



Развитие эмоционального интеллекта. Тайм-менеджмент руководителя и его сотрудников. Тимбилдинг и управление персоналом Стрессоустойчивость, профессион.ДРБ_ПиПН:Иннов

- 1 Выберите несколько вариантов ответов. Эмоции – сложный психический процесс, который включает в себя три основных компонента.
- 2 Укажите определение. Базовые эмоции – это ...
- 3 Укажите определение. Эмоциональный интеллект – это ...
- 4 Выберите несколько вариантов ответов. Эмоции можно разделить на две основные группы:
- 5 Укажите определение. Эмоция это ...
- 6 Выберите несколько вариантов ответов. По степени мобилизации выделяют два вида эмоций:
- 7 Выберите несколько вариантов ответов. Определите эффект влияния стенических эмоций:
- 8 Выберите несколько вариантов ответов. Определите эффект влияния астенических эмоций:
- 9 Выберите несколько вариантов ответов. Условия зарождения эмоций:
- 10 Выберите несколько вариантов ответов. Укажите основные функции эмоций:
- 11 По теории Роберта Плутчика, каждая эмоция состоит из нескольких компонентов:
- 12 Таблица классификации - Колесо Р. Плутчика, основана на:
- 13 Каждая эмоция включает в себя два компонента:
- 14 Составляющие триединой теории мозга П. Маклина:





- 15) Наиболее значимые функции рептильного мозга...
- 16) Главным генератор эмоций, который связывает эмоциональную и физическую деятельность – это ...
- 17) Новая кора – часть мозга, присущая высшим млекопитающим – это ...
- 18) На любой внешний вызов, первыми реагируют:
- 19) Роль неокортекса в эмоциях:
- 20) Природа эмоций и чувств...
- 21) Чувства – это ...
- 22) Принципы, по которым можно отличить эмоции от чувства:
- 23) Принципы, по которым можно отличить чувства от эмоций:
- 24) Персональное управление эмоциями можно разделить на два блока:
- 25) Ситуативный менеджмент в управлении эмоциями подразумевает...
- 26) Стратегический менеджмент в управлении эмоциями подразумевает...
- 27) Причины, по которым нам так сложно осознать свои эмоции:
- 28) Инструменты, которые позволяют сформировать привычку обращать внимание на свои эмоции:
- 29) Осознанность – это ...
- 30) Для управления эмоциональным состоянием, эффективно использовать инструмент...
- 31) В ... г. вышла небольшая книжка Д. Гранина «Эта странная жизнь» о биологе А.А. Любищеве с описанием системы учёта времени.
- 32) Вероятно, самое ценное в системе Любищева то, что она заставляет ...
- 33) В ... г. датчанин Клаус Миллер основал компанию Time Manager International





- 34 В своей книге «My Life Tree» («Моё дерево жизни») К. Миллер говорит, что философия «Тайм-менеджера» – это философия ...
- 35 Важнейшее место в дереве Миллера занимают ..., т. е. наше отношение к жизни.
- 36 Опыт показывает, что ... % времени расходуется на непредвиденные дела, которые запланировать невозможно.
- 37 Именно ... позволяет нам управлять своим будущим.
- 38 Месячный план работ по предприятию включает в себя ... раздела.
- 39 Первый раздел – ... задачи, он остается неизменным и повторяется из месяца в месяц.
- 40 Третий раздел – ... дела. Он меняется каждый месяц.
- 41 Когда имеется ... план работ на неделю, необходимо перейти к составлению плана на день.
- 42 Принцип ... означает, что система «вбирает в себя» многие уже сложившиеся в компании процедуры по планированию и организации времени.
- 43 Руководители и специалисты в обязательном порядке ведут личные ..., в которых планируют и учитывают состав работ, а также сроки их выполнения.
- 44 Принцип предполагает, что система корпоративного тайм-менеджмента может включать в себя планово-учётные формы.
- 45 Благодаря принципу ... формально «двухсубъектная» система корпоративного тайм-менеджмента охватывает всю иерархическую организационную структуру предприятия.
- 46 Принцип ... определяет, что время, отводимое каждому исполнителю на выполнение плановых задач и работ в течение одного рабочего дня, не может составлять 8 часов.
- 47 На начальном этапе функционирования системы корпоративного тайм-менеджмента материальные стимулы ...
- 48 Подборка нормативных, научно-методических и других источников по вопросам тайм-менеджмента и ознакомление с ними работников регламентирует принцип ...





