

Иванов
Иван Иванович

Дисциплинированность
Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	21.09.2023 10:48:39
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:00:02
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00374454

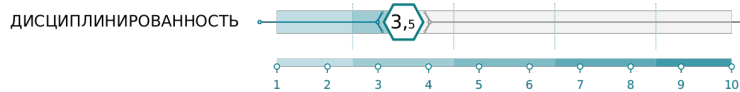


ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.01.1975
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской



ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

Это 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 научитесь 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.