



Тайм-менеджмент руководителя в системе государственного и муниципального управления.dor_БАК_220722

- 1 Из списка, составленного студентом 3-го курса, к надцелям можно отнести ... (укажите 4 варианта ответа)
- 2 В числе примеров задач планирования с помощью надцелей – «...» (укажите 2 варианта ответа)
- 3 Абстрактные цели, задающие общее направление движения, но не связывающие субъекта конкретным описанием желаемого результата, – это ...
- 4 ... являются лишними в списке SMART-критериев (укажите 3 варианта ответа)
- 5 Цель, формулируемая по критериям SMART, должна иметь такие характеристики, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 6 Цель, формулируемая по критериям SMART, должна иметь такие характеристики, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 7 Реактивный человек уделяет все свое внимание выполнению дел из «круга ...»
- 8 Проактивный человек фокусируется на задачах из «круга ...»
- 9 В качестве показателя для SMART-критерия «измеримость» может использоваться ...
- 10 В технике SMART сроки достижения цели могут быть сформулированы в таких вариантах, как «...» (укажите 3 варианта ответа)
- 11 Инструмент для выявления своих базовых ценностей – это ...
- 12 Инструмент, позволяющий не упускать свои цели из вида и напоминающий о них, – это ...
- 13 Основные направления деятельности человека, «русла», в которых развивается его жизнь, называются ... жизни
- 14 Цели, в основе которых лежат ценности человека, – это «...» цели
- 15 Цели, сформированные под влиянием внешних штампов и стереотипов, – это ... цели



- (16) Установите соответствие между элементами системы тайм-менеджмента и вопросами, относящимися к каждому из этих элементов:
- (17) Установите соответствие между типами отношения людей к жизни и характерными для них речевыми формулировками:
- (18) Установите последовательность прохождения этапов целеполагания:
- (19) Установите последовательность шагов решения проблемных ситуаций («веер возможностей»):
- (20) Суть техники хронометража содержит высказывание: ...
- (21) Неверно, что одной из причин потери времени является ...
- (22) Поглотители времени в терминологии тайм-менеджмента называются ...
- (23) В ходе ведения хронометража выявляются ...
- (24) 2 часа рабочего времени, проведенного в социальных сетях, можно отнести к такой группе поглотителей времени, как ...
- (25) Идея выразить время через материальные объекты (построенные самолеты, паровозы), ставшая толчком к внедрению бережного отношения ко времени в 20-е гг. XX в., принадлежит ...
- (26) Для характеристики времени как ресурса корректны такие утверждения, как «...» (укажите 2 варианта ответа)
- (27) Поглотители времени по степени контролируемости можно разделить на ...
- (28) Процессы неэффективного использования времени, ведущие к его потерям, – это ... времени
- (29) Учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации, дающий материал для анализа и принятия решений, – это ...
- (30) Техника, позволяющая с наибольшей точностью выявить все потери времени, – это ...
- (31) Древние греки называли поглотители времени ...
- (32) «Фотография» рабочего дня, полностью отражающая все расходы времени на различные виды деятельности, – это ...



- (33) Хронокарта является инструментом ведения ...
- (34) Установите соответствие между группами хронофагов по степени контролируемости и примерами хронофагов каждой группы:
- (35) Установите соответствие между группами и примерами хронофагов:
- (36) Установите, какие задачи решаются с использованием хронометражка, а какие – целеполагания:
- (37) Определите, что относится к правилам ведения хронометражка, а что – к шагам техники хронометражка:
- (38) Расположите в правильном порядке элементы пирамиды управления временем Бенджамина Франклина:
- (39) Установите последовательность шагов техники хронометражка:
- (40) Первое правило планирования дня – «...»
- (41) В основе техники «горизонты планирования» лежит ...
- (42) Пример жесткой задачи – «...»
- (43) Главные задачи метода структурированного внимания – помогать держать в зоне контроля дела и задачи, а также ...
- (44) Просмотр и перемещение задач между категориями «день» и «неделя» осуществляется ...
- (45) Неверно, что в числе достоинств техники «горизонты планирования» – ...
- (46) Распределение ресурса времени в плане на день должно соответствовать следующим требованиям: «...»
- (47) Неверно, что в числе примеров формулировок результато-ориентированных задач – «...» (укажите 3 варианта ответа)
- (48) Способность решить задачу без затрат лишних усилий в наиболее подходящее для этого время, не всегда заранее заданное, – это ... в тайм-менеджменте
- (49) Задачи, привязанные к определенному времени, – это ... задачи
- (50) Задачи, привязанные к контекстам (условиям, обстоятельствам) и не привязанные к конкретному дню, – это ... задачи



