



Тайм-менеджмент в условиях ДОО. Особенности проявления последствий стресса и эмоционального выгорания у сотрудников ДОО. 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 мобилизует 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 стрессоустойчивости. 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) Старайтесь 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 ...

