



Методика разработки и проведения тренинга.dor_БАК_221223

- 1 ... в психологическом тренинге – это метод психологического тренинга, выполнение умственных действий, связанных с сосредоточением на различных образах (себя, профессиональной ситуации, партнеров, отвлеченных объектов) с целью проникновения в их сущность
- 2 Принципы поведения и деятельности участников тренинга представляют из себя ... поведения и деятельности участников тренинга в групповом взаимодействии
- 3 ... психологического тренинга – это основные положения и правила реализации тренинга как метода
- 4 ... принципы психологического тренинга – это правила отношений участников тренинговой группы с тренером и между собой
- 5 Соответствие результатов тренинга поставленным целям и затратам на его проведение – это ... психологического тренинга
- 6 Метод психологического тренинга, производный от групповой дискуссии, но с более структурированной процедурой, который используется для генерации идей, – это ... штурм
- 7 Возможность и привилегия начать осваивать не задействованный до сих пор жизненный, творческий и духовный потенциал – это ...
- 8 Способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы – это ...
- 9 Психологическую работу в тренинге с группой участников проводит ...
- 10 Способ решения своих проблем участники тренинга находят ... (укажите 2 варианта ответа)
- 11 Уникальность тренингов заключается в том, что ... (укажите 2 варианта ответа)
- 12 М. Форверг ввел понятие «...»
- 13 Первые тренинговые группы, направленные на повышение компетентности в общении, были проведены учениками ...
- 14 Основная цель социально-психологического тренинга – ...





- 15) Набор возможных целей групповой психологической работы в школе и тип тренинга, с помощью которого каждая из указанных целей может быть достигнута, можно условно предложить при наличии ... (укажите 4 варианта ответа)
- 16) Согласно принципу ..., человек усваивает десять процентов того, что он слышит, пятьдесят процентов того, что он видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам
- 17) Согласно принципу ..., в тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность
- 18) На тренинге выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется ... (укажите 3 варианта ответа)
- 19) Установите соответствие между каждой из трех основных моделей, определяющих своеобразие подхода к участникам тренинга, и ее характеристикой:
- 20) Расположите исторические события, связанные с тренингами, в хронологической последовательности, начиная с самого раннего:
- 21) Тренинги, целевым образом ориентированные на формирование и развитие профессионализма личности, в большей степени являются ... тренингами
- 22) Тренинги, направленные на актуализацию черт личности и личностных ресурсов, значимых в контексте реализации лидерских функций, называются тренингами ... роста
- 23) Совокупная готовность членов группы к совместной деятельности, обусловленная их внутренним состоянием, называется групповой ...
- 24) Этап ... направлен на повышение уровня групповой активности и доведение группы до функционального состояния, необходимого для решения целевых задач тренинга
- 25) ... разогревы всегда связаны с общим «разгоном» групповой энергетике, но при этом могут быть совершенно отчетливо направлены и на актуализацию значимости предстоящей деятельности





- 26 ... игра направлена на приобретение нового опыта и отработку навыков за счет расширения ролевого репертуара, освоения новых социальных и профессиональных ролей, а также опробования и оценки эффективности новых моделей поведения при реализации привычных ролей
- 27 Установите соответствие между типом разогрева и его характеристиками:
- 28 Определите правильную последовательность шагов техники энкаунтера:
- 29 Комплекс мероприятий, непосредственно направленных на решение этих задач, реализуется на стадии ...
- 30 Тренинг отличается от коучинга степенью связанности с понятием «...»
- 31 ... – это пошаговая модель продуктивного разрешения конфликтных ситуаций, связанных как с межличностными, так и предметными противоречиями
- 32 Метод обучения, в процессе которого человек, называющийся коучем, помогает обучающемуся достичь некой жизненной или профессиональной цели, – это ...
- 33 Универсальная структура тренинга основана на взаимосвязи таких элементов, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 34 В структуру тренинговой сессии входят такие элементы, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 35 Нацелены на повышение внутренней готовности к действию, прежде всего на подсознательном уровне, за счет актуализации формирования эмоционально заряженных образов, связанных с предстоящей деятельностью, – это ... разогревы
- 36 Разогревы, связанные с общим «разгоном» групповой энергетике, но при этом могут быть совершенно отчетливо направлены и на актуализацию значимости предстоящей деятельности, – это ... разогревы
- 37 Техника обмена ролями позволяет ... (укажите 3 варианта ответа)
- 38 ... в психологическом тренинге – это метод психологического тренинга, представляющий собой обсуждение участниками группы определенного вопроса
- 39 К психическим процессам относится ...





- 40 Одним из принципов отечественной психологии является принцип ...
- 41 Определенное психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы, – это социально-психологический ...
- 42 Задача группы тренинга – помочь участнику выразить себя ... средствами.
- 43 Тренинги, в которых могут принять участие все желающие – это ... тренинги
- 44 Тренинги, рассчитанные для сотрудников одной организации, в соответствии с целями и задачами, стоящими перед ними – это ... тренинги
- 45 Двигательные, сенсорные и умственные действия, доведенное до автоматизма путем многократного повторения, упражнений – это ...
- 46 Человек, обладающий большим опытом в той или иной сфере, чем пришедшие к нему на тренинг клиенты, носитель скорее «проверенного», а не «правильного» знания – это ...
- 47 Тренинг – это познание через ...
- 48 В тренинге для больших групп могут участвовать до ...
- 49 Установите соответствие между названием тренинговых упражнений и их характеристикой:
- 50 Тренинговые упражнения, предназначенные для отдыха и расслабления, когда ведущий видит, что участники тренинга устали, – это ...
- 51 Определите правильную последовательность этапов тренинга в блоке «Вступление»:
- 52 Тренинговые упражнения, которые помогают участникам стать более активными, благодаря которым у участников пропадает страх выделиться из группы, пропадают скованность и зажатость, – это ...
- 53 В тренинге желательно ... (укажите 2 варианта ответа)
- 54 У подростков большой интерес вызывают тренинговые упражнения, связанные с ...