- (51) Задачи, которые необходимо сделать сегодня, но не принципиально, в какой момент времени, – это ... задачи
- (52) Совокупность условий, обстоятельств, наиболее подходящих для совершения определенного дела, решения конкретной задачи, – это ...
- (53) Техника, позволяющая обеспечить контролируемость задач в планах и основанная на методе структурированного внимания, – это техника «... планирования»
- (54) Установите соответствие между типами контекстов и примерами контекстных задач:
- (55) Установите соответствие между типами и формулировками задач:
- (56) Установите соответствие между типами задач и примерами задач каждого типа:
- (57) Установите логическую последовательность шагов техники контекстного планирования:
- (58) Установите последовательность шагов алгоритма жестко-гибкого планирования:
- (59) Установите последовательность шагов составления результата-ориентированного плана задач на день:
- (60) Неверно, что в числе преимуществ матрицы Эйзехауэра как способа расстановки приоритетов – ... (укажите 2 варианта ответа)
- (61) При планировании ежедневных задач в первую очередь необходимо включить в план ...
- (62) Дела категории «А» по матрице Эйзенхауэра ...
- (63) Эффективным считается стиль управления своими задачами, ориентированный в первую очередь на задачи (по матрице Эйзенхауэра), отвечающие таким критериям, как ...
- (64) Неверно, что в числе приемов техники работы с задачами квадранта «В» по матрице Эйзенхауэра – «...»
- (65) Неверно, что в перечень способов работы с задачами квадранта «В» по матрице Эйзенхауэра является пункт «...»
- (66) Использование метода попарного сравнения как методики выбора рекомендуется в случае если ...
- (67) Неверно, что в числе шагов работы с матрицей многокритериальной оценки – «...»



- (68) Ошибочно сформулированный шаг работы с матрицей многокритериальной оценки – «...»
- (69) Неверно, что к методам приоритезации задач в плане относят ... (укажите 2 варианта ответа)
- (70) Расставить приоритеты – значит определить очередность их выполнения на основе сравнения их между собой по определенным ...
- (71) Возможность расставить приоритеты в делах по критериям «важность» и «срочность» дает техника «...»
- (72) Сравнение дел и задач с использованием матрицы Эйзенхауэра осуществляется по ... критериям
- (73) Способ, позволяющий быстро расставить приоритеты в своих задачах, сравнивая их по одному критерию, – это способ ...
- (74) Метод ... позволяет лучше использовать нашу систему критериев для принятия решения в ситуации выбора
- (75) Для быстрого принятия решений в определении приоритетности ежедневных задач рекомендуется применять технику ...
- (76) Установите соответствие между категориями задач по матрице Эйзенхауэра и задачами для работающего студента-вечерника, у которого через месяц – сессия:
- (77) Установите соответствие между названиями методов расстановки приоритетов и кратким описанием проведения оценки вариантов:
- (78) Установите последовательность приемов техники работы с задачами квадранта «В» матрицы Эйзенхайэра:
- (79) В контрольном списке задач на день присутствуют такие пункты, как «...» (укажите 2 варианта ответа)
- (80) Интеллект-карты основаны на использовании ...
- (81) Инструмент, обеспечивающий контроль выполнения рутинных повседневных дел и задач, – это ...
- (82) Двумерный график регулярных задач позволяет отслеживать выполнение ... (укажите 2 варианта ответа)
- (83) Неверно, что функциями двумерного обзорного графика в тайм-менеджменте являются такие, как... (укажите 2 варианта ответа)
- (84) В числе преимуществ использования двумерных графиков – то, что их использование ... (укажите 3 варианта ответа)



