

Центр  
компетенций

# Отчет по результатам дистанционной оценки компетенций

Персональный отчет

ID # 1314454760

 строго конфиденциально

# Об отчете

Отчет содержит информацию о результатах дистанционной оценки компетенций.



Данный отчет является строго конфиденциальным и может быть использован исключительно в целях разработки программы развития.

**КОМПЕТЕНЦИЯ** – это универсальное деловое и управленческое качество человека, позволяющее эффективно выполнять поставленные задачи и добиваться успеха.

Полученные результаты не свидетельствуют о «хороших» или «плохих» результатах, а лишь показывают актуальную картину о текущем уровне проявленности компетенций, исходя из которых можно планировать индивидуальную траекторию развития и дальнейшие профессиональные шаги.

Данные отчета сохраняют свою актуальность, как правило, 1,5 – 2 года. Если в Вашей учебе или работе произойдут значительные изменения или Вы целенаправленно занимаетесь развитием своих деловых качеств, рекомендуется повторно пройти оценку через некоторое время.

## ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Пожалуйста, помните – не следует сравнивать индивидуальные результаты по компетенциям, сформированные по итогам пройденных инструментов диагностики, с результатами иных тестов: поскольку некорректно проводить сравнение разных методик оценки, собранных для различных нормативных групп.

# Индивидуальный профиль

Результаты по каждой компетенции отображаются на шкале т-баллов. Минимальный т-балл – 200, максимальный – 800, среднее значение – 500. 800 – это теоретический максимум шкалы т-баллов.

**200–399**

Компетенция проявлена ниже необходимого уровня, является областью для интенсивного развития

**400–599**

Компетенция не требует дополнительных шагов по развитию, вместе с тем есть потенциал для развития

**600–800**

Компетенция проявлена выше среднего уровня, может являться ресурсной зоной или областью конкурентного преимущества



- Анализ информации
- Коммуникативная грамотность

- Лидерство
- Партнерство
- Планирование
- Ресурсность
- Саморазвитие
- Следование правилам
- Социальная ответственность
- Стressоустойчивость
- Эмоциональный интеллект

- Наставничество

# Индивидуальный профиль

На графике ниже представлен индивидуальный компетентностный профиль на шкале т-баллов.