- 55) Обучение при помощи ролевой модели поведения путем рассмотрения, обследования или представления опыта другого человека – это ... поведения
- 56) Социально-психологический тренинг, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения в условиях профессиональной деятельности, – это тренинг ... общения
- 57) Тренинг делового общения развивает такие качества, как ... (укажите 4 варианта ответа)
- 58) Снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление эмоциональными состояниями – это задача ...
- 59) Увеличение личностного потенциала, повышение сил и возможностей человека путем его развития и становления целостности – это задача ...
- 60) Упражнения, связанные с выбором и демонстрацией участникам их индивидуальных предпочтений, – это упражнение ...
- 61) Один из обязательных инструментов бизнес-тренера при проведении корпоративного обучения – это ... диагностика
- 62) Определите последовательность, в которой располагаются блоки в предтренинговом опроснике:
- 63) Вопросы, для ответа на которые следует отметить один или несколько готовых вариантов ответа, – это ... вопросы
- 64) Вопросы, которые предполагают самостоятельное построение предложения респондентом, – это ... вопросы
- 65) Закрытые вопросы с возможностью дописать свой вариант ответа – это ... вопросы
- 66) Закрытые вопросы, на которые можно ответить «да», «нет», «не знаю», «не уверен», – это ... вопросы
- 67) Вопросы, в которых предлагается пронумеровать позиции в зависимости от их важности для респондента, – это вопросы на ...
- 68) В случае, когда тот или иной вопрос необходимо рассмотреть более подробно, применяется ...
- 69) К недостаткам закрытых вопросов можно отнести то, что ... (укажите 2 варианта ответа)





- 70 К преимуществам открытых вопросов относят то, что ...
- 71 Для выявления и обоснования потребности сотрудников в обучении эксперты выделили ... наиболее популярных и часто применяемых методов
- 72 Установите соответствие между методами, позволяющими выявить и обосновать потребность в обучении сотрудников, и их характеристиками:
- 73 ... – это доступные и простые методы, позволяющие в кратчайшие сроки выявить потребности персонала в обучении
- 74 При использовании ... материал собирается удобными работодателю способами: в процессе наблюдения за сотрудником во время работы, с помощью опросов его коллег и непосредственного начальника, исходя из показателей выполнения производственного плана
- 75 ... – это не самый простой и быстрый, но показательный метод, позволяющий выявить допускаемые работником ошибки и нарушения, пробелы в его знаниях и виды деятельности, в которых он чувствует себя неуверенно
- 76 Чтобы выявить текущие индивидуальные потребности в обучении, нужно сопоставить результаты последней аттестации сотрудника с ...
- 77 Выбирая метод оценки, необходимо ориентироваться на ... (укажите 2 варианта ответа)
- 78 Эффект погружения участника тренинга в роль другого достигается за счет ...
- 79 Использование энкаунтера позволяет отсеять ... проекции участников, обуславливающие и усиливающие такие искажения восприятия, как предубеждение в пользу самих себя
- 80 В классическом варианте техника энкаунтера направлена на разрешение диадного конфликта, но она легко модифицируется для работы с ... конфликтом
- 81 ... тренинга – это бесценные и важнейшие минуты общения с группой, которые являются ключевыми, главными во всем тренинге
- 82 Согласно закону ..., многое зависит от немногого, и 20 % усилий дают 80 % результата
- 83 95 % успеха тренинга достигается в ...





- 84) Тренинговая ... воспринимается как живое существо с собственной жизнью
- 85) ... в группе – это тот, к кому прислушиваются и кому верят и все будут делать так, как он скажет
- 86) Закрытие всех процессов – это задача ... части тренинга
- 87) Участники группы, наиболее приближенные к лидеру, которые помогают ему влиять на группу – это ...
- 88) Большинство участников группы, которые идут за лидером, – это ...
- 89) Небольшая часть группы, на которую обычно «льется» весь негатив – это ...
- 90) ... часть тренинга состоит из нескольких информационных модулей
- 91) На этапе ... уровень сплочения таков, что группа работает сама
- 92) Самая продолжительная, самая динамичная, самая информативная часть тренинга – это ... часть
- 93) Далеко не все группы достигают стадии ...
- 94) К выгодам группы и мотивации для активной работы участников можно отнести ... (укажите 2 варианта ответа)
- 95) Согласно стандартным правилам тренинга, ... (укажите 4 варианта ответа)
- 96) Участники тренинга должны зафиксировать свое согласие с утвержденными правилами тренинга ...
- 97) Начало тренинга включает в себя ... (укажите 4 варианта ответа)
- 98) Определите правильную последовательность этапов переработки новой информации после приобретения конкретного опыта в ходе интерактивных упражнений:
- 99) Установите соответствие между этапом тренинга и его характеристиками:
- 100) Не давать людям общаться – это типичная ошибка тренера на этапе ...
- 101) Закрепить результаты проведенного обучения, поэтому детали его корректируются после проведения основного тренинга – это ... посттренинга