- (85) Один из ключевых моментов в определении понятия «обзор» – ...
- (86) Одна из групп инструментов обзора – это ...
- (87) Суть обзора состоит в создании карты, которая содержит ...
(укажите 3 варианта ответа)
- (88) Один из ключевых моментов в определении понятия «обзор» – ...
- (89) Одна из групп инструментов обзора – ...
- (90) Представление информации (задач, сроков, справочных данных и др.), позволяющее легко видеть всю совокупность и взаимосвязи элементов, а также дающее возможность эффективно принимать решения, – это ... задач
- (91) ... представляют собой своеобразную систему планирования и ведения записей, позволяющую не только экономить время, но и использовать возможности мозга более эффективно, и способствуют развитию творчества, памяти и интеллекта
- (92) Один из самых простых инструментов обзора, который позволяет быстро собрать необходимую информацию, является прекрасным инструментом самоконтроля, – это ...
- (93) Фамилия автора концепции двумерного представления информации и связи задач со сроками – ...
- (94) На этапе сбора идей для принятия решений рекомендуется применять инструмент «...»
- (95) Установите соответствие между инструментами создания эффективного обзора и решаемыми с их помощью задачами:
- (96) Установите логическую последовательность шагов создания интеллект-карты:
- (97) Установите последовательность шагов составления двумерного графика краткосрочных и долгосрочных дел, задач, проектов:
- (98) Реальным «бифштексом» из числа подзадач для решения задачи-«слона» Выучить испанский язык является подзадача «...»
- (99) Неверно, что к техникам самонастройки относится ...
- (100) Одно из правил организации короткого отдыха – ...
- (101) Метод «швейцарского сыра» помогает ...



- (102) Техника «якорения» помогает ...
- (103) Один из критериев, которым должны соответствовать реальные «бифштексы», – ...
- (104) Неверно, что в числе признаков дела-«лягушки» – «...»
- (105) Один из критериев, которым должен соответствовать реальный «бифштекс», – наличие ...
- (106) Одна из трудностей работы с задачами-«слонами» – в ...
- (107) Мелкие эмоционально неприятные задачки в тайм-менеджменте называются ...
- (108) Крупные, сложные, требующие больших усилий задачи, часто неприятные и не имеющие жесткого срока исполнения, носят название «...»
- (109) Подзадачи крупной задачи-«слона», не соответствующие SMART-критериям, называют «...» бифштексами
- (110) Для грамотного формулирования подзадач задачи-«слона» необходимо использовать такую технику формулирования и постановки целей и задач, как ...
- (111) Мелкие, неприятные задачи, не требующие много времени и сил для их решения, носят название «...»
- (112) Любой материальный объект, нематериальный стимул (поза, жест, движение, запах, зрительный или аудиальный образ), вызывающий определенное эмоциональное состояние, называется ...
- (113) Установите соответствие между типами задач и примерами задач каждого типа:
- (114) Установите соответствие между правилами и ошибками короткого отдыха и их примерами:
- (115) Установите соответствие между видами «бифштексов» задачи-«слона» Изучение английского языка и подзадачами каждого вида:
- (116) Установите последовательность работы с задачами-«слонами»:
- (117) Установите последовательность грамотного распределения ежедневной нагрузки с учетом индивидуальных ритмов подъемов и спадов активности:



- (118) Тайм-менеджмент помогает ...
- (119) ... подход к жизни предполагает, что человек полностью зависит от внешних обстоятельств, не влияя активно на свою жизнь
- (120) Неверно, что техника мемуарника позволяет ...
- (121) В числе корректных формулировок СМАРТ-критериев «привязка ко времени» – «...» (укажите 3 варианта ответа)
- (122) Проактивность подразумевает ...
- (123) Стратегия достижения надцели (действие в проблемной ситуации) – это «...»
- (124) К характеристикам проблемной ситуации можно отнести ... (укажите 3 варианта ответа)
- (125) К лишним шагам в способе решения проблемных ситуаций можно отнести пункт «...» (укажите 2 варианта ответа)
- (126) В числе примеров проблемных ситуаций – «...» (укажите 3 варианта ответа)
- (127) Реагирование только на внешние обстоятельства, жизнь по принципу «как сложилось», «как получилось», полная зависимость от внешних обстоятельств и других людей, стратегия пассивного человека – все это отражает ... подход к жизни
- (128) Активное влияние на события и обстоятельства, жизнь «вопреки» и «несмотря на обстоятельства», стратегия активного, успешного человека, автора своей собственной жизни и судьбы – все это отражает ... подход к жизни
- (129) Определение, конструирование цели, формирование образа желаемого будущего – это ...
- (130) Основой для наших целей являются наши ...
- (131) Фамилия автора, который предложил типологию реактивного и проактивного подходов к жизни, – ...
- (132) Установите соответствие между авторами и их техниками и инструментами целеполагания:
- (133) Установите соответствие между стратегиями достижения результата в различных ситуациях и шагами, относящимися к каждой из этих стратегий:



- (134) Установите правильную последовательность этапов стратегии «воронка шагов» для решения задачных ситуаций:
- (135) Установите последовательность шагов техники «мемуарник»:
- (136) Технология, позволяющая невосполнимое время жизни использовать в соответствии со своими личными и бизнес-целями, и ценностями, – это ...
- (137) Постоянные задержки подготовки отчетов сотрудниками из-за недостатка информации от коллег относятся к группе (по степени контролируемости) ... хронофагов
- (138) Неверно, что к группам поглотителей времени относят ... (укажите 2 варианта ответа)
- (139) Группа хронофагов, к которой можно отнести незапланированные визиты посетителей, внезапные телефонные звонки, – это ...
- (140) Неверно, что к принципам оптимизации времени на дорогу можно отнести ... (укажите 2 варианта ответа)
- (141) Неверно, что к правилам ведения хронометража относится пункт «...»
- (142) Неверно, что в числе задач хронометража – «...» (укажите 3 варианта ответа)
- (143) Одним из шагов техники хронометража является пункт «...»
- (144) Одним из шагов техники хронометража является пункт «...»
- (145) В качестве показателя хронометража можно выбрать ... (укажите 3 варианта ответа)
- (146) Скрытые резервы времени позволяет выявить техника ...
- (147) Сумма длительностей всех полезных работ называется время ...
- (148) Длительность всего периода наблюдения и ведения учета времени в хронокарте – это время ...
- (149) Коэффициент полезного использования времени – это отношение времени нетто к времени ...
- (150) Автор пирамиды управления временем – ...
- (151) Установите соответствие между типом задачи по расходованию времени на ее выполнение и описанием задач из хронокарты:



- (152) Установите соответствие между типом задачи по расходованию времени на ее выполнение и описанием задач из хронокарты:
- (153) Установите соответствие между показателями и их определениями:
- (154) Определите последовательность действий при использовании техники хронометража:
- (155) Установите правильную последовательность действий менеджера во время проведения хронометража:
- (156) Для выполнения правила «регулярность» в планировании дня ...
- (157) Согласно правилу реалистичности, все рабочие задачи должны ...
- (158) В план на день рекомендуется включать ...
- (159) Неверно, что к правилам планирования дня относится ...
- (160) Одно из правил планирования дня – ...
- (161) Планирование дня должно учитывать ...
- (162) Первое правило планирования дня – «письменный вид» соответствует такому принципу тайм-менеджмента, как ...
- (163) План на день – это ...
- (164) Планирование, учитывающее не только временные рамки, но и определенные условия и обстоятельства, благоприятные для решения конкретной задачи, – это ... планирование
- (165) В основе техники «горизонты планирования» лежит метод ... внимания
- (166) Задачи, требующие большого количества времени на их исполнение в ежедневном планировании, называются ...
- (167) Тип планирования, учитывающий только временные рамки и не учитывающий изменений обстоятельств, называется ... планированием
- (168) Система планирования на основе метода структурированного внимания называется ... планирования, или «день – недель – месяц – год»
- (169) Установите соответствие между типами и примерами задач:



- (170) Установите соответствие между типами и формулировками задач:
- (171) Установите соответствие между категориями техники «горизонты планирования» и правилами просмотра и перемещения задач между категориями:
- (172) Установите последовательность шагов техники «горизонты планирования»:
- (173) Установите последовательность шагов алгоритма жестко-гибкого планирования дня:
- (174) В тайм-менеджменте способность решить задачу без затрат лишних усилий в наиболее подходящее для этого время, не всегда заранее заданное, – это ...
- (175) При использовании матрицы многокритериальной оценки каждый вариант оценивается ...
- (176) Неверно, что к рекомендациям для успешного отсева дел навязанной срочности категории «С» матрицы Эйзенхауэра относится рекомендация определить ...
- (177) В числе инструментов расстановки приоритетов применяется ... (укажите 2 варианта ответа)
- (178) Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по таким критериям, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- (179) По матрице Эйзенхауэра важные несрочные задачи относятся к категории ...
- (180) Технику трех вопросов рекомендуется применять при расстановке приоритетов ...
- (181) При использовании техники «три вопроса», задачу, получившую три «минуса» ...
- (182) Закон ..., или принцип «80 / 20», гласит, что 20 % усилий дают 80 % результата
- (183) Автором принципа «80 / 20» является Вильфред ...
- (184) При использовании матрицы многокритериальной оценки для получения более точного результата необходимо балл умножать на ... критерия
- (185) Для расстановки приоритетов в своих долгосрочных целях с использованием в качестве критериев ценности используется матрица ...



