

Иванов  
Иван Иванович

Большая Пятёрка Компетенций  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	14.10.2022 15:30:16
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:23:54



### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

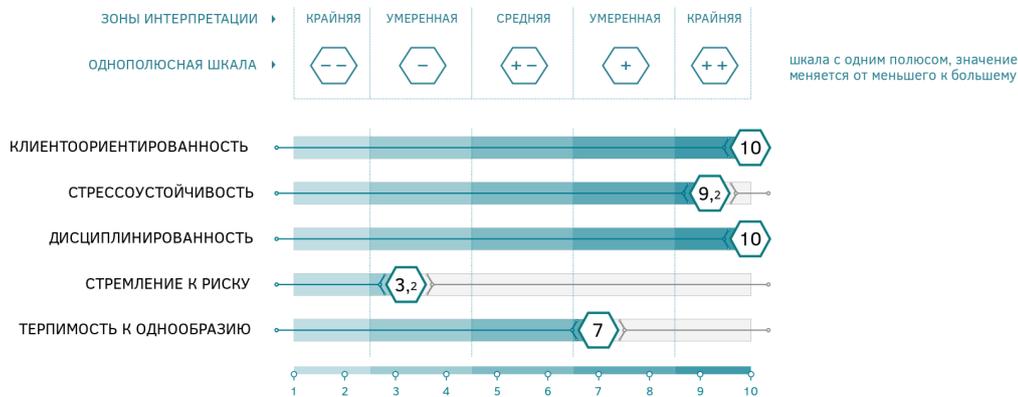
ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.05.1990
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ  
ГУМАНИТАРНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ





## ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



## ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ

#### Высокий уровень

Вы чутко и внимательно относитесь к людям. Вы открыты для общения, доброжелательны, стремитесь выстраивать долгосрочные отношения, избегать конфликтов и искать решения, отвечающие потребностям другого человека. Вы вежливы, деликатны и терпеливы по отношению даже к тем, к кому не испытываете особой симпатии. В общении Вы стараетесь находить правильные слова и подбирать к каждому собеседнику индивидуальный подход, готовы предложить помощь, выслушать и поддержать разговор.

Тем не менее Вы бываете чрезмерно уступчивы и часто пренебрегаете своими интересами. Вероятно, Вам стоит чаще задумываться о своих потребностях и желаниях.



#### Что почитать?

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

Убеждай и побеждай. Секреты  
эффективной аргументации  
Никита Непряхин

Автор рассказывает о психологических ловушках и ошибках в расстановке приоритетов, даёт примеры катастрофических просчётов 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.

О том, как научиться отстаивать свою точку зрения. Эта книга отвечает на ключевые вопросы: как убедить собеседника в своей правоте и какие приёмы при этом использовать, как грамотно построить защиту своего тезиса, какие бывают логические ошибки, в чём заключаются 30 "золотых" правил эффективного убеждения и многие другие.

Хватит быть удобным. Как научиться говорить "НЕТ" без угрызений совести  
Деймон Захариадис

Разгневанный клиент, я люблю тебя  
Виталий Антощенко

На страницах этой книги автор учит говорить "нет" – твердо и без чувства вины. По ходу чтения Вы сможете развивать в себе ассертивность – особое качество, которое поможет Вам не откликаться на просьбы, идущие вразрез с Вашими целями, потребностями и убеждениями. Способность говорить "нет" освобождает, однако развить её бывает непросто. Почти всем придется избавиться от многолетней привычки поступать иначе, а некоторым – ещё и перечеркнуть то, что им всю жизнь "вдалбливали" родители и другие родственники, учителя, начальники и коллеги.

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

### Высокий уровень

Вы физически и эмоционально устойчивый человек. Вы сохраняете высокую продуктивность в некомфортных для работы условиях, готовы выдерживать высокие физические и психологические нагрузки. Вам удаётся оставаться спокойным даже в стрессовых ситуациях, быть устойчивым к критике и неудачам, держать себя в руках и сохранять уверенность и оптимистичный настрой, что бы ни произошло.



### Что почитать?

На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания  
Брэд Сталберг, Стив Магнесс

В чём секрет устойчивого успеха? Как использовать стресс во благо и отдыхать, как чемпионы? От авторов: "Мы не можем гарантировать, что чтение этой книги приведет Вас к получению золотой Олимпийской медали, что Вы напишете шедевр или откроете новую математическую теорию. К сожалению, генетика играет немаловажную роль в нашей жизни. Однако, мы можем гарантировать, что чтение этой книги поможет Вам укрепить свои природные способности так, чтобы Вы могли здоровым и устойчивым образом повысить свою производительность".

Настольная книга по управлению эмоциями. Как понять свои чувства и начать наслаждаться спокойной и радостной жизнью  
Тибо Морисс

"Я так рад", "мне грустно", "я в бешенстве", "это отвратительно". Мы часто говорим об эмоциях, но редко задумываемся, как использовать их для своего развития. Книга Тибо Морисса – практическое пособие для тех, кто хочет управлять своей жизнью и не идти на поводу у эмоций. Для тех, кто готов расстаться с унынием и прокрастинацией и перепрограммировать себя на позитив.