- 102) Способ поддержки сотрудников после обучения, который позволяет им применять полученные знания и навыки в своей ежедневной работе, – это ...
- 103) Посттренинговая ... направлена на измерение результативности тренинга и определение дальнейших горизонтов повышения эффективности исполнения
- 104) Процесс, благодаря которому навык, приобретенный в одном виде деятельности, переходит на другой вид деятельности, – это процедура ... навыка
- 105) Менее продолжительные и более специализированные, чем основной тренинг, программы обучения, в которых происходит дальнейшее совершенствование исполнения за счет проработки его мелких деталей, – это тренинговые ...
- 106) Для оценки результатов тренинга используется модель Дональда ...
- 107) При ... подходе к посттренинговой диагностике тренер внимательно анализирует и фиксирует конкретные особенности исполнения сотрудника, обращает внимание на мелочи
- 108) Количественная посттренинговая диагностика должна осуществляться по обобщенным критериям – в частности, учитывается, что считать ... (укажите 2 варианта ответа)
- 109) Модель циклического учебного процесса для взрослых людей – это цикл ...
- 110) Установите правильную последовательность стадий тренинга:
- 111) Установите соответствие между этапом посттренинга и его характеристиками:
- 112) Чтобы обучиться какому-либо сложному навыку максимально эффективно, необходимо пройти четыре стадии интеграции (непосредственный опыт, наблюдение и рефлексия, формирование абстрактных концепций и моделей, активное экспериментирование) – а посттренинг работает на ... стадии, стимулируя, развивая и закрепляя новые модели поведения
- 113) Модель Киркпатрика описывает ... шага
- 114) Этап, на котором становится понятно, насколько участникам тренинга понравилось обучение, – это ...



- 115) Этап, на котором становится понятно, какие факты узнали, какими приемами и техниками работы овладели участники в результате обучения, – это ...
- 116) Этап, на котором становится понятно, как в результате обучения изменилось поведение, изменились действия участников в рабочей обстановке, – это ...
- 117) В процессе посттренинговой диагностики прежде всего нужно выявить, ...
- 118) Один из основных механизмов, посредством которого обеспечивается результативность психологического тренинга, – это ... связь
- 119) Когда поведенческие проявления человека фиксируются с помощью технических устройств – это ... обратная связь
- 120) Специальные техники, позволяющие участникам тренинга в обстановке доверия и безопасности узнать, как к ним относятся другие, что другие одобряют в их поведении, а что нет, – это ... уровень обратной связи
- 121) Соответствие эффекта тренинга поставленным целям и затратам на его проведение – это ... психологического тренинга
- 122) Эффект, характерный для определенного вида тренинга, – это ... эффект
- 123) Эффект, характерный для всех видов тренинга, – это ... эффект
- 124) Эффект, существующий непродолжительное время, – это ... эффект
- 125) Эффект, существующий продолжительное время, – это ... эффект
- 126) Эффект, соответствующий поставленным целям и являющийся предполагаемым, – это ... эффект
- 127) Эффект, не соответствующий поставленным целям, который может быть по отношению к ним позитивным или негативным (неблагоприятным и даже опасным), – это ... эффект
- 128) Признаки, на основании которых оценивают соответствие изменений в участниках тренинга и их взаимодействию целям психологического тренинга, – это критерии ... психологического тренинга
- 129) Установите соответствие между уровнем оценки и этапом тренинга:





- 130) Тренинги развивают ... (укажите 3 варианта ответа)
- 131) Проблемами эффективности психологического тренинга и выделения критериев его эффективности ...
- 132) Эффекты тренинга без учета специфики конкретных программ выражаются в ... (укажите 3 варианта ответа)
- 133) Эффективность тренинга может быть выражена в ... составляющих
- 134) Измерение результатов тренинга необходимо для ...
- 135) Проблема эффективности тренинга тесно связана с проблемой ...
- 136) Оценивать эффективность психологического тренинга ...
- 137) Предметом оценки на уровне ... являются тренинговое занятие и тренинг в целом
- 138) Предметом оценки на уровне ... является степень влияния результатов тренинговой работы на продуктивность работы коллектива, подразделения, организации
- 139) Оценка эффективности психологического тренинга осуществляется ...
- 140) Определите правильную последовательность уровней оценки психологического тренинга:
- 141) Документ с полным и четким описанием последовательности всех этапов обучения – это ... тренинга
- 142) Порядок, в котором тренер предполагает подавать информацию в процессе обучения, – это ... тренинга
- 143) «Услуги по обучению в сфере неформального образования и тренингов. Основные требования к поставщикам услуг» – это национальный ... РФ ГОСТ Р ИСО 29990-2012
- 144) Определите правильную последовательность шагов составления сценария тренинга:
- 145) Установите соответствие между действием при разработке тренинга и его сущностью:
- 146) Формулирование целей и задач тренинга – это ... шаг при разработке тренинга





- 147) При оформлении текстового сценария тренинга составляется таблица, содержащая определенные столбцы, такие как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 148) Для высказывания на тему задания каждому участнику тренинга обычно дается около ...
- 149) Во время тренинга все говорят только о том, что ...
- 150) Метод, который позволяет найти решение сложных проблем путем генерации максимального количества идей, – это мозговой ...
- 151) Инструмент, используемый для управления групповой динамикой, – это игры-...
- 152) Инструмент, позволяющий стимулировать обмен информацией внутри группы, – это ...
- 153) Инструмент, представляющий собой демонстрацию визуального ряда, подготовленного тренером, на котором участники тренинга демонстрируют разные типы поведения, – это ...
- 154) Целями тренинга могут быть изменения уровня ... (укажите 3 варианта ответа)
- 155) Чтобы верно выстроить порядок передачи знаний для решения конкретных образовательных задач, крайне рекомендуется ...
- 156) Ролевые игры, моделирование, решение практических задач – все это развивает ...
- 157) Мини-лекция, видеопросмотр материалов, групповая дискуссия, экспресс-опрос – все это развивает ...
- 158) Упражнения, имитации, психологический тренинг, рассмотрение проблемной ситуации, ситуационные задачи, обмен опытом, дебаты – все это развивает ...
- 159) Один из обязательных тематических блоков для сотрудников отдела продаж – ...
- 160) Наиболее эффективно обучение, в основе которого – ...
- 161) С помощью ... подхода ученые А. Н. Леонтьев и П. К. Анохин развивали психологию здоровья в отечественной науке
- 162) Ученый С. Л. Рубинштейн с помощью ... подхода развивал психологию здоровья в отечественной науке





