

Результаты теста по методике "Предпринимательские способности"

Логинов Сергей Юрьевич
Область Тверская, город Тверь
Дата прохождения: 2 ноября 2017

**Уровень предпринимательских способностей:
6.5 из 20 баллов**



Предпринимателю

Ты держишь в руках результаты своего тестирования! Уровень предпринимательских способностей определяется на основе результатов диагностики твоего уровня мотивации, профессионального типа личности, твоих ведущих интересов и склонностей. Результаты теста не нужно рассматривать, как окончательный диагноз, это возможность узнать себя лучше и определить приоритеты дальнейшего обучения и развития.



Достоверность

Методика "Предпринимательские способности" состоит из тестов, отвечающих всем требованиям информативности и надежности. Методика составлена на основе исследовательской работы Худякова И.Н. (региональный координатор программы "Ты-предприниматель") в которой приняло участие более тысячи будущих миллионеров. За период 2015 - 2017 г.г. тестирование прошли более 70 000 человек.



Помочь разобраться с результатами?

Вы всегда можете задать вопросы своим коучам, бизнес-тренерам и наставникам. Вступайте в группу ВКонтакте <https://vk.com/rusenter>

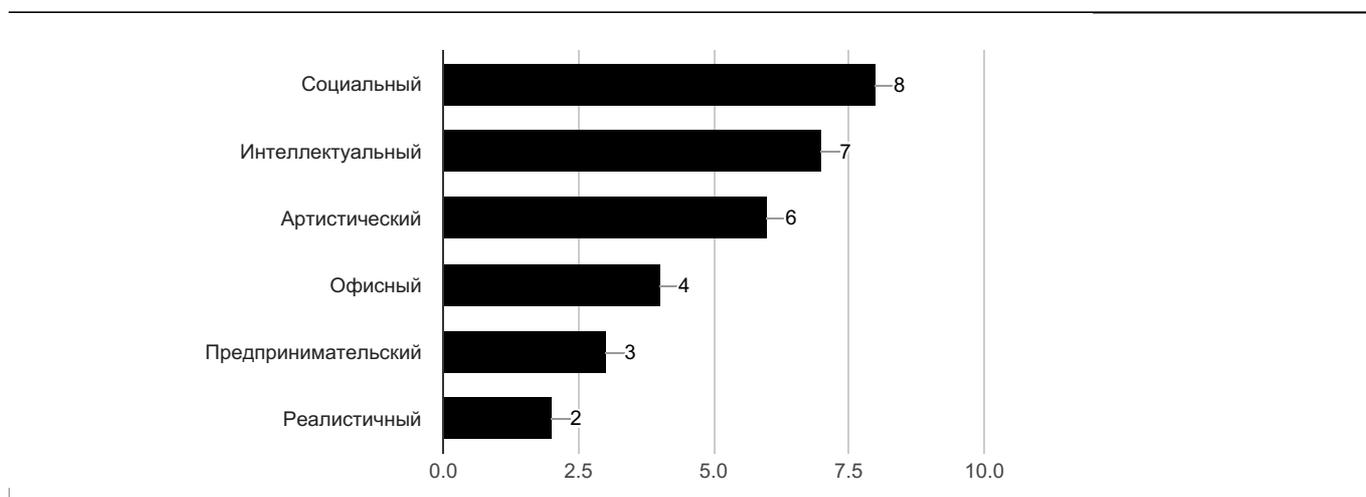
МОТИВАЦИЯ К УСПЕХУ

Вам необходимо немного активизировать себя. Если хотите быть преуспевающим предпринимателем, работайте над собой!
Вырабатывайте в себе настойчивость в достижении своих целей.

Успешные предприниматели отличаются следующими чертами:

- настойчивостью в достижении своих целей;
- неудовлетворенностью достигнутым;
- постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше;
- склонностью сильно увлекаться работой;
- стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха;
- неспособностью плохо работать;
- потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел.

Профориентация ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ



Ярко выражен тип: **Социальный (8)**

Профессиональная направленность

Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать.

Характеристика типа

Люди этого типа предпочитают работу, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Они гуманны, чувствительны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерны развитая речь, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь.

Сильные стороны личности

Понимание других, дружелюбность, жизнерадостность, оптимистичность

Ведущие способности

- Преподавательские (стремление обучать, формулировать мысль, убеждать)
- Организаторские (стремление организовать мероприятия)
- Коммуникативные (стремление к общению с множеством людей)

Средне выражен тип: **Интеллектуальный (7)**

Профессиональная направленность

Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей (наука). Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи.

Характеристика типа

Люди этого типа склонны к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками), отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко определенную деятельность. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений.

Сильные стороны личности

Любознательность, самостоятельность, независимость, уверенность в себе

Ведущие способности

- Аналитическое и/или математическое мышление (умение решать задачи, требующие абстракции и творческого подхода)
- Интеллектуальность (способность к анализу, систематизации и сбору информации)
- Общая высокая эрудиция и умение письменно излагать мысли

Средне выражен тип: **Артистический (6)**

Профессиональная направленность

Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям.

Характеристика типа

Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают обостренным восприятием, избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством.

Сильные стороны личности

Самостоятельность, независимость, оригинальность, эмоциональность

Ведущие способности

- Артистические и/или музыкальные, литературные, художественные (умение организовать деятельность, связанную с красотой, формой и образом)
- Креативность (умение создавать и воплощать в жизнь новые и оригинальные идеи)
- Вербальные (умение использовать язык, речь как средство оформления мыслей)

Ведущие способности и характеристики

ЛИЧНОСТЬ

Низкая нормативность поведения – Высокая нормативность поведения

Респондент характеризуется как требовательный к себе, руководствуется чувством долга, настойчив, берет на себя ответственность, добросовестен, склонен к морализированию, предпочитает работающих людей, остроумный.

Прямолинейность – Дипломатичность