200–399

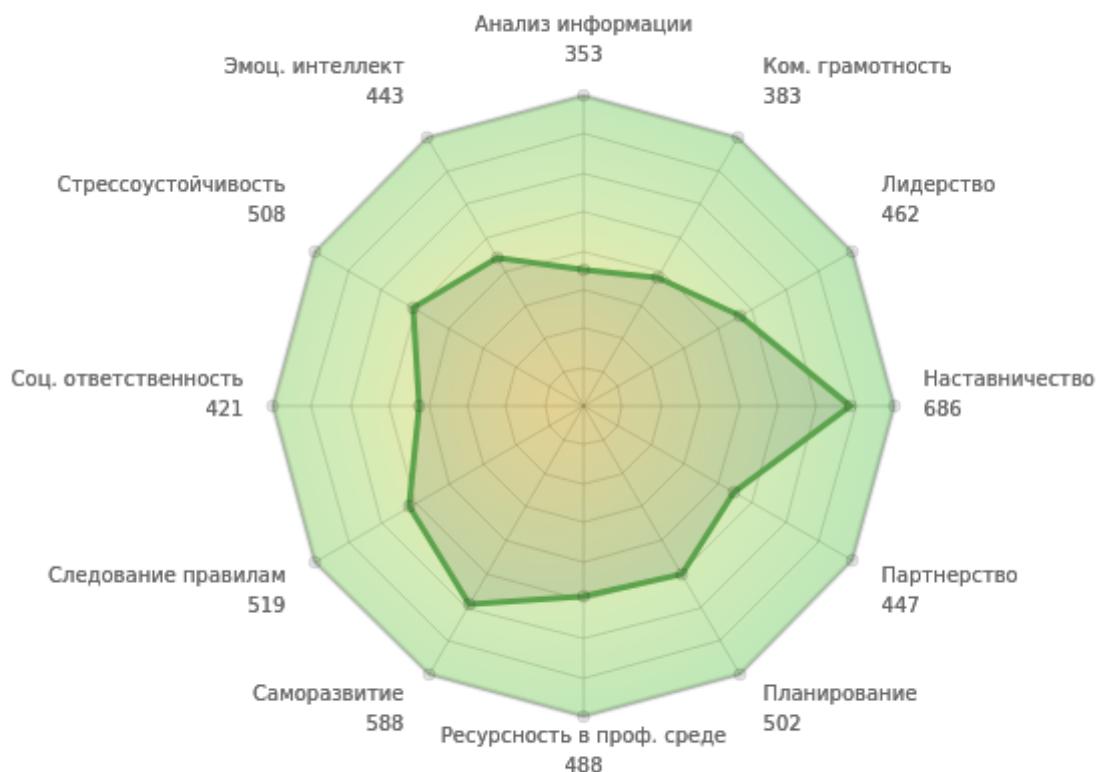
Начальный уровень

400–599

Средний уровень

600–800

Высокий уровень



# Детализированные результаты

В разделе представлено описание индивидуальных результатов по каждой компетенции и перечень возможных рекомендаций по их развитию.

Рекомендуется выбрать 1–2 компетенции, которые планируется целенаправленно развивать в течение следующего календарного года. Составьте индивидуальную траекторию развития, опираясь на свои профессиональные и личные цели.

## Важно помнить:

- Составляя индивидуальную траекторию развития, учитывайте не только результаты данного отчета: опирайтесь также на обратную связь от коллег/партнеров/руководителей/наставников. Подумайте о том, какие деловые качества имеет смысл развивать в данный момент и для чего.
- Рекомендации по развитию, представленные в отчете, не являются исчерпывающими. Для составления индивидуальной траектории развития имеет смысл значительно расширить методы и подходы работы над собой.
- В отчете отсутствуют рекомендации по развитию профессиональных и узкоспециализированных навыков.
- Помните, что в основе развития компетенций лежит непрерывный цикл развития.



Описание результатов комплексной диагностики компетенций представлено на следующих страницах отчета.

В данном разделе представлено описание индивидуальных результатов и рекомендации по развитию компетенций.

## Анализ информации

Анализирует и корректно работает с различного рода информацией, устанавливает взаимосвязи между разрозненными данными.

Ваш результат

**353**

т-балла

Работа с информацией числового и верbalного типа дается Вам с трудом. Чтобы глубоко понять текст или разобраться в условиях задачи, Вам необходимо прикладывать больше усилий или времени. Вам требуются дополнительные усилия для работы с числовыми данными в формате таблицы или графика. Вы можете некорректно понимать суть текста или делать из числовой информации ошибочные выводы.

### Как можно улучшить результаты

- Выработайте привычку на рабочих совещаниях и презентациях внимательно анализировать предлагаемую числовую, аналитическую информацию. Соотносите ее с теми выводами, которые делает докладчик.
- Развитие вербального мышления невозможно без чтения. При нем действует Ваше речевое и понятийное «я», но читать необходимо с умом, а не просто в целях развлечения. Что это значит? Читая любой текст, представляйте голос автора – так, чтобы слова звучали в ушах. Представьте себя одним из героев повествования, чтобы ощущения были наиболее яркими. Сделайте это, чтобы улучшить память и вербальный стиль – умение словесно воспроизводить информацию.
- Качественно анализируете собранную информацию и выделяете все факторы, влияющие на проблему. Расставляете приоритеты, определяете, какие факторы являются наиболее значимыми, а какими можно пренебречь.
- Пройдите [онлайн-курс об анализе информации для принятия решений](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Анализ, синтез, планирование решений в экономике. Андрейчиков А., Андрейчикова Н.
- О чем говорят цифры. Как понимать и использовать данные. Девенпорт Т.
- Почему. Руководство по поиску причин и принятию решений. Клейнберг С.
- Управление мышлением. Де Бено Э.
- Как не ошибаться. Сила математического мышления. Элленберг Д.