- (186) При использовании матрицы многокритериальной оценки для определения приоритетности долгосрочных целей в качестве критериев используются ... из мемуарника
- (187) Расположите в правильной последовательности этапы использования принципа Парето в ежедневном планировании:
- (188) Неверно, что к видам двумерных графиков для планирования относится график ...
- (189) Интеллект-карты основаны на использовании ...
- (190) Инструмент тайм-менеджмента, который соответствует формату интеллект-карты, – это ...
- (191) Неверно, что интеллект-карты ... (укажите 2 варианта ответа)
- (192) Один из принципов, лежащий в основе интеллект-карт, – это ...
- (193) Неверно, что в числе инструментов создания эффективного обзора задач – ... (укажите 4 варианта ответа)
- (194) Неверно, что в числе элементов комбинированных записей для создания интеллект-карты – ... (укажите 2 варианта ответа)
- (195) Неверно, что двумерные графики применимы в ситуации ...
- (196) Представление информации с помощью инструментов обзора возможно ...
- (197) Создание интеллект-карты необходимо начать с ... листа
- (198) Ключевое понятие для создания эффективного обзора задач – это ... информации
- (199) Фамилия автора методики использования интеллект-карт – ...
- (200) ... график позволяет осуществлять планирование задач со сложной структурой, имеющих дедлайны
- (201) Технология представления потоков информации в виде, требующем минимального количества времени для ее поиска, анализа, восприятия – это ...
- (202) Установите правильную последовательность действий при разработке обучающей программы повышения квалификации сотрудников учреждения муниципального управления:



- (203) Самый простой и известный каждому инструмент обзора, которым человек пользуется в повседневной жизни, – это ... списки
- (204) «Слонами» в тайм-менеджменте называют ...
- (205) Данные для определения своих периодов спада и подъема активности может дать применение ...
- (206) Характеристика, которой должен соответствовать короткий «микро-сон» в течение рабочего дня: «...»
- (207) Рекомендуемое время на короткие перерывы при непрерывной работе – ... в течении часа
- (208) На совещании было принято решение повысить объем продаж. Руководитель отдела сформулировал решение в виде цели с использованием критерииев СМАРТ: «Повысить объем продаж за счет привлечения новых клиентов в самые короткие сроки». Определите, соответствует ли эта формулировка цели СМАРТ-критериям?
- (209) У работающего в отделении налоговой инспекции студента в одной из ключевых областей жизни есть цель – получить повышение в должности: стать начальником отдела приема налоговой отчетности и информирования налогоплательщиков. Он составил карту ключевых областях жизни и сформулировал цели для каждой из этих областей: - Больше времени проводить, общаясь с друзьями. - Пройти предзащиту курсовой работы по тематике управления персоналом на отлично. - Освоить профессиональный веб-дизайн и получить сертификат о прохождении курсов к 31 марта 2021 г. - Сдать экзамен на получение водительского удостоверения категории В. - Освоить дизайн бизнес-процессов налоговой инспекции на дистанционных курсах компании «Удаленный управленец» до 31.12.2020 г. и получить удостоверение о повышении квалификации. Однако студент сомневается, не являются ли некоторые из этих задач лишними для карьерного роста. Проанализируйте и определите, какие из целей не будут способствовать карьерному росту студента-менеджера:
- (210) Поставив цель «найти ключевое конкурентное преимущество компании в период пандемии и перехода к удаленной работе», руководитель компании-подрядчика, выполняющей заказ мэрии, оказался в затруднении, какой способ целедостижения данной цели выбрать – «воронку шагов» или «веер возможностей». Какое решение вы можете подсказать руководителю? Дайте развернутый ответ.



