

Иванов
Иван Иванович

FrontStaff

Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	26.10.2022 11:41:09
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:53:55



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

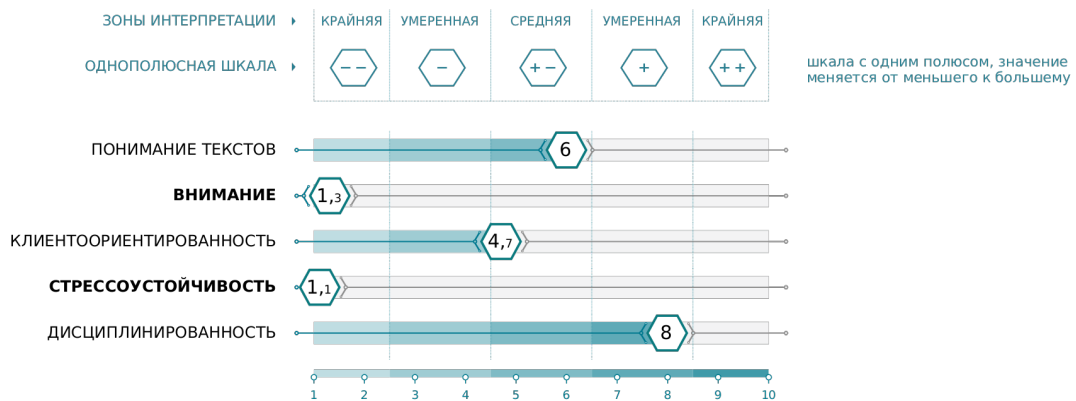
ДАТА РОЖДЕНИЯ	04.06.1984
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ





ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

ПОНИМАНИЕ ТЕКСТОВ

Средний уровень

Вы обладаете средним уровнем развития способности к пониманию прочитанного. Вы можете вычленять основную мысль из прочитанного, выделять некоторые аргументы и делать логически верные выводы о содержании несложных текстов.



Как развивать?

- Выясняйте значения непонятных слов и постарайтесь использовать их в своей речи. Это поможет расширить словарный запас.
- Применяйте метод медленного чтения (close reading). Намеренное снижение скорости чтения позволит глубже понять и оценить сложный текст.
- Если не получается читать много, попробуйте начать с 10 минут в день, но вдумчиво и вслух.
- Пишите больше. После прочитанной книги, посещённой выставки или просмотренного фильма напишите краткий обзор или отзыв.
- Говорите больше, не избегайте дискуссий, постарайтесь чаще доносить свою позицию устно.



Что почитать?

Как читать книги Мортимер Адлер

Чтобы действительно понимать все оттенки смысла, заложенные в словах и фразах, и полностью настроиться на авторскую волну, нужен изрядный читательский багаж, а кроме того, умение читать активно. И именно этого умения многим не хватает. Увы, на гуманитарные науки времени в учебных заведениях отводится все меньше, люди читают все реже, и проблема встаёт во весь рост: накопленное культурное наследие скоро некому будет оценить. Вывод: нужно заново учиться читать. И именно для этого написал эту книгу Мортимер Адлер, американский философ, редактор и преподаватель, всю свою жизнь посвятивший тому, чтобы научить людей любить и понимать книги. Вся она посвящена науке активного, вдумчивого, многоэтапного чтения.

Принцип пирамиды Минто. Золотые правила мышления, делового письма и устных выступлений Барбара Минто

Книга учит эффективно составлять письменные документы и устные выступления. Согласно теории автора, текст делового документа хорошо воспринимается только в том случае, если его идеи логически взаимосвязаны и выстроены по принципу пирамиды. Только такая структура делает сообщение максимально доступным для понимания, потому что мысли излагаются в порядке, оптимальном для восприятия. Эта теория прошла проверку временем: автор много лет преподаёт свой курс в крупнейших бизнес-школах, университетах и компаниях.

Ясно, понятно: Как доносить мысли и убеждать людей с помощью слов Ильяхов Максим

Эта книга о правильной и понятной коммуникации: как с помощью слов доносить свои мысли и влиять на людей. Вы узнаете, как привлечь внимание читателей, как помочь им понять и принять точку зрения автора, как увлекательно и доступно раскрыть любую тему, даже самую сложную. Книга адресована всем, кто уже умеет писать и сокращать, но хочет делать это лучше – так, чтобы не только информировать, но и убеждать словом, – копирайтерам, маркетологам, бизнес-тренерам, предпринимателям и блогерам.

ВНИМАНИЕ

Низкий уровень

Вы не были внимательны при выполнении теста. Скорее всего, Вам сложно удерживать в фокусе внимания большой объём информации. При работе с такими объёмами скорость и аккуратность вашей работы могут существенно снижаться. Вам бывает сложно поддерживать высокую концентрацию внимания при длительной и монотонной работе.



Как развивать?

- 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.

КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ

Средний уровень

Вы стараетесь соблюдать баланс между заботой о потребностях других людей и своими интересами. Вы вежливы, доброжелательны и открыты в общении с теми, кто вежлив и тактичен с Вами, но можете постоять за себя, если другой человек ведёт себя некорректно. Вы не склонны затевать конфликты, но, вероятно, попытаетесь отстоять свою правоту, если будете с чем-то категорически не согласны. Вы достаточно чутки и внимательны по отношению к людям, но вряд ли будете стараться любой ценой угодить другому и подбирать индивидуальный подход к каждому.



Что почитать?

Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей
Дейл Карнеги

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

Договориться можно обо всём! Как добиваться максимума в любых переговорах
Гэвин Кеннеди

Автор рассказывает о психологических ловушках и ошибках в расстановке приоритетов, даёт примеры катастрофических просчетов и ситуаций, которые ещё можно исправить. Работая над заданиями, Вы не раз поймаете себя на том, что поначалу пробуете решить их, руководствуясь привычными, "накатанными" методами – а они-то, как убедительно доказывает автор, чаще всего и ведут к поражению.

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

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

Как разговаривать с кем
удобно, когда удобно и где
удобно
Ларри Кинг

Тридцать восемь лет разговор, беседа, общение являлись для автора хлебом насущным, ему приходилось говорить с самыми разными людьми – от Михаила Горбачева до Майкла Джордана. В книге он даёт советы о том, как следует разговаривать в самых разнообразных ситуациях – от свадьбы кузена до великосветского обеда. Вы научитесь с уверенностью вступать в любую беседу и узнаете, как в деловом разговоре эффективно донести свою мысль до других.

Разгневанный клиент, я люблю
тебя
Виталий Антощенко

Автор предлагает практическую технологию для решения одной из самых трудных задач любого бизнеса, предоставляющего товары или услуги, – конфликтных ситуаций с недовольными клиентами. Каковы причины появления разгневанных клиентов? Верна ли фраза "Клиент всегда прав"? Как вести себя при агрессивном общении и после него? Кто берёт на себя ответственность за решение проблемы? Влияет ли разгневанный клиент на процветание Вашего предприятия? Все представленные идеи и рекомендации успешно проверены автором на основе многолетней практики.

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 поддается корректировке. Поэтому, лишь немного изменив подход к своему телу, сознанию, отношениям и целям, мы с удивлением обнаружим, как прекрасен мир вокруг нас и как мало вещей, на которые на самом деле стоит тратить свои нервы. Из этой книги Вы узнаете, как правильно планировать время, чтобы жить спокойнее; как отделять свои цели от навязанных; какие прикосновения снимают стресс; как абстрагироваться от внешних обстоятельств и сфокусироваться на партнере; какие именно продукты влияют на наше психологическое благополучие; как вернуть самообладание всего за 2 минуты.

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

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

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ

Повышенный уровень

Вы дисциплинированный человек. Вы организованны и пунктуальны: планируете своё время, держите вещи и дела в порядке, действуете последовательно. Вы можете быть хорошим исполнителем, который педантично и ответственно выполняет данные ему указания. Вы – волевой человек, который обычно способен заставить себя качественно делать то, что не нравится, руководствуясь чувством долга и необходимостью. Это ценные качества в современном мире.



Что почитать?

Не сходите с ума на работе
Джейсон Фрайд, Дэвид Хайнемайер Хенссон

Многие офисные работники, фрилансеры и бизнесмены привыкли начинать трудовой день с восходом, заканчивать его затемно, работать по выходным и постоянно думать о своих обязанностях. Работа поглощает всё время, но, как ни странно, не приносит желаемого результата. Авторы этой книги, руководители компании Basecamp, провели много экспериментов с методами управления и создали собственную систему выполнения рабочих обязанностей, которая помогает хорошо зарабатывать, не перенапрягаясь. Секрет прост! Не нужно работать ещё больше (как почти все и делают). Необходимо просто правильно распланировать день, не тратя драгоценные часы на ерундовые занятия вроде постоянных совещаний. По мнению авторов, можно наладить эффективную работу без суеты, горящих дедлайнов, затяжных проектов и сверхурочных.

Сверхпродуктивность
Михаил Алистер

Эта книга поможет Вам перестать буксовать, действовать наобум и работать вхолостую. Вы научитесь расставлять приоритеты, выбирать только рентабельные задачи, жить по тайм-менеджменту, эффективно управлять рабочими и личными проектами. И главное – сможете достичь баланса. Михаил Алистер показывает, как грамотное управление помогает перевести свою жизнь на новые рельсы и проложить их туда, куда Вы мечтаете. В книге он раскрывает секреты успешного планирования своей жизни и поддержания высокой продуктивности. Вы научитесь видеть жизнь как проект, подходить к нему с задачами, стратегией, показателями, чек-листами, целевым обучением, аналитикой.

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

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

Тонкое искусство пофигизма.
Парадоксальный способ жить
счастливо
Марк Мэнсон

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