- 49) Формирование официальной базы типовых задач и работ (например, по схеме ISO 9001), а также норм времени, необходимого для их выполнения предопределено принципом ...
- 50) Самая удачная попытка — это определение времени как ...
- 51) Ежедневник необходимо вести...
- 52) Для планирования задач на год вперёд с учётом задач, которые вы планируете ежедневно лучше всего подойдёт
- 53) ..., которые вы формулируете в вашем ежедневнике, должны носить четкий и конкретный характер
- 54) Старайтесь избегать ставить задачи внахлест, давайте себе запас минут на ... между ними
- 55) Задачи могут различаться по степени важности и по степени...
- 56) Как минимум ... сверяйте то, что вы успели сделать с тем списком задач, который у вас есть в ежедневнике.
- 57) Методика Альпы была разработана в прошлом веке хорошо известным в Европе немецким специалистом по тайм-менеджменту...
- 58) Составление списка дел является ... этапом по методу Альп.
- 59) На основании ... по методу Альп распределите задачи на три колонки: важные и срочные; важные и не срочные; срочные, но не важные.
- 60) Расчет и резервирование времени является ... этапом по методу Альп.
- 61) Правильное соотношение, описанное в методе Альпы - ...: ..., т.е. x% запланированных дел должно приходиться на y% внезапно появившихся новых задач.
- 62) На ... этапе в методе Альп осуществляется контроль за выполнением своего плана дня и выполняется перенос несделанного на другой день.
- 63) Принцип Парето предполагает соотношение.
- 64) К группе «А» в ABC-анализе будут отнесены дела «...».
- 65) Время, которое требуется для выполнения дел из группы В в ABC-анализе, составляет около ... % от общего объема.





- 66 В основе матрицы, позволяющей упорядочить дела по осям важности и срочности, лежит идея...
- 67 Важно понять — проблема не в том, что мы мало или плохо работаем, а в том, что перед началом любого дела не ... и не определяем приоритеты.
- 68 ... любил сравнивать весь процесс иерархии задач с наполнением стеклянного сосуда
- 69 Принцип Р/РС баланса описал ...
- 70 Принципы «удалить-отложить-делегировать- уменьшить» относятся к технике ...
- 71 Выделите наиболее точное определение команды, соответствующее современному взгляду отечественных психологов ...
- 72 Выберите несколько вариантов ответа. Командообразование актуально, если в организации ...
- 73 С какого этапа начинается формирование высокоэффективной команды?
- 74 Спортивное ориентирование, командные спортивные игры, верёвочные курсы, турпоходы, пейнтбол – примеры ... вида командообразования
- 75 Какая характеристика эффективной обратной связи подразумевает фиксацию наблюдаемых фактов, а не их интерпретации:
- 76 Укажите, какой из стилей руководства не относится к типологии по степени разделения ответственности и контролю?
- 77 Формальный, неформальный, смешанный – стили лидерства, выделенные по основанию ...
- 78 Существование и развитие школы человеческих отношений охватывает следующий временной период:
- 79 Предметом управления персонала является:
- 80 Представителями какого направления является А.К. Гастеп и П.М. Керженцев?
- 81 В какую теорию управления входят принципы Ф. Герцберга и иерархия потребностей У. Маслоу?





- 82) Выберите два основания, по которым выделены типы сотрудников «исполнитель, лидер, авантюрист, лентяй
- 83) Выберите несколько вариантов ответа. Знакомство нового сотрудника с историей учреждения, символикой, достижениями является этапом:
- 84) Выберите несколько вариантов ответа. К формированию и развитию навыков командной работы относятся
- 85) Выберите несколько вариантов ответа. Эффективная команда характеризуется следующими признаками
- 86) Оперативность обратной связи предполагает
- 87) Силье руководства, необходимый для высвобождения творческой энергии сотрудника
- 88) Конструктивное разрешение коллективов в коллективе предполагает
- 89) Выберите несколько вариантов ответа. В каких областях знаний изучают проблематику команды?
- 90) Неформальный авторитет руководителя подразумевает
- 91) При расчете формулы мотивации для сотрудника под значимостью работы понимают
- 92) Одна из трактовок групповой сплоченности посвящена понятию внутригрупповой аттракции (симпатии членов группы друг к другу). Какие способы повышения сплоченности не относятся к данной трактовке?
- 93) Выберите несколько вариантов ответа. Мотивация – один из четырех регулятивных психических процесса наряду с ...
- 94) Выберите несколько вариантов ответа. В соответствии с формулой мотивации, наиболее эффективно для повышения уровня мотивации является повышать показатели:
- 95) О каком виде стимуляции идет речь: «выдача благодарности за заслуги, использование публичного поощрения в виде доски почёта, организация конкурсов профессионального мастерства»?
- 96) Ошибочно считается, что ... стимулирование сотрудников наиболее эффективно, однако иные виды стимуляции в комплексе дают более высокие результаты
- 97) Способ стимуляции сотрудников, не относящийся к образовательному виду