- 163) В концепции ... здоровье определялось по критериям позитивного восприятия себя, автономии, способности к саморазвитию и самоактуализации
- 164) В подходе ... здоровье понимается как способность индивида полноценно функционировать в основных социальных ролях
- 165) Состояние функциональных возможностей органов и систем здоровья – это ... здоровье
- 166) Система установок, ценностей и мотивов поведения – это ... здоровье
- 167) Состояние человека, характеризующееся душевным комфортом, адекватной регуляцией поведения, – это ... здоровье
- 168) ... модель предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья
- 169) ... модель здоровья рассматривает отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья
- 170) Ученые считают, что здоровье – это ... процесс
- 171) ... модель здоровья определяет здоровье как необходимую предпосылку для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей
- 172) Фамилия ученого, который считает, что психология должна вывести все стороны психической деятельности из понятия о процессе, – ...
- 173) Фамилия отечественного ученого, который впервые обратил внимание на государственное значение вопроса охраны здоровья, – ...
- 174) Чувство самоуважения и уровень тревожности человека относится к ... показателю психического здоровья
- 175) Американский психолог по фамилии ... полагает, что здоровый человек – это прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада
- 176) Основа учения о здоровой психике была заложена еще в трудах ... , в его сборнике были впервые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья
- 177) Установите соответствие между учеными, занимавшимися вопросами психологии здоровья, и их научными исследованиями:





- 178) Установите соответствие между составляющими здоровья и их характеристиками:
- 179) Установите хронологическую последовательность этапов развития психология здоровья с 1960-х гг. по настоящее время:
- 180) Установите последовательность факторов, поочередно влияющих на развитие человека:
- 181) К основным принципам здорового образа жизни относят ...
- 182) ... принцип здорового образа жизни подразумевает, что образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим и ритмичным
- 183) ... принцип здорового образа жизни подразумевает, что образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым
- 184) Важный фактор здоровья, выполняющий энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции – это ...
- 185) Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода – это ...
- 186) ... служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям
- 187) Органические вещества, которые являются структурной частью клеток и их мембранных систем, выполняющие пластическую функцию, – это ...
- 188) Природные органические соединения, которые входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию, – это ...
- 189) Биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма, – это ...
- 190) Витамин ... необходим для поддержания хорошего зрения
- 191) Витамин ... необходим для нормальной деятельности нервной системы
- 192) Витамин ... необходим для клеточного обмена и нормального роста
- 193) Витамин ... необходим для роста волос и нормального содержания гемоглобина в крови





- 194) Витамин ... необходим для образования эритроцитов
- 195) При недостатке витамина ... снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям
- 196) Витамин ... необходим для обмена кальция и фосфора
- 197) Установите соответствие между стилями жизни по А. Адлеру и их характеристиками:
- 198) Установите соответствие между витаминами и их предназначением:
- 199) Установите последовательность действий при оказании первой помощи при ранах:
- 200) Установите последовательность факторов, влияющих на состояние здоровья человека, начиная с более к менее важному:
- 201) Биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни – это ... развитие
- 202) Неверно, что физическое развитие предполагает формирование ...
- 203) В основе управления физическим развитием лежит биологический закон ...
- 204) Факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека, отражены в законе ...
- 205) Вмешиваться в процесс ... с целью управления возможно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды
- 206) Процесс физического развития подчиняется закону ... и существенным образом зависит от условий жизни человека
- 207) Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный ...
- 208) Внешнее проявление уровня физической активности – это...
- 209) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – это уровень развития ... качеств
- 210) Определенный уровень физической формы достигается в результате процесса, называемого ... подготовкой





- 211) Физическая подготовка и ее результат – физическая подготовленность – направленные на определенный вид деятельности, – это ... физическая подготовка
- 212) ... физическая подготовка направлена на достижение определенного уровня развития основных физических качеств
- 213) ... физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды
- 214) Внешние проявления ... подготовленности человека обеспечиваются деятельностью (функционированием) костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма
- 215) Функциональную подготовленность отдельной системы организма оценивают с помощью так называемых ... проб
- 216) Оценка функциональных резервов может быть осуществлена при предельных и ... нагрузках
- 217) Установите соответствие между адаптационными резервами организма и их характеристиками:
- 218) Установите соответствие между физическими качествами по физиологическим резервам и их характеристиками:
- 219) Расположите эшелоны физиологических резервов в порядке их мобилизации:
- 220) Расположите группы здоровья детского населения в зависимости от принадлежности к той или иной группе здоровья:
- 221) Смерть или болезнь близкого человека относится к стрессорам ...
- 222) В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции ... реакции на физические, химические и органические факторы
- 223) Сохранение внутреннего равновесия организма человека обеспечивается процессами ...
- 224) Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением, которое называется ... реакцией
- 225) Стадия тревоги возникает при ... появлении стрессора





