

Иванов
Иван Иванович

Непрерывные улучшения
Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	02.02.2024 15:44:42
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:02:44
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00395771

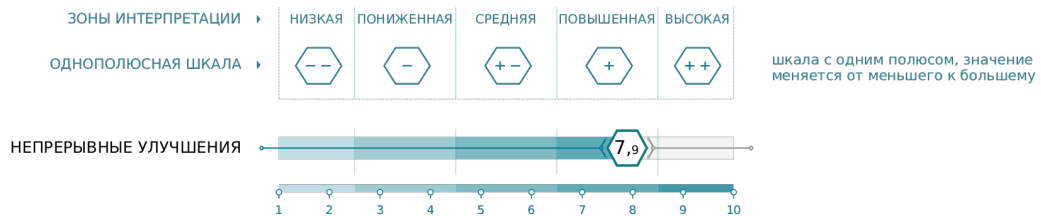


ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	01.01.1994
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	мужской



ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Повышенный уровень

Вы ориентированы на непрерывные улучшения в своей работе. Вы погружены в содержание своей работы, стремитесь к постоянному совершенствованию её процесса и результата. Возможно, иногда Вы сталкиваетесь с трудностями из-за перфекционизма и критичного отношения к себе и окружающим.

Что почитать?

Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм
Элизабет Ломбардо

Жизнь по принципу "или идеально, или никак" способна довести до изнеможения, лишив Вас и Ваших близких сна, отдыха и обычных человеческих радостей. Напряжение, которое испытывает перфекционист в стремлении к совершенству, чаще всего лишь вредит его профессиональному росту и, хуже того, здоровью. При этом такой человек никогда не чувствует себя счастливым. Элизабет Ломбардо, известный психолог, специализируется на проблеме перфекционизма. Благодаря её рекомендациям, собранным в этой книге, жизнь тысяч людей, загнавших себя в ловушку погони за совершенством, стала более счастливой, здоровой и полноценной.

Парадокс перфекциониста
Тал Бен-Шахар

Эта книга о том, что такое перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни. Лишь начав изучать позитивную психологию, автор этой книги понял, что перфекционизм на самом деле мешает ему достичь максимума и стать по-настоящему счастливым. Тал Бен-Шахар изменился сам и рассказывает другим, как превратиться из перфекциониста в оптималиста.

Меньше, но лучше. Работать надо не 12 часов, а головой
Джордан Милн, Мартин Бьяуго

Книга о том, как преуспеть в бизнесе, не подвергая риску здоровье и не жертвуя личной жизнью, одновременно открывая новые рубежи в управлении компанией и существенно повышая личную эффективность. Книга даёт вам целый арсенал средств и технологий для оптимизации работы.

Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо
Марк Мэнсон

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? Популярный блогер Марк Мэнсон предлагает свой оригинальный подход к этому вопросу. Его жизненная философия проста – необходимо научиться искусству пофигизма.