## Коммуникативная грамотность

Владеет совокупностью коммуникативных знаний, умений и навыков, позволяющих адаптироваться в различных социальных ситуациях, свободно использует вербальные и невербальные средства общения в различных ситуациях в письменной и устной форме.

Ваш результат

**383**  
т-балла

Вы владеете навыками деловой коммуникации на начальном уровне. Вы можете испытывать трудности в соблюдении базовых коммуникативных норм и основ профессиональной этики. Вероятно, Вам не свойственно уделять внимание тому, как выбранный Вами стиль делового общения может влиять на собеседника. Вы можете упускать из виду, какие дополнительные смыслы может нести Ваше сообщение.

### Как можно улучшить результаты

- Уделяйте больше времени чтению литературы по деловому общению и бизнес-коммуникации. Обращайте внимание на интересные примеры, запоминайте особенности распределения информации в тексте. Так принципы делового общения усваиваются естественным образом.
- Наблюдение за стилем общения окружающих Вас людей — ещё одна полезная практика. Выделяйте удачные выражения, добавляйте себе в заметки и применяйте их на практике.
- Попробуйте включить новые выражения в собственную деловую коммуникацию. Учтите, что употребление сложных профессиональных терминов делает текст более тяжелым. Для того, чтобы собеседник правильно Вас понял, обращайте внимание на структуру изложения информации, стиль высказываний и эмоциональную окраску.
- Перечитывайте сообщения перед отправкой. Это помогает заметить ошибки, сделать формулировки более понятными. Если возникают сомнения в выборе выражения, обращайтесь к теоретическим источникам: словарям русского речевого этикета, справочникам по стилистике.
- Пройдите онлайн-курс «Коммуникативная грамотность» на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Словарь русского речевого этикета. Балакай А.Г.
- Пиши, сокращай: Как создавать сильный текст. Ильяков М.
- Эффективная бизнес-коммуникация. «Волшебные таблетки» для деловых людей. Северская О. И., Селезнева Л.В.
- Цифровой этикет. Как не бесить друг друга в интернете. Лукинова О.

## Лидерство

Разделяет ответственность и полномочия в команде. Учитывает предпочтения сотрудников при распределении задач. Берет на себя ответственность за деятельность группы и контролирует ход событий.

Ваш результат

**462**

т-балла

В случае возникновения острых конфликтных ситуаций, Вы стараетесь учесть разные точки зрения. При необходимости Вы проявляете готовность организовывать групповую деятельность и направлять людей. Вы признаёте, что различия во взглядах неизбежны. Находясь в позиции лидера, Вы предпочитаете разделять ответственность и полномочия в команде по отдельным вопросам. В некоторых ситуациях Вы вовлекаете команду к формулированию общих целей и задач.

### Как можно улучшить результаты

- Попробуйте после завершения каждого проекта обсуждать достоинства и недостатки проделанной работы, как на общих собраниях, так и на личных встречах. Слушайте и анализируйте мнения участников команды по возникающим сложным ситуациям и способам их преодоления.
- Постарайтесь контролировать количество задач и скорость их выполнения у каждого члена команды, чтобы нагрузка распределялась максимально эффективно. Для этой цели Вы можете попробовать использовать специализированные онлайн-сервисы мониторинга и оценки продуктивности работы сотрудников, например, Инсайдер.
- Не забывайте про обратную связь. Регулярно говорите сотрудникам за что Вы их цените, благодарите за проделанную работу и отмечайте их профессиональные успехи.
- Поразмышляйте о зонах роста Ваших подчиненных. Есть ли в Вашей команде сотрудники, которым требуется помочь и поддержка. Какие мероприятия необходимо провести для развития членов команды и увеличения их эффективности?
- Пройдите [онлайн-курс об основах лидерства](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо пройти авторизацию на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- NB. Не забыть похвалить Машу. Гениальное управление командой. Диридолу Б.
- Системное управление на практике. 50 историй из опыта руководителей для развития управленческих навыков. Севастьянов Е.
- Пять пороков команды. Бизнес-роман. Ленсиони П.
- Выдающийся руководитель. Как обеспечить бизнес-прорыв и вывести компанию в лидеры отрасли. Немировский И., Старожукова И.