- 98 К административным методам воздействия на персонал не относится:
- 99 Адаптация - это:
- 100 Выберите несколько вариантов ответа. Актуализировать цель по SMART для сотрудника или ученика значит
- 101 В три сферы мотивации не входит ...
- 102 Блага, материальные ценности, на получение которых направлена трудовая деятельность человека – с точки зрения экономического метода управления персоналом это:
- 103 Выберите несколько вариантов ответа. Для каких ситуаций использование авторитарного стиля управления является уместным?
- 104 С какими дисциплинами не связана система наук об управлении персоналом?
- 105 Документ, фиксирующий соглашение сторон об установлении трудовых отношений и регулирующий их, называется ...
- 106 срок
- 107 Метод, позволяющий объективно оценить соответствие кандидатов требованиям работы это...
- 108 На чем основывается этика деловых отношений...
- 109 «Полезными» стрессами считаются ...
- 110 Выберите несколько верных ответов. Наиболее действенными способами выхода из стресса считаются ...
- 111 Выберите несколько верных ответов. Наука группирует и классифицирует страхи на ...
- 112 Выберите несколько верных ответов. Из нижеперечисленных страхов к социальным не относится страх...
- 113 В каком году впервые стресс был исследован на клеточном уровне в нашей стране?
- 114 Сколько стадий общего адаптационного синдрома выделил Ганс Селье?
- 115 Какой процент россиян считает работу источником стрессов и болезней по данным Минтруда?





- 116 Какой регалии нет в послужном списке Уолтера Кеннона, автора термина «стресс» в психологии?
- 117 Какого способа преодоления стресса нет в тройке наиболее популярных для россиян по данным ВЦИОМ?
- 118 Типовые реакции адаптивного механизма на стресс:
- 119 Согласно Гансу Селье «Стресс» это...
- 120 Выберите верное утверждение, психологический стресс – это
- 121 К психологическим последствиям стресса относятся...
- 122 Укажите верное определение. Краткосрочный, конструктивный стресс, который мобилизует человеческие ресурсы – это ...
- 123 Укажите интеллектуальные признаки стресса:
- 124 Укажите физиологические признаки стресса:
- 125 Механизм стресса – гормональный. Укажите основные гормоны стресса ...
- 126 Стресс – это адаптационная реакция. Укажите две группы стрессовых механизмов:
- 127 Подсознательные установки, защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов:
- 128 Укажите положительное влияние адреналина на организм человека:
- 129 Реакция – стресс, может быть вызвана ...
- 130 Укажите правильное определение понятия – «Стресс»:
- 131 Укажите стрессогенные факторы современного мира:
- 132 Укажите характер воздействия стрессогенных факторов:
- 133 Психологический стресс можно разделить на две составляющие. Укажите характер влияния психологического стресса:
- 134 Стрессоустойчивость это ...





- 135) Существуют разные уровни стрессоустойчивости по отношению к стрессогенным факторам. Определите основные.
- 136) Определите уровень стрессоустойчивость. Человек способен противостоять проблемам. Через некоторое время способен отпустить критические ситуации.
- 137) Стресс дезорганизует деятельность человека. Определите поведение, сопровождается разнообразным психоэмоциональным нарушениям:
- 138) Определите признаки стрессового напряжения:
- 139) Определите причины стрессового состояния:
- 140) Синдром эмоционального выгорания — это ...
- 141) Симптомы эмоционального выгорания проявляются в виде:
- 142) Синдром эмоционального выгорания наиболее часто встречается ...
- 143) При синдроме эмоционального выгорания следует обратиться к ...
- 144) Эффективными методами профилактики при синдроме эмоционального выгорания являются:
- 145) Возможными последствиями эмоционального выгорания на рабочем месте могут быть:
- 146) Риск эмоционального выгорания намного ниже в следующих случаях:
- 147) Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом ... на рабочем месте, который не был успешно преодолен.
- 148) Причинами эмоционального выгорания могут быть:
- 149) Отдых не является ...