- 226 Стадия резистентности (сопротивления) наступает в случае ...
- 227 ... направление преодоления стресса может происходить за счет изменения стрессорной реакции в результате повышения устойчивости организма и психики к воздействиям стрессора
- 228 Воспитание личности, формирование ее мировоззрения, целевых установок – это ... формы управления стрессом
- 229 К числу внешних факторов, формирующих состояние стресса, относятся ... воздействия окружающей среды
- 230 Ученая по фамилии ... отмечает, что максимально радикальным направлением предупреждения состояния стресса является устранение причин его развития
- 231 Аутогенная тренировка относится к методам ... регуляции стресса
- 232 Арома-фитоэргономика относится к методам ... регуляции стресса
- 233 Термовосстановительные процедуры относятся к методам ... регуляции стресса
- 234 Закаливание относится к ... методам регуляции стресса
- 235 Регуляция окружающей среды относится к ... методам регуляции стресса
- 236 Витамины относятся к ... методам регуляции стресса
- 237 Установите соответствие между приемами регуляции стресса и их примерами:
- 238 Установите соответствие между психологическими механизмами защиты человека и их описанием:
- 239 Расположите виды стресса в порядке возрастания их продолжительности:
- 240 Расположите методы нейтрализации стресса от наиболее действенных к
- 241 ... – это поведение человека, направленное на преодоление стрессовой ситуации
- 242 ... ресурсы – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях





- 243) ... – это комплекс симптомов, характеризующийся постепенной утратой эмоциональной вовлеченности в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстраненности от содержания труда
- 244) ... здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию проведения, деятельности
- 245) Социальное благополучие связано с удовлетворенностью своим ... статусом
- 246) Ощущение физического здоровья и телесного комфорта – это ... благополучие
- 247) Г. Селье предложил различать два вида адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе: поверхностная адаптационная энергия и ... адаптационная энергия
- 248) Поверхностные ресурсы организма активизируются в стрессовой ситуации ...
- 249) Ресурсы организма, которые активизируются в стрессовой ситуации, называются ...
- 250) Второй этап изменения профессионального поведения – это ... профессионального выгорания
- 251) Первый этап изменения профессионального поведения – это ... энергии
- 252) Третий этап изменения профессионального поведения – это профессиональное ...
- 253) Фамилия отечественного ученого, создавшего опросник для диагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), – ...
- 254) Отечественный ученый по фамилии ... отмечал, что стресс-толерантность личности и выносливость по отношению к фрустраторам зависит от поддержки, моральной помощи, соучастия, сочувствия других людей, солидарности группы
- 255) Социальная поддержка может быть ..., то есть исходящей от государственных структур
- 256) Семья, друзья, коллеги – это ... факторы сохранения стрессоустойчивости личности
- 257) Установите соответствие между психологическими ресурсами по Э. Фромму и их описанием:





- 258 Установите соответствие между видами социальной поддержки и их характеристиками:
- 259 Установите последовательность стадий профессионального выгорания:
- 260 Установите последовательность этапов восстановления от профессионального выгорания:
- 261 Важная составляющая психологической устойчивости – ...
- 262 В период резких социально-экономических изменений значимость опор психологической устойчивости ...
- 263 Пессимистическое отношение к жизненной ситуации предрасполагает к ... психологической устойчивости
- 264 К причинам, снижающим психологическую устойчивость личности, можно отнести ...
- 265 Поведение типа Л примерно в два раза увеличивает вероятность развития ...
- 266 Спокойная уверенность в своем выборе – это ...
- 267 Ученый ... утверждал, что необходимо разграничивать иррациональную и рациональную веру
- 268 В ... отмечено, что позитивное развитие личности на первой психосоциальной стадии формирует у человека способность к надежде
- 269 ... поведение чаще всего реализуется в форме пассивно-агрессивного поведения
- 270 Целью уверенного поведения является ..., то есть стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей
- 271 Целью неуверенного поведения во многих случаях становится ..., то есть попытки скрыто управлять мыслями и чувствами окружающих и подчинять их своим интересам
- 272 Психолог по фамилии ... настаивал на необходимости различать две формы религиозной ориентации: внешнюю и внутреннюю
- 273 ... активности в аспекте психологической устойчивости личности могут быть все виды активности: познавательная, деятельностная, коммуникативная





- 274 ... направленность – это направленность на межличностное взаимодействие или усиление социальных связей, социального влияния
- 275 Поддержание психологической устойчивости предполагает сочетание экстраактивности и ...
- 276 Снижение самодостаточности, аутентичности при дефиците самоидентификации – это условия, предрасполагающие к ... зависимости
- 277 Установите соответствие между психологическими зависимостями и их примерами
- 278 Установите соответствие между составляющими психологической устойчивости и их характеристиками:
- 279 Расположите факторы в порядке убывания их влияния на психологическую устойчивость:
- 280 Расположите этапы поведения психологически устойчивой личности по порядку, начиная с первого:
- 281 ... – это процесс информирования и обучения пациента для повышения его приверженности к выполнению врачебных назначений и формированию поведенческих навыков
- 282 Профилактическое консультирование должно носить ... характер
- 283 ... профилактического консультирования – обучить методам самоконтроля за состоянием в процессе реализации физической активности
- 284 ... профилактического консультирования – определить исходный уровень физической активности
- 285 Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования ...
- 286 Санитарное просвещение является ядром стратегии ...
- 287 ... просвещение – это система государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на распространение среди населения знаний и навыков, необходимых для охраны и укрепления здоровья
- 288 Конечная цель санитарного просвещения – ...
- 289 Пропаганда здорового образа жизни – информационное направление санитарного ...