Устойчивость. Как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию  
Кристина Берндт

В своей новаторской книге автор предлагает множество техник и научно обоснованных практик, которые помогут противостоять жизненным невзгодам. Из этой книги Вы узнаете, как: - укрепить сильные стороны характера; - использовать неудачи для личного развития; - помочь детям справляться со стрессом; - стать более уверенным в себе; - повысить свою психологическую устойчивость.

Укrotи свою тревогу.  
Перепрограммируй мозг для  
счастья  
Лоретта Бройнинг

Тревожность – это естественная природная сигнализация, доставшаяся нам от наших предков - млекопитающих, которая предупреждает об опасности. К сожалению, в современном мире она срабатывает слишком часто, даже если нам ничто не угрожает. Тревожность естественна для живого организма, а вот спокойствию нужно учиться. Лоретта Бройнинг – основатель Inner Mammal Institute (Института внутреннего млекопитающего), профессор Калифорнийского университета, автор нескольких бестселлеров – предложит Вам простой метод переключения мозга с кортизольной спирали тревоги на спираль счастья. Вы научитесь фокусироваться на своих потребностях, решать проблемы поэтапно, вознаграждать себя за сделанные шаги.

## ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ

### Высокий уровень

Вы крайне дисциплинированный человек. Вы организованны и пунктуальны: тщательно планируете своё время, держите вещи и дела в порядке, действуете последовательно, руководствуясь планом. Вы можете быть хорошим исполнителем, который педантично и ответственно выполняет данные ему указания. Вы – волевой человек, который способен заставить себя качественно делать то, что не нравится, руководствуясь чувством долга и необходимостью. Это ценные качества в современном мире. Тем не менее помните, что иногда стоит ставить собственные интересы выше чувства долга и необходимости и не забывать о том, чего Вам действительно хочется.



### Что почитать?

Не сходите с ума на работе  
Джейсон Фрайд, Дэвид  
Хайнмайер 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?

## СТРЕМЛЕНИЕ К РИСКУ

### Пониженный уровень

Вы довольно осторожный и предусмотрительный человек. Вы стараетесь не участвовать в делах, которые кажутся рискованными и опасными. Новым впечатлениям и ярким эмоциям Вы предпочитаете определённость, спокойствие и комфорт. Вы не склонны ввязываться в авантюры, чаще всего выбираете безопасные и проверенные решения. Стараетесь тщательно оценивать риски и взвешивать все за и против, поэтому можете проявлять нерешительность. Такое поведение помогает Вам избегать неприятностей и оставаться в безопасности. Однако помните, что, переоценивая риски, Вы можете упускать возможности проявить себя, получить новые впечатления и в полной мере ощутить вкус жизни.



### Что почитать?

Иди туда, где страшно.  
Именно там ты обретешь силу  
Джим Лоулесс

"Даже не думай!", "Ещё не время!", "Ничего не выйдет!", "Ты не потянешь!"... Всё это страхи, которые мешают нам жить настоящей жизнью. Джим Лоулесс, знаменитый бизнес-тренер и мотивационный спикер, называет их "Тиграми". Он разработал и опробовал на себе свод правил укрощения страхов.

Привет, страхи! 100 дней  
преодоления фобий,  
ограничений и личностных  
барьеров  
Мишель Полер

Ничего не боятся только глупцы. Но есть люди, которые могут собрать все свои силы, подняться и с гордостью сказать: "Привет, страхи!" Так поступила Мишель Полер, которая смогла преодолеть свои барьеры и устроила 100-дневный челендж борьбы со страхами. В своей книге она призывает Вас полностью раскрыть свой потенциал и предлагает ряд упражнений, с помощью которых Вы: взглянете своим страхам в лицо и сможете понять, чего боитесь на самом деле; начнёте выбирать рост вместо комфорта; научитесь позитивно влиять на поведение и мнение других людей; перестанете говорить "да" новым переживаниям, а скажете "да" новым возможностям.

Не мешай себе жить. Как  
справиться со страхом,  
обидой, чувством вины,  
прокрастинацией  
Марк Гоулстон, Филип  
Голдберг

Анализируя свою жизнь, многие люди с сожалением осознают, что она мало похожа на то, о чём они мечтали, на что надеялись. Ещё печальнее понимать, что неспособность реализовать надежды и мечты в значительной мере обусловлена тем, что Вы сами были главным препятствием. А точнее, Ваше саморазрушительное поведение. Вот почему так важно научиться определять собственные модели самосаботажа и отказаться от всех форм его проявления.

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

Все мы чего-то боимся – расстаться, попросить о повышении, пойти на открытый конфликт, сменить работу. Но какова бы ни была природа Вашего страха, Вы можете избавиться от него раз и навсегда. В этой книге Сьюзен Джефферс даёт техники и инструменты, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни уверенно.

## 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, относятся 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.