## Наставничество

Способствует развитию других, делится своими знаниями.

Ваш результат

**686**  
т-баллов

Для Вас важную роль играет возможность проявлять заботу о благополучии других людей, оказывать им помощь и поддержку. Все это приносит Вам ощущение удовлетворенности. Вам свойственно черпать вдохновение в том, чтобы содействовать развитию и росту других людей, как в профессиональном, так и в личностном плане.

### Как можно улучшить результаты

- Рассмотрите возможность стать наставником для нескольких людей или целой команды. Изучите, как меняются аспекты работы наставника при взаимодействии с группой. Постарайтесь расширить свои компетенции наставника на уровень группы или всей организации.
- При выборе наставляемого обращайте внимание на аспекты его профессиональной деятельности и на его ценностные установки. Важным фактором успеха наставничества является ценностная близость и единомыслие наставника и наставляемого. Учитывайте это при работе с наставляемым.
- Подумайте, кто может быть для Вас ментором по вопросам наставничества. Что для Вас важно при выборе ментора? Выделите и запишите те его черты (профессиональные и личные), которые были бы близки именно Вам. Запрашивайте у него регулярную обратную связь касательно того, насколько эффективно Вам удается реализовывать на практике основные аспекты наставничества.
- Пройдите [онлайн-курс о наставничестве](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Коучинг и наставничество. Практические методы обучения и развития. Лидхем М., Парслоу Э.
- Наставничество. Метод Петра Кузнецова. Матвеев Р.
- Наставничество. Экспресс-курс. Лим А.
- Наставничество 101. Максвелл Дж.

## Партнерство

Выстраивает отношения сотрудничества, выявляет и учитывает потребности и интересы других.

Ваш результат

**447**

т-баллов

Вы в равной мере концентрируете свое внимание как на результатах, так и на отношениях в коллективе. При необходимости Вы оказываете помощь и поддержку окружающим людям.

### Как можно улучшить результаты

- Выберите в своем окружении руководителя или коллегу, чье участие в командной работе представляется Вам наиболее важным для обеспечения эффективной совместной деятельности. Понаблюдайте за поведением этого человека в ситуации командного взаимодействия. Отметьте, что в его поведении помогает ему использовать потенциал всей команды. Возьмите эти методы себе на вооружение.
- Выделите из своего окружения человека, наиболее часто привлекаемого окружающими для разрешения конфликтных ситуаций – «миротворца». Подумайте над тем, какие качества этого человека помогают ему успешно разрешать возникающие противоречия и сглаживать острые углы. Сформулируйте для себя перечень таких качеств и навыков. Проанализируйте, в каких ситуациях, эти качества могли бы повысить Вашу эффективность.
- Проанализируйте, доверяют ли Вам окружающие настолько, что могут попросить о помощи и разговаривать с Вами откровенно. Запросите обратную связь у коллег, подчиненных, знакомых. Что может оказаться препятствием для взаимодействия с Вами?
- Пройдите [онлайн-курс о сотрудничестве в профессиональной среде](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Обратная связь. Как сказать все, что думаешь, и получить все, что хочешь. Хьюстон Т.
- Полная вовлеченность. Вдохновляйте, мотивируйте и раскрывайте все лучшее в своей команде. Трейси Б.
- Взаимодействие в команде: как организации учатся, создают инновации и конкурируют в экономике знаний. Эдмондсон Э.