- 290) Разработка и реализация программ ... воспитания - это образовательное направление санитарного просвещения
- 291) Вид психокоррекции, направленный на кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, - это ... коррекция
- 292) Вид психокоррекции, направленный на источники и причины психических отклонений, - это ... коррекция
- 293) Принцип единства коррекции и ... отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога
- 294) Коррекция, направленная на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей, называется ...
- 295) Коррекция, устраняющая и нивелирующая причины, порождающие проблемы и отклонения в развитии клиента, - это ... коррекция
- 296) В работах А. Н. Леонтьева и Д. Б. Эльконина отражен ... принцип психологической коррекции
- 297) Установите соответствие между принципами составления психокоррекционных программ и их характеристиками:
- 298) Установите соответствие между принципами составления психокоррекционных программ и их характеристиками:
- 299) Установите последовательность этапов составления психокоррекционной программы:
- 300) Установите последовательность мероприятий по укреплению здоровья общества в соответствии с тремя уровнями профилактики:
- 301) Определите последовательность, в которой располагается программа психологического тренинга в школе:
- 302) Определите последовательность, в которой располагаются блоки удачной по структуре тренинговой лекции:
- 303) Установите соответствие между структурной единицей программы психологического тренинга и ее характеристикой:
- 304) Установите соответствие между принципом и его определением:
- 305) Метод психологического тренинга, выполнение умственных действий, связанных с сосредоточением на различных образах с целью проникновения в их сущность - это ...





- 306) Способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы – это ...
- 307) Понятие социально-психологического тренинга были введены ...
- 308) Основная цель социально-психологического тренинга – это повышение ... в общении.
- 309) Первый шаг в решении задачи выбора средств – это выбор ... приема.
- 310) Метод психологического тренинга, устное систематическое и последовательное изложение информации ведущим по теме тренингового занятия – это ...
- 311) Явление групповой динамики, выработка групповых мнений, правил, ценностей – это ...
- 312) Функция участника тренинговой группы, вытекающая из ее положения (статуса) в данной группе и исполняемая в форме нормативно одобряемого другими участниками группы поведения – это ...
- 313) Специально созданная малое сообщество, участники которого при содействии ведущего (психолога) включаются в интенсивное общение и взаимодействие, ориентированное на решение разнообразных психологических проблем участников – это тренинговая ...
- 314) Социально-психологический тренинг, направленный на развитие способности адекватного и полного познания себя, других людей и отношений, складывающихся в ходе общения – это ... тренинг.
- 315) Общение, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, называется ... общением.
- 316) В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются ... (укажите 4 варианта ответа)
- 317) Группы, ориентированные на выяснение жизненных ценностей человека, усиление чувства его самоидентичности – это ... группы
- 318) Группы сензитивности возникли в ... году
- 319) Система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности – это ...





- 320 Если речь идет о вопросах, связанных со взаимодействием с другими людьми, необходима ... форма психологической работы.
- 321 Тренинги, направленные на актуализацию черт личности и личностных ресурсов, значимых в контексте реализации лидерских функций, называются ...
- 322 Тренинги, направленные на общее повышение энергетики участников группы вне конкретного контекста – интенсивная двигательная активность, вербальные и невербальные контакты каждого с каждым – это ... тренинги
- 323 Имеют отчетливо выраженную тематику, содержательно связанную с планируемой в рамках сессии основной деятельностью – это ... тренинги.
- 324 Пошаговая модель продуктивного разрешения конфликтных ситуаций, связанных как с межличностными, так и предметными противоречиями – это техника ...
- 325 ... разогревы нацелены на повышение внутренней готовности к действию, прежде всего на подсознательном уровне, за счет актуализации формирования эмоционально заряженных образов, связанных с предстоящей деятельностью.
- 326 Метод психологического тренинга, обсуждение участниками группы определенного вопроса, проблемы – это ... дискуссия.
- 327 Установите соответствие между типом разогрева и его характеристикой:
- 328 Стадия тренинга, на которой в тренинговую сессию происходит генерация идей – это ... стадия
- 329 Стадия, на которой в тренинговую сессию происходит выбор идей – это ... стадия
- 330 Проводить ... стоит всякий раз, когда нужно сменить ритм или задать тему занятия.
- 331 Разминка должна занимать не более ... минут
- 332 Заканчивать разминку нужно в момент, когда энергетика ...
- 333 Чтобы удержать внимание аудитории необходимо ... (укажите 2 варианта ответа)
- 334 Для работы с аудиторией существуют правила ... (укажите 4 варианта ответа)





- 335 Великими ораторами были ...
- 336 Допустимая численность групп для проведения эффективного тренинга – до ... человек.
- 337 Определите последовательность, в которой располагаются этапы разработки плана тренинга:
- 338 Определите последовательность действий для определений целей и задач предстоящего тренинга:
- 339 Установите соответствие между парадигмой тренинга и его характеристикой:
- 340 Установите соответствие между групповой нормой и ее характеристикой:
- 341 В тренинге желательно ... жесткого сценария
- 342 Снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление эмоциональными состояниями – это задача ...
- 343 Увеличение личностного ..., повышение сил и возможностей человека путем его развития и становления целостности – это задача гештальт-терапии.
- 344 Упражнения, создающие раскрепощенную, непринужденную атмосферу среди участников тренинга, называются ...
- 345 Упражнения, не несущие серьезной смысловой нагрузки, необходимые для эмоциональной разрядки – это ... упражнения
- 346 Упражнения, при которых группа заметно оживляется, участники как бы «снимают маски», в которых они были вначале, маски равнодушия и отчуждения – это ... упражнения
- 347 Группа людей, заинтересованных в достижении общего результата, которая характеризуется высокой степенью независимости и преследует определенную цель – это ...
- 348 К интерактивным компонентам тренинга относятся ... (укажите 3 варианта ответа)
- 349 Процесс создания у участников мотивации к обучению – это ...
- 350 Установите соответствие между названием позиции членов группы и ее характеристикой:
- 351 Установите соответствие между термином и его определением:





- 352) Определите последовательность, в которой располагаются этапы лабилизации:
- 353) Определите последовательность действий при построении ролевой игры:
- 354) Техники, которые используются при построении фазы лабилизации ... (укажите 3 варианта ответа)
- 355) Задачей фазы введения ориентировочных основ деятельности является ...
- 356) К факторам, способствующим созданию команды относятся ... (укажите 4 варианта ответа)
- 357) Вся команда теряет в доверии, стимулировании, общественном признании, если задание не выполнено по вине любого из членов команды – это принцип ...
- 358) Каждый член команды выполняет ту часть общего задания, которую ему поручила команда – это принцип ...
- 359) Полное понимание и принятие всех условий ее деятельности – это принцип ...
- 360) Идеальный член команды должен обладать такими свойствами, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 361) ... шкала позволяет расширить градацию частоты того или иного явления.
- 362) Установите соответствие между методом, позволяющим выявить и обосновать потребность в обучении сотрудников и его характеристиками:
- 363) Установите соответствие между методической группой и примерами методического обеспечения тренинга:
- 364) Определите последовательность этапов предтренинговой диагностики:
- 365) Определите последовательность этапов методической системы обучения участников тренинга:
- 366) Формулирование вопросов таким образом, чтобы оценить не только текущий уровень навыков и знаний интервьюируемого, но и его желание учиться – это метод, позволяющий выявить потребность в обучении сотрудников, называется ...





- 367) Проверка, насколько конкретный специалист соответствует модели компетенций, утвержденной для профиля его должности, такой метод, позволяющий выявить потребность в обучении сотрудников, называется ...
- 368) Процедура, которая проводится на регулярной основе, реже одного раза в год – этот метод, позволяющий выявить потребность в обучении сотрудников, называется ...
- 369) Методические средства, которые используются на тренинге, предназначены для ... (укажите 3 варианта ответа)
- 370) Методическое обеспечение по любой дисциплине составляется в соответствии с методологией ...
- 371) Для выявления и обоснования потребности сотрудников в обучении эксперты выделили ... наиболее популярных и часто применяемых методов.
- 372) До 85% информации человек воспринимает через органы ...
- 373) Для вовлечения в тренинговый процесс большого количества участников, наиболее эффективными схемами их расположения будут ... (укажите 4 варианта ответа)
- 374) При возникновении необходимости работать по подгруппам, эффективной окажется схема ...
- 375) При возникновении необходимости показать аудитории, как возникают и проявляются социально-психологические феномены, наиболее приемлема схема
- 376) Универсальны по своему назначению и эффективности такие схемы размещения участников тренинга, как ... (укажите 4 варианта ответа)
- 377) Систематическая проработка заказа путем анализа опыта, литературы, информации, полученной из бесед с заказчиком для создания четкой концепции тренинга – это .. подход.
- 378) Философия достижения полезных результатов путем применения технологий – это ...
- 379) Каждый участник тренинга обычно получает перед началом мероприятия ... (укажите 4 варианта ответа)
- 380) По окончании тренинга участники получают ... (укажите 3 варианта ответа)
- 381) Тот, к чьему мнению прислушивается группа – это ...





- 382) Участники группы, наиболее приближенные к лидеру, помогают ему влиять на группу – это ...
- 383) Большинство участников группы, которые идут за лидером – это ...
- 384) Участники учебной группы еще недостаточно хорошо знают друг друга и испытывают тревогу – это этап ...
- 385) Группа продуктивно работает – это этап ...
- 386) Происходит выяснение вопроса «кто есть кто» и вырабатываются внутренние правила группы – это этап ...
- 387) Личностный тест, предназначенный для того, чтобы человек реагировал на неоднозначные стимулы, предположительно выявляя скрытые эмоции и внутренние конфликты – это ... тест.
- 388) Открытая система, которая делится своими наработками, передает опыт, привлекает при необходимости других людей, называется ...
- 389) На заключительной части тренинга происходит ... всех процессов.
- 390) Ученые выделяют ... этапа группового процесса
- 391) Переработка новой информации после приобретения конкретного опыта на интерактивных упражнениях проходит в ... этапа
- 392) Свойство человека, согласно которому человек лучше всего изменяется в группе, открыл известный психолог ...
- 393) Образование групп происходит по признакам ... (укажите 3 варианта ответа)
- 394) Конфликты возникают там, где ... (укажите 3 варианта ответа)
- 395) Для менеджера в организации правильным положением, является то, где он имеет ... (укажите 2 варианта ответа)
- 396) Межличностными методами управления конфликтами являются ... (укажите 2 варианта ответа)
- 397) Определите последовательность в которой располагаются виды конфликтов в группе, в зависимости от этапов групповой динамики:
- 398) Определите последовательность этапов групповой динамики:
- 399) Установите соответствие между видом конфликта и его характеристикой:



