



Тайм-менеджмент в условиях ДОУ. Особенности проявления последствий стресса и эмоционального выгорания у сотрудников ДОУ. Методы активизации ресурсного.ДРБ_СтвП вос р

- 1 «Полезными» стрессами считаются ...
- 2 Выберите несколько верных ответов. Наиболее действенными способами выхода из стресса считаются ...
- 3 Выберите несколько верных ответов. Наука группирует и классифицирует страхи на ...
- 4 Выберите несколько верных ответов. Из нижеперечисленных страхов к социальным не относится страх...
- 5 В каком году впервые стресс был исследован на клеточном уровне в нашей стране?
- 6 Сколько стадий общего адаптационного синдрома выделил Ганс Селье?
- 7 Какой процент россиян считает работу источником стрессов и болезней по данным Минтруда?
- 8 Какой регалии нет в послужном списке Уолтера Кеннона, автора термина «стресс» в психологии?
- 9 Какого способа преодоления стресса нет в тройке наиболее популярных для россиян по данным ВЦИОМ?
- 10 Типовые реакции адаптивного механизма на стресс:
- 11 Согласно Гансу Селье «Стресс» это...
- 12 Выберите верное утверждение, психологический стресс – это
- 13 К психологическим последствиям стресса относятся...
- 14 Укажите верное определение. Краткосрочный, конструктивный стресс, который мобилизирует человеческие ресурсы – это ...
- 15 Укажите интеллектуальные признаки стресса:



- 16 Укажите физиологические признаки стресса:
- 17 Механизм стресса – гормональный. Укажите основные гормоны стресса ...
- 18 Стресс – это адаптационная реакция. Укажите две группы стрессовых механизмов:
- 19 Подсознательные установки, защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов:
- 20 Укажите положительное влияние адреналина на организм человека:
- 21 Реакция – стресс, может быть вызвана ...
- 22 Укажите правильное определение понятия – «Стресс»:
- 23 Укажите стрессогенные факторы современного мира:
- 24 Укажите характер воздействия стрессогенных факторов:
- 25 Психологический стресс можно разделить на две составляющие. Укажите характер влияния психологического стресса:
- 26 Стрессоустойчивость это ...
- 27 Существуют разные уровни стрессоустойчивости по отношению к стрессогенным факторам. Определите основные.
- 28 Определите уровень стрессоустойчивость. Человек способен противостоять проблемам. Через некоторое время способен отпустить критические ситуации.
- 29 Стресс дезорганизует деятельность человека. Определите поведение, сопровождается разнообразным психоэмоциональным нарушениям:
- 30 Определите признаки стрессового напряжения:
- 31 Определите причины стрессового состояния:
- 32 Синдром эмоционального выгорания — это ...
- 33 Симптомы эмоционального выгорания проявляются в виде:



- (34) Синдром эмоционального выгорания наиболее часто встречается ...
- (35) При синдроме эмоционального выгорания следует обратиться к ...
- (36) Эффективными методами профилактики при синдроме эмоционального выгорания являются:
- (37) Возможными последствиями эмоционального выгорания на рабочем месте могут быть:
- (38) Риск эмоционального выгорания намного ниже в следующих случаях:
- (39) Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом ... на рабочем месте, который не был успешно преодолен.
- (40) Причинами эмоционального выгорания могут быть:
- (41) Отдых не является ...
- (42) В ... г. вышла небольшая книжка Д. Гранина «Эта странная жизнь» о биологе А.А. Любищеве с описанием системы учёта времени.
- (43) Вероятно, самое ценное в системе Любищева то, что она заставляет ...
- (44) В ... г. датчанин Клаус Миллер основал компанию Time Manager International
- (45) В своей книге «My Life Tree» («Моё дерево жизни») К. Миллер говорит, что философия «Тайм-менеджера» – это философия ...
- (46) Важнейшее место в дереве Миллера занимают ..., т. е. наше отношение к жизни.
- (47) Опыт показывает, что ... % времени расходуется на непредвиденные дела, которые запланировать невозможно.
- (48) Именно ... позволяет нам управлять своим будущим.
- (49) Месячный план работ по предприятию включает в себя ... раздела.
- (50) Первый раздел – ... задачи, он остается неизменным и повторяется из месяца в месяц.
- (51) Третий раздел – ... дела. Он меняется каждый месяц.



- (52) Когда имеется ... план работ на неделю, необходимо перейти к составлению плана на день.
- (53) Принцип ... означает, что система «вбирает в себя» многие уже сложившиеся в компании процедуры по планированию и организации времени.
- (54) Руководители и специалисты в обязательном порядке ведут личные ..., в которых планируют и учитывают состав работ, а также сроки их выполнения.
- (55) Принцип предполагает, что система корпоративного тайм-менеджмента может включать в себя планово-учётные формы.
- (56) Благодаря принципу ... формально «двухсубъектная» система корпоративного тайм-менеджмента охватывает всю иерархическую организационную структуру предприятия.
- (57) Принцип ... определяет, что время, отводимое каждому исполнителю на выполнение плановых задач и работ в течение одного рабочего дня, не может составлять 8 часов.
- (58) На начальном этапе функционирования системы корпоративного тайм-менеджмента материальные стимулы ...
- (59) Подборка нормативных, научно-методических и других источников по вопросам тайм-менеджмента и ознакомление с ними работников регламентирует принцип ...
- (60) Формирование официальной базы типовых задач и работ (например, по схеме ISO 9001), а также норм времени, необходимого для их выполнения предопределено принципом ...
- (61) Самая удачная попытка — это определение времени как ...
- (62) Ежедневник необходимо вести...
- (63) Для планирования задач на год вперёд с учётом задач, которые вы планируете ежедневно лучше всего подойдёт
- (64) ..., которые вы формулируете в вашем ежедневнике, должны носить четкий и конкретный характер
- (65) Страйтесь избегать ставить задачи внахлест, давайте себе запас минут на ... между ними
- (66) Задачи могут различаться по степени важности и по степени...



- (67) Как минимум ... сверяйте то, что вы успели сделать с тем списком задач, который у вас есть в ежедневнике.
- (68) Методика Альпы была разработана в прошлом веке хорошо известным в Европе немецким специалистом по тайм-менеджменту...
- (69) Составление списка дел является ... этапом по методу Альп.
- (70) На основании ... по методу Альп распределите задачи на три колонки: важные и срочные; важные и не срочные; срочные, но не важные.
- (71) Расчет и резервирование времени является ... этапом по методу Альп.
- (72) Правильное соотношение, описанное в методе Альпы -: ..., т.е. $x\%$ запланированных дел должно приходиться на $y\%$ внезапно появившихся новых задач.
- (73) На ... этапе в методе Альп осуществляется контроль за выполнением своего плана дня и выполняется перенос несделанного на другой день.
- (74) Принцип Парето предполагает соотношение.
- (75) К группе «А» в ABC-анализе будут отнесены дела «...».
- (76) Время, которое требуется для выполнения дел из группы В в ABC-анализе, составляет около ... % от общего объема.
- (77) В основе матрицы, позволяющей упорядочить дела по осям важности и срочности, лежит идея...
- (78) 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.
- (79) ... любил сравнивать весь процесс иерархии задач с наполнением стеклянного сосуда
- (80) Принцип Р/РС баланса описал ...
- (81) Принципы «удалить-отложить-делегировать- уменьшить» относятся к технике ...