## Планирование

Составляет комплексный план действий для реализации задач.

Ваш результат

**502**

т-балла

Вы склонны проявлять организованность, структурированность и самодисциплину. Как правило, Вы разбиваете большую цель на подзадачи и планомерно их выполняете. Иногда Вам удается продумывать несколько вариантов действий и организовывать свое время в соответствии с ними. Однако в условиях высокой загруженности у Вас могут возникать сложности с тем, чтобы придерживаться заранее созданного плана.

### Как можно улучшить результаты

- Распределяйте задачи согласно матрице Эйзенхауэра. Данный метод планирования поможет расставить задачи по приоритетности и срочности их выполнения.
- Проанализируйте, в какое время суток Вы продуктивнее всего справляетесь с задачами. Возможно, у Вас лучше получается сосредоточиться в первой половине дня или рано утром, тогда при планировании старайтесь ставить наиболее важные и срочные задачи на это время. Это даст возможность повысить Вашу продуктивность.
- Не заполняйте планами 100% своего графика. Оставляйте свободное время, так как некоторые задачи могут потребовать больше времени, кроме того, могут возникнуть непредвиденные задания или планы.
- Проанализируйте существующие приемы и приложения для систематизации и структурирования планов. Например, Яндекс.Трекер, Битрикс24 и другие. Выберите наиболее подходящий для Вас, начните в нем работать.
- Пройдите [онлайн-курс о планировании и организации](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. Архангельский Г.
- Управление временем и рабочей нагрузкой. Тайлер Д.
- Путь джедая. Поиск собственной методики продуктивности. Дорофеев М.
- 12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев. Ленингтон М.

## Ресурсность

Оценка рисков профессионального выгорания.

Ваш результат

**488**

т-баллов

Ваши результаты говорят о том, что у Вас есть риски профессионального выгорания. Ваше истощение физических и психических (умственных) ресурсов происходит быстрее, чем их восстановление. Иногда Вы испытываете на работе дефицит энергии. Некоторые связанные с работой вещи могут не приносить больше удовлетворения и радости. Возможны трудности с поддержанием фокуса внимания на своих задачах, рассеянность, слишком эмоциональные реакции на типичные рабочие ситуации.

### Как можно улучшить результаты

- Находите интерес в том, что Вы делаете. Если Вы чувствуете, что не все текущие задачи Вам близки, Вы сильно устаете, следует обратить внимание на ту деятельность, которая дается легче.
- Следите за своим состоянием. Обращайте внимание на признаки усталости или изменения эмоционального состояния. Заведите правило останавливаться на пять минут ежедневно в одно и то же время и спрашивать себя: «Все ли в порядке? Как я себя чувствую? Что бы порадовало меня прямо сейчас?»
- Не стесняйтесь говорить «нет», если у Вас большое количество срочных задач в работе. Помогайте коллегам только тогда, когда у Вас на это есть время.
- Планируйте отдых после работы. Если Вы знаете, что впереди сложные задачи, запланируйте ресурсные мероприятия, которые помогут Вам восстанавливаться ежедневно (например, небольшие прогулки) и что-то приятное по окончании тяжелого периода (например, встреча с друзьями или путешествие в другой город).

### Рекомендуемая литература

- От выгорания к балансу. Далл И.
- Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. Нагосаки Э., Нагосаки А.
- Вы достаточно хороши. Как научиться ценить себя и начать жить спокойно. Тертышная Ю.

## Саморазвитие

Стремится к постоянному повышению своего профессионализма, активно работает над развитием своих навыков.

Ваш результат

**588**  
т-баллов

Вы прикладываете усилия для развития своих профессиональных и поведенческих навыков. Вместе с тем необходимость осваивать новое может восприниматься Вами как потенциально трудный или скучный процесс. В большинстве случаев возможность развиваться и карьерно расти воспринимается Вами только как неотъемлемая часть трудовой деятельности.

