

Иванов
Иван Иванович

Стрессоустойчивость
Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	14.11.2022 21:33:39
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:02:48
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00374483



ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

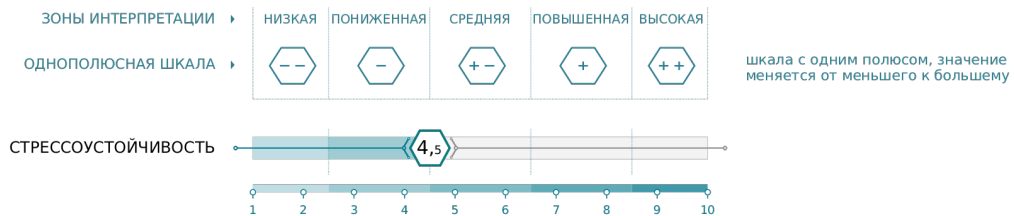
ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.01.1980
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ





ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Средний уровень

Вы обладаете умеренной физической и эмоциональной устойчивостью. Вы способны непродолжительное время выдерживать психологические и физические нагрузки, сохранять продуктивность, уверенность и оптимистичный настрой перед лицом неприятностей. Однако длительный стресс и проблемы в особо значимых для Вас сферах жизни с большой вероятностью приведут к снижению продуктивности, эмоциональным срывам и энергетическому истощению.



Что почитать?

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.

Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса
Роберт М. Сапольски

Человек эволюционно предрасположен реагировать на угрозу и избегать её, подобно пугливой зебре. То есть бежать со всех сил, чувствуя опасность, а всё остальное время находиться в состоянии покоя. Но практически каждый из нас ежедневно находится в состоянии стресса, и наша реакция на него приобретает хронический характер. Постоянный стресс способен спровоцировать развитие самых разных болезней. Но если научиться контролировать свою реакцию на стресс, он будет влиять на организм не настолько сильно. Автор рассказывает о механизмах, посредством которых стрессовые реакции провоцируют развитие болезней или усугубляют их течение. А также делится ценными рекомендациями о том, как научиться управлять своим здоровьем.

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.