- 400 Установите соответствие между этапом групповой динамики и усилиями руководителя, выраженных в процентах:
- 401 Определите последовательность, в которой располагаются этапы обратной связи:
- 402 Обратная связь на действия ведущего тренинга способна оказать мощное влияние на ...
- 403 Совокупность методов и приемов, направленных на получение участниками и/ или ведущим информации о том, как их поведение сказывается на окружающих – это ... связь в тренингах.
- 404 Обучающийся обдумывает и анализирует то, что он только что узнал – этот этап посттренинга называется ...
- 405 Обучающийся получает конкретный опыт, имеющий отношение к сфере обучения – этот этап посттренинга называется ...
- 406 Стадия посттренинга, когда участник самостоятельно применяет новые знания на практике, называется ...
- 407 Стадия посттренинга, на которой участник занимает теоретическими обобщениями, называется ...
- 408 Улучшенная с помощью коучинга производительность, повышение энтузиазма и удовлетворенности работой нужна для...
- 409 Улучшенные с помощью коучинга коммуникация, мотивация, делегирование, уполномочивание подчиненных, планирование и навыки мониторинга нужны для...
- 410 Установите соответствие между временным промежутком и количеством забываемой после тренинга информации:
- 411 Первое посттренинговое мероприятия принято проводить через ... после тренинга
- 412 Второе посттренинговое мероприятия принято проводить через ... после тренинга
- 413 Финальное посттренинговое мероприятия принято проводить через ... после тренинга
- 414 Остановить групповую динамику на этапе «Работа» можно такими способами, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 415 На этапе согласования ... (укажите 2 варианта ответа)
- 416 Взаимодействие в группах становится более активным, как только члены группы





- 417) Основным признаком команды является наличие в группе ... своего поведения.
- 418) Культура принятия коллективных решений, культура коллаборации и использование командных технологий эффективно используется на этапе ...
- 419) Определите последовательность в которой располагаются шаги обучения по методологии американского бизнес-тренера Синтия Клэйя:
- 420) Распространенная ошибка бизнес-тренеров – это ...
- 421) В оценке эффективности тренинга выделяют оценивание ... (укажите 2 варианта ответа)
- 422) На уровне реакций оценка эффективности тренинга происходит методом ... (укажите 2 варианта ответа)
- 423) На уровне поведения оценка эффективности тренинга происходит методом ... (укажите 2 варианта ответа)
- 424) На уровне усвоения оценка эффективности тренинга происходит методом ... (укажите 2 варианта ответа)
- 425) На уровне результатов оценка эффективности тренинга происходит методом ... (укажите 2 варианта ответа)
- 426) Эффективность психологического тренинга на разных уровнях могут оценивать ... (укажите 2 варианта ответа)
- 427) Установите соответствие между категорией людей и вопросами, которые перед ними стоят при оценке эффективности тренинга:
- 428) Установите соответствие между моделью оценки эффективности тренинга и ее описанием:
- 429) Книга «Оценка программ обучения: Четыре уровня», написанная Дональдом Килпатриком, вышла в ... году
- 430) Определите последовательность этапов оценки эффективности тренинга по модели Тайлера:
- 431) Определите последовательность этапов оценки эффективности тренинга по модели Стафлебима CIPP:
- 432) Способ визуализировать оценки и индивидуальные, и групповые – это ...
- 433) Сразу по завершении обучения ведущий проводит ... в форме интервью, группового обсуждения, дискуссии.





- 434 Оперативно оценить уровень организации тренинга, первое впечатление, вызванный интерес, качество содержания, полезность для практической деятельности приобретенных знаний и навыков можно с помощью ...
- 435 Дают фрагментарную информацию и бывают очень эмоциональны ... участников.
- 436 Рациональны и содержательны обычно данные ...
- 437 Русский ученый С.И. Макшанов занимался проблемами выделением критериев ... психологического тренинга.
- 438 Проблема эффективности тренинга тесно связана с проблемой выделения релевантных ...
- 439 Эффект, характерный для всех видов тренинга – это ... эффект.
- 440 Эффект, соответствующий поставленным целям и предполагаемый, – это ... эффект.
- 441 Процесс объединения в целое каких-либо частей, компонентов, называется ...
- 442 Человек или совокупность людей, в адрес которых коммуникатор отправляет какую-либо информацию – это ...
- 443 Горизонтальные перемещения работников с одного рабочего места на другое, предпринимаемые с целью ознакомления работников с различными производственными задачами организации – это ... кадров.
- 444 Процедура исследования и преодоления конфликтов внутри малой группы, а также достижения согласия между участниками взаимодействия относительно своих функций, обязанностей, прав – это ...
- 445 Игры-разминки – это инструмент, используемый для управления ... динамикой.
- 446 Метод работы, который дает группе возможность совместно сформулировать новое понятие – это ...
- 447 Для развития навыков на тренинге используют такие упражнения, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 448 Для развития знаний на тренинге используют такие упражнения, как ...
- 449 Определите последовательность шагов для определения целей и задач предстоящего корпоративного тренинга:





- 450) Определите последовательность, в которой располагаются элементы каждого из блоков тренинга:
- 451) Установите соответствие между элементом блока тренинга и его продолжительностью
- 452) Установите соответствие между типом конфликта и его характеристиками:
- 453) Обыгрываемая на тренинге ситуация выбирается по признакам ... (укажите 3 варианта ответа)
- 454) ... тренинга – это структурные единицы, из которых строится тренинг, каждый из них есть целостный предметно-дидактический комплекс, основанный на взаимосвязанных процедурах.
- 455) В один день тренинга входят ...
- 456) Столкновение противоречивых сил, оказывающих то или иное влияние на деятельность организации, – это ... конфликт
- 457) Результатом мини-лекции должно быть ... (укажите 2 варианта ответа)
- 458) Результатом фасилитации должно быть ...
- 459) В любом упражнении должны быть такие элементы как ... (укажите 5 вариантов ответа)
- 460) ... теста – это его пригодность: измеряется конкретно тот показатель, который необходимо измерить.