### Как можно улучшить результаты

- Мобилизируйте все имеющиеся ресурсы для достижения целей. Составляйте годовой план работы (Ваш/Вашего подразделения) таким образом, чтобы плановые значения превышали достигнутые в прошлом периоде. Не допускайте достижения высоких значений по одним показателям за счет других. Это поможет стимулировать Ваше профессиональное развитие.
- Для приобретения опыта и знаний выберите наставника: найдите опытного коллегу внутри компании, договоритесь с ним о возможности обсуждать рабочие вопросы и наблюдать за его работой. Наставником также может выступить человек из близкого круга людей, по мере роста Вашего профессионального опыта Вы сможете обмениваться навыками друг с другом. Рассмотрите возможность глобального поиска наставника: можно отыскать опытного человека посредством социальных сетей, форумов, блогов и т.д. На этих ресурсах люди часто и с легкостью делятся своим опытом.
- Пройдите [онлайн-курс о саморазвитии на основе жизненных целей](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Ваш источник мотивации. Как захотеть сделать то, что нужно. Фаулер С.
- Принцип "черного ящика". Почему ошибки – основа наших достижений в спорте, бизнесе и жизни. Сайед М.
- 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. Кови С.

## Следование правилам

Действует в соответствии с существующими нормами, регламентами, процедурами и политиками.

Ваш результат

**519**

т-баллов

В зависимости от ситуации, Вы можете действовать как по инструкциям, так и отступать от них. Вы уделяете умеренное внимание установленным правилам и стандартам.

### Как можно улучшить результаты

- Проанализируйте, к каким последствиям может привести несоблюдение тех или иных норм и правил. Попробуйте для каждого правила написать последствия несоблюдения, которые коснутся лично Вас.
- Даже если Вы обычно руководствуетесь собственными представлениями о том, как необходимо действовать в тех или иных ситуациях, оцените, есть ли рациональное зерно в тех инструкциях и приоритетах, которые существуют на данный момент.
- Исследуйте организацию, в которой Вы работаете, планируете или хотели бы работать: узнайте о корпоративной культуре, принятых нормах поведения и общения. Насколько Ваше поведение соответствует принятым элементам корпоративной культуры? К каким положительным эффектам для профессионального развития это могло бы привести?
- Пройдите онлайн-курс о роли культуры правил в стабилизации процессов в организации на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо пройти авторизацию на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Деловая этика. Матвеева А., Сарапульцева А.
- Деловая этика и деловые коммуникации в сфере бизнес. Долгова И.
- Манеры для карьеры. Современный деловой протокол и этикет. Шевелева О.
- Корпоративная культура: Десять самых распространенных заблуждений. Демин Д.

## Социальная ответственность

Участвует в общественной деятельности, считает её значимой. Верит в то, что у коллектива и у него самого есть силы в изменении общественного сознания. Прогрессивен, ищет пути оптимизации, инициирует изменения.

Ваш результат

**421**

т-балл

Вы склонны считать, что не всегда силы одного человека или одной команды достаточно для изменения общественного сознания. Вам свойственно сосредотачиваться на собственных интересах и, как правило, не испытывать интереса к участию в социальных проектах. Вы стараетесь искать пути оптимизации для себя и команды, однако можете испытывать трудности в продвижении этих изменений.

### Как можно улучшить результаты

- Порассуждайте, важна ли для общества даже небольшая помощь от человека? Вспомните ситуацию, когда Вы помогали коллеге или знакомому без какой-либо выгоды для себя. Что Вы чувствовали во время и после оказания помощи?
- Попробуйте найти компании, которые считаются наиболее социально ответственными. Проведите анализ того, какие принципы и ценности заложены в их работу. Подумайте над тем, каким образом складывается социальная репутация компаний.
- Попросите окружающих рассказать, насколько Вы открыты к переменам, как Вы предлагаете новое? Проанализируйте полученную обратную связь, выделите, что уже получается, а что может быть потенциальной областью для развития.
- Пройдите [онлайн-курс о честности и этичности, служении Родине и семейным ценностям](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «РСВ».

