли

Вы заходите в комнату и вдруг понимаете, что напрочь забыли, зачем сюда направлялись? Принимая душ, ловите себя на мысли, что проблема, мучившая несколько дней, решается довольно просто? Смартфон стал черной дырой, поглощающей ваше время? Автор бестселлера «Мой продуктивный год» Крис Бэйли в своей новой книге рассказывает, как управлять самым важным ресурсом XXI века – вниманием.

Невидимая горилла
Даниел Саймонс, Кристофер Шабри

Мы не просто видим (или помним, или слышим) то, чего нет на самом деле, – мы абсолютно убеждены, что наше видение истинно. Эти и подобные им явления авторы называют иллюзиями нашей интуиции. Эта книга о том, как рождаются иллюзии, к каким анекдотичным или трагичным последствиям они приводят и как их преодолеть. Вы станете участниками забавных и серьёзных экспериментов, которые проводят авторы. И сможете убедиться, насколько часто люди действуют и принимают решения, находясь в реальности, искажённой их сознанием.

Почему мы ошибаемся.
Ловушки мышления в
действии
Джозеф Халлинан

Мы допускаем очень много ошибок, фатальных и несущественных. И допускаем по самым разным причинам: верим в свою мультизадачность, переоцениваем свои способности, считая, что мы находимся выше среднего уровня, мыслим шаблонами и паттернами, упуская из виду мелочи. Автор показывает, как мы ошибаемся, на примерах из здравоохранения, футбола, рекламы, инвестиций, образования, автоиндустрии и многих других сфер жизни. И рассказывает, что нужно делать, чтобы избежать многих ошибок.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Низкий уровень

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



Что почитать?

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

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

Компас эмоций. Как
разобраться в своих чувствах
Илсе Санд

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

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

Доктор Ранган Чаттерджи, автор самого популярного подкаста о здоровье в Европе и спикер TED, знает: чтобы справиться с нарастающим напряжением и эмоциональным выгоранием, не нужно уезжать подальше от цивилизации и избавляться от любых раздражителей. Нет, стресс – всего лишь реакция, которая возникает внутри и 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.

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

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

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ

Сниженный уровень

Вероятно, Вас нельзя в полной мере назвать дисциплинированным человеком. Обычно Вам не свойственно тщательно планировать дела и чётко следовать указаниям – Вы предпочитаете действовать по ситуации, руководствуясь вдохновением и своими текущими желаниями и интересами. Можете доделывать работу в последний момент и не всегда чётко соблюдать оговорённые сроки. Вам проще заниматься чем-то приятным и интересным, чем заставлять себя делать скучную работу. Вероятно, Вы успешно следуете поговорке "делай то, что любишь, и тебе не придётся работать ни одного дня в жизни". Однако помните, что не всегда это осуществимо: иногда надо делать то, что надо, а не то, что хочется, планировать и соблюдать жёсткие сроки.



Что почитать?

Эффект дедлайна. 7 способов эффективно управлять временными рамками
Кристофер Кокс

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

15 секретов управления временем
Кевин Круз

Эта книга о тайм-менеджменте... без тайм-менеджмента! Оказывается, действительно успешные люди в своей жизни вовсе не используют приёмы, о которых традиционно говорят специалисты по управлению временем. Кевин Круз специально изучил привычки нескольких тысяч профессионалов, но так и не нашёл никакой взаимосвязи между обучением тайм-менеджменту и продуктивностью, снижением уровня стресса или ощущением счастья. Тогда он опросил миллиардеров, предпринимателей, олимпийских чемпионов и сформулировал основные принципы управления временем, которые работают в реальной жизни. Благодаря им Вы сможете удвоить Вашу продуктивность без переработок и перенапряжения.

Победи прокрастинацию!
Петр Людвиг

Каждому из нас случалось откладывать на потом важные дела, максимально затягивая их выполнение, занимаясь вместо них чем угодно – не в силах объяснить себе, почему мы так поступаем, а после терзаться чувством вины из-за сорванных сроков и того, что мы снова кого-то подвели. Автор книги, на собственном опыте убедившийся в коварстве прокрастинации, всесторонне изучил проблему, определил причины её возникновения и предложил несколько простых и действенных способов борьбы с ней. Используя в повседневной жизни созданную Петром Людвигом методику избавления от "недуга", которому подвержены миллионы людей во всем мире, Вы сможете радикально повысить собственную эффективность, раскрыть творческий потенциал на 100% и научиться проживать каждый день полноценно, получая радость и удовлетворение от того, что все дела отныне выполняются Вами точно в срок.

Тайм-менеджмент по помидору
Штаффан Нётеберг

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

ТЕРПИМОСТЬ К ОДНООБРАЗИЮ

Повышенный уровень

Вы достаточно усидчивый, последовательный в делах и консервативный человек. Как правило, Вы хорошо справляетесь с однообразной, монотонной и кропотливой работой, которая требует аккуратности, сосредоточенности, знания правил и технологии. Вы стремитесь к стабильности, определённости и размеренному течению жизни – это придаёт Вам спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Вы стараетесь придерживаться своих привычек, цените традиции и настороженно относитесь к переменам. Несмотря на это, Вы понимаете, что перемены необходимы для развития и движения вперёд. В современном мире они неизбежны, поэтому Вам следует учиться гибкости и открытости новому.



Что почитать?

Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему
Тим Харфорд

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

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

Множество обращений к психологам и психотерапевтам связано с тем, что люди выгорают на работе и в семье, 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.

На пределе. Неделя без жалости к себе
Эрик Ларссен

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

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

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