



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

1. Что является основным фактором выбора профессии?
2. Как называется процесс осознания собственных профессиональных предпочтений и целей?
3. Что означает аббревиатура SMART в постановке целей?
4. Какой инструмент помогает визуализировать путь достижения цели?
5. Для чего используется техника декомпозиции целей?
6. Что такое персональная траектория развития?
7. Какие элементы включает персонализированный план развития?
8. Как называется состояние эмоционального истощения, вызванное длительным воздействием стресса?
9. К какому типу методов управления стрессом относятся медитация и дыхательные техники?
10. Что означает понятие "work-life balance"?
11. Чем грозит нарушение баланса между работой и личной жизнью?
12. Какое поведение снижает риск нарушения баланса между работой и личной жизнью?
13. Что представляет собой цель в карьере?
14. Каковы основные преимущества постановки карьерных целей?
15. Что происходит, если сотрудник игнорирует постановку карьерных целей?
16. Что такое метод SMART в процессе целеполагания?
17. Какой инструмент позволяет определить ключевые компетенции и навыки, необходимые для достижения карьерных целей?
18. Что обозначает термин «GAP-анализ» в профессиональном развитии?
19. Какие типы карьерных целей выделяют специалисты по управлению персоналом?
20. Цель стать руководителем отдела через пять лет — это пример какой карьерной цели?

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

21. Когда ставится задача освоить новый специализированный навык в течение ближайших трех месяцев?
22. Что такое ментальные карты (mind maps)?
23. Какова основная цель ведения дневника успехов (journal of achievements)?
24. Какой инструмент помогает наглядно отслеживать динамику приближения к поставленным целям и фиксировать промежуточные достижения?
25. Как называется способность своевременно изменять стратегию и подходы в зависимости от внешних условий?
26. Что характеризует вертикальную карьеру?
27. Какой тип карьеры предполагает смену сфер деятельности и профессий?
28. В чём особенность зигзагообразной карьеры?
29. Что отличает сетевую карьеру от традиционной?
30. Что является первым этапом составления индивидуального плана развития?
31. Какой метод позволяет определить сильные стороны и зоны роста сотрудника?
32. Как называется документ, фиксирующий цели и мероприятия личного профессионального развития?
33. Чем заканчивается процесс разработки индивидуального плана развития?
34. Что означает понятие «SMART-критерии», применяемые при постановке практических шагов?
35. Какой практический шаг рекомендуется предпринять после постановки конкретной цели?
36. К какому типу относятся такие практические шаги, как постановка промежуточных целей и разделение больших задач на мелкие этапы?
37. Какой вид стресса возникает кратковременно и сопровождается кратковременным повышением работоспособности?
38. Хронический стресс наиболее опасен потому, что...
39. Что такое эмоциональное выгорание?
40. Какой симптом НЕ характерен для эмоционального выгорания?

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

41. Что способствует восстановлению после эмоционального выгорания?
42. Какие из методов относятся к здоровым способам управления стрессом?
43. Что обозначает термин «Work-Life Balance»?
44. Какие меры способствуют поддержанию здорового Work-Life Balance?
45. Что необходимо учитывать работодателям для поддержания Work-Life Balance сотрудников?
46. Что является ключевым принципом достижения внутренней гармонии?
47. Важнейший принцип гармонизации отношений с окружающими — это...
48. Гармоничный образ жизни предполагает...
49. Основной целью грамотной организации рабочего места является...
50. Для эффективного планирования рабочего времени необходимо...
51. Наиболее эффективной стратегией расстановки мебели на рабочем месте является...
52. Один из эффективных способов цифрового детокса — это ограничение использования гаджетов. Что НЕ входит в число полезных рекомендаций по этому поводу?
53. Какая техника поможет лучше контролировать свое цифровое потребление и организовать рабочую среду?
54. Какое утверждение верно отражает роль технологий в современной жизни?
55. В рамках какой политики компания регулирует порядок предоставления отпусков и больничных листов?

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com