### Рекомендуемая литература

- Дельфины капитализма 2.0. Еще 8 историй о людях, которые сделали все не так и добились успеха. Соколов-Митрич, Д., Костюковский, А., Корк, А., Тестов, А., Рыжкова, А., Бероева, Н., Чайкина, Ю. и др.
- Ответственное лидерство. Маак Т., Плесс Н.
- Корпоративная социальная ответственность: экономические модели – мораль – успех – устойчивое развитие. Крылов А.
- Корпоративная социальная ответственность и социальное развитие предприятий. Попков А., Слоботчиков О.

## Стрессоустойчивость

Сохраняет продуктивность в сложных ситуациях.

Ваш результат

**508**  
т-баллов

Вы убеждены, что способны влиять на некоторые события, формирующие Вашу жизнь. Вы стремитесь к тому, чтобы использовать удачные возможности и эффективно решать проблемы. При этом Вы вовлечены только в те задачи, которые по-настоящему для Вас важны, отсеивая все остальное. Вы можете излишне концентрироваться на предстоящих проблемах и испытывать напряжение относительно них.

### Как можно улучшить результаты

- Вспомните ситуацию, когда Вы потерпели неудачу. Какие чувства Вы испытали? Как данная ситуация отразилась на Вашем настроении? Подумайте и запишите, какие действия Вы могли бы предпринять, чтобы изменить свою реакцию на возникновение аналогичных ситуаций в будущем?
- В ситуации наступления неблагоприятных событий оцените ситуацию с разных сторон и найдите ее возможные положительные моменты. Проанализируйте, какой опыт Вы получили в сложившейся ситуации? Как Вы можете использовать полученный опыт в подобных ситуациях в будущем?
- Пройдите [онлайн-курс о стрессоустойчивости в современном мире](#) на сайте АНО «Россия – страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса Вам необходимо авторизоваться на платформе АНО «PCB».

### Рекомендуемая литература

- Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием. Сторони М.
- Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал. Голви Т., Ханзелик Э., Хортон Д.
- Стрессоустойчивый мозг. Управляйте эмоциональной реакцией с помощью осознанности. Гринберг М.

## Эмоциональный интеллект

Распознает собственные эмоции и эмоции других людей, действует с учетом индивидуальных особенностей других.

Ваш результат

**443**

т-балла

Вы чаще всего понимаете, какую эмоцию испытываете Вы и другой человек в настоящий момент, в большинстве случаев можете описать свое эмоциональное состояние конкретными словами. В большинстве случаев Вы способны влиять на эмоции других людей. Иногда Вы способны перенимать чувства и переживания окружающих. В некоторых случаях Вы способны разделить радость с другим человеком и поддержать его. Вместе с тем Вам бывает трудно регулировать свои эмоции, особенно когда необходимо контролировать сильные переживания.

### Как можно улучшить результаты

- Используйте упражнение на самосознание. Вспомните все эмоции, которые испытывали в течение дня, перечислите и проанализируйте их. Сколько из них положительных, отрицательных и нейтральных? Какие из них повлияли на Вас больше всего? Что стало причиной этих эмоций? Это упражнение позволит лучше понять себя и свой эмоциональный фон в течение дня.
- Для контроля эмоций во время конфликта постарайтесь взять паузу. В это время посмотрите на проблему с точки зрения другого человека. Попробуйте понять, что заставило Вашего собеседника вести себя таким образом. Отследите, как меняется Ваше отношение к ситуации и человеку в этот момент. Эта техника позволит Вам возобладать над своими эмоциями и не испортить отношения.
- Управление эмоциями делает нас более устойчивыми к стрессу. Когда кто-то использует резкие слова и расстраивает Вас, не реагируйте сразу. Отвлекитесь от ситуации, соберитесь с мыслями, чтобы спокойно ответить собеседнику.
- Пройдите [онлайн-курс об эмоциях и коммуникации](#) на сайте АНО «Россия — страна возможностей». Для прохождения онлайн-курса необходимо авторизоваться на платформе АНО «Россия — страна возможностей».

### Рекомендуемая литература

- Эмоциональный интеллект в переговорах. Фишер Р., Шапиро Д.
- Эффект эмпатии. 7 ключей к сверхъестественной проницательности. Рисс Х.
- Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Гоулман Д.
- Эмоциональный интеллект для менеджеров проектов. Мерсино Э.

# Методическая информация

В разделе представлено краткое описание тестов и опросников, которые использовались для формирования результатов по компетенциям.

## Комплексный тест анализа информации

Тест проверяет умение работать с числовой информацией, в том числе представленной в виде графиков, таблиц, диаграмм, а также способность интерпретировать текстовую информацию и анализировать правильность различных утверждений. Время на прохождение теста ограничено.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

## Опросник профессионального выгорания

Опросник позволяет оценить риски профессионального выгорания респондента – психологического состояния, характеризующегося крайне низким уровнем ресурса для выполнения работы, сопровождающегося физическим, когнитивным и эмоциональным истощением, а также внутренним дистанцированием. Время на прохождение не ограничено, темп заполнения индивидуален.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

## Ценностные установки лидерства

Опросник направлен на измерение ценностных установок лидерства, которые понимаются как ориентиры респондента в роли лидера на уровнях личности, работы с командой и общества. Время на прохождение не ограничено, темп заполнения индивидуален.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

### Опросник жизнестойкости

Опросник жизнестойкости направлен на измерение способности эффективно преодолевать стресс, адаптироваться к переменам и достигать высоких результатов в условиях непрерывного развития и не всегда благоприятной обстановки. Время на прохождение не ограничено, темп заполнения индивидуален

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

### Тест коммуникативной грамотности

Тест направлен на измерение владения нормами общения и речевого этикета, а также способности к построению деловых коммуникаций. Время на прохождение не ограничено, темп заполнения индивидуален.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

### Тест социально-эмоциональных навыков

Тест направлен на оценку таких социально-эмоциональных навыков как распознавание и понимание эмоций, управление эмоциями, эмпатия и культура заботы о себе. Время на прохождение теста не ограничено, темп заполнения индивидуален.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

### Опросник мотиваторов и демотиваторов

Опросник направлен на измерение факторов, мотивирующих и демотивирующих человека к профессиональной деятельности. Время на прохождение опросника не ограничено, темп заполнения индивидуален.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

### Универсальный личностный опросник

Опросник направлен на измерение типичного или предпочтаемого респондентом поведения в рабочих ситуациях, связанных с людьми, задачами и эмоциями. Время на прохождение не ограничено, темп заполнения индивидуален.

*Нормативная группа:*

*Нормирование внутри группы участников конкурса «Наставничество»*

# Методическая памятка к отчету

- Данный отчет подготовлен по результатам прохождения комплекса тестов и опросников, описанных выше. В ходе тестирования респондент отвечал на вопросы, представленные в электронном виде.
- Отчет не является основанием для принятия кадровых решений. Рекомендуется использовать данный отчет как дополнительный источник информации о деловых качествах респондента, а также при планировании индивидуального развития.
- Результаты дистанционной диагностики не могут являться единственным источником информации для прогноза профессиональной эффективности.
- Отчет должен храниться с соблюдением требований конфиденциальности: круг лиц, имеющих доступ к отчету ограничен.
- АНО «Россия – страна возможностей» не гарантирует, что данный отчет не подвергался каким-либо изменениям со стороны пользователя или иных лиц.