- (211) Вам поручено запустить новый проект мэрии вашего города. Но ваши коллеги жалуются, что им не хватает времени на выполнение всех задач по первому проекту, они и так задерживаются после рабочего дня на 2, а то и 3 часа. Вы подозреваете, что коллеги используют свое рабочее время неэффективно. Какой техникой тайм-менеджмента необходимо воспользоваться в первую очередь, чтобы подтвердить или опровергнуть ваше предположение?
- (212) Начальник отдела сформулировал задачи для своих подчиненных:
1) Договор 156/12.01. реквизиты. 2) Позвонить Архипову, «ПИКС», уточнить номер счета к договору 25-19. 3) Оповестить сотрудников о совещании – сегодня в 14.30, офис 12. 4) Тренинг развития коммуникативных навыков – понедельник, в 9.00. Определите, какие из приведенных задач не являются результато-ориентированными? Ответ мотивируйте.
- (213) У студента вечернего отделения Института муниципального управления, работающего сотрудником Департамента социальной защиты населения города Н., через два дня будет проходить аттестационный экзамен, важный для его последующего повышения в должности. Студенту еще осталось выучить 24 экзаменационных вопроса. Определите, какие задачи следует отнести к категории А по матрице Эйзенхауэра? (Укажите 2 варианта ответа).
- (214) На совещании руководства компании было принято решение сменить полиграфическую компанию, но выбор новой компании пока не был сделан. Сотрудникам департамента маркетинга дано задание представить на следующее совещание список из пяти подходящих вариантов и обосновать выбор: указать плюсы, минусы, преимущества каждого варианта. Для решения задачи сотрудникам придется воспользоваться одним из методов расстановки приоритетов. Предложите метод, подходящий для решения поставленной задачи.
- (215) Вы – сотрудник одной из префектур небольшого курортного города, и вас назначили ответственным за организацию подготовки к участию в конкурсе «Лучшая префектура г. Приморский- 2021». В подготовке будет участвовать 5 сотрудников из различных отделов. Вам необходимо распределить задачи между участниками, назначить ответственных, контролировать исполнение делегированных задач. Нужно также выбрать инструмент, позволяющий создать эффективный обзор ответственных, сроков, задач и осуществлять контроль их деятельности по подготовке к конкурсу. Что послужит таким инструментом? Ответ обоснуйте.



- (216) Менеджер отдела по работе с клиентами территориального отделения пенсионного фонда одновременно является магистрантом вуза и дополнительно осваивает онлайн-технологии на курсах. В последнее время он столкнулся с проблемой того, как быстро найти необходимую информацию в источниках в нужный момент, а также как компактно хранить все гиперссылки на конкретные источники. Какой из инструментов тайм-менеджмента вы бы ему рекомендовали использовать?
- (217) Вы – сотрудник районной управы, которая готовится к отчетной встрече с местными жителями. Вы вместе с коллегами проводите мозговой штурм по поиску креативных идей, которые помогут представить результаты работы управы в наглядной форме. Каким инструментом обзора следует воспользоваться команде в процессе проведения мозгового штурма, чтобы наиболее полно собрать все предлагаемые идеи?
- (218) При работе над делом-«слоном» Изучение делового английского языка менеджер PR-отдела мэрии города Новогорска разделил его на задачи-«бифштексы»: 1) читать на английском; 2) ежедневно 30 мин. смотреть фильмы на английском; 3) учить каждый день по 5 новых иностранных слов и повторять по 10 выученных; 4) ежедневно смотреть упражнения по грамматике. Но часть из этих задач осталась невыполненной, так как эти задачи были сформулированы в формате иллюзорных «бифштексов». Определите, какие из этих «бифштексов» являются реальными, а какие – иллюзорными. Ответ обоснуйте.
- (219) Задумавшись о повышении эффективности планирования с учетом периодов подъема и спада активности в течение дня, сотрудник клиентской службы территориального органа Пенсионного фонда России (ПФР) решил воспользоваться проверенными инструментами тайм-менеджмента. Он выбрал несколько инструментов и техник, которые, с его точки зрения, могут помочь в решении этой задачи. Но для точного определения пиков активности и периодов спада подойдут только один инструмент и одна техника. Определите их (укажите 2 варианта ответа).
- (220) Наиболее распространенными ошибками при организации короткого отдыха в течение рабочего (учебного) дня являются стихийность, отсутствие сценариев (что делать, а чего делать не стоит) и понимания того, как, когда в сколько времени требуется отдыхать. Какие правила грамотной организации короткого отдыха могут помочь избежать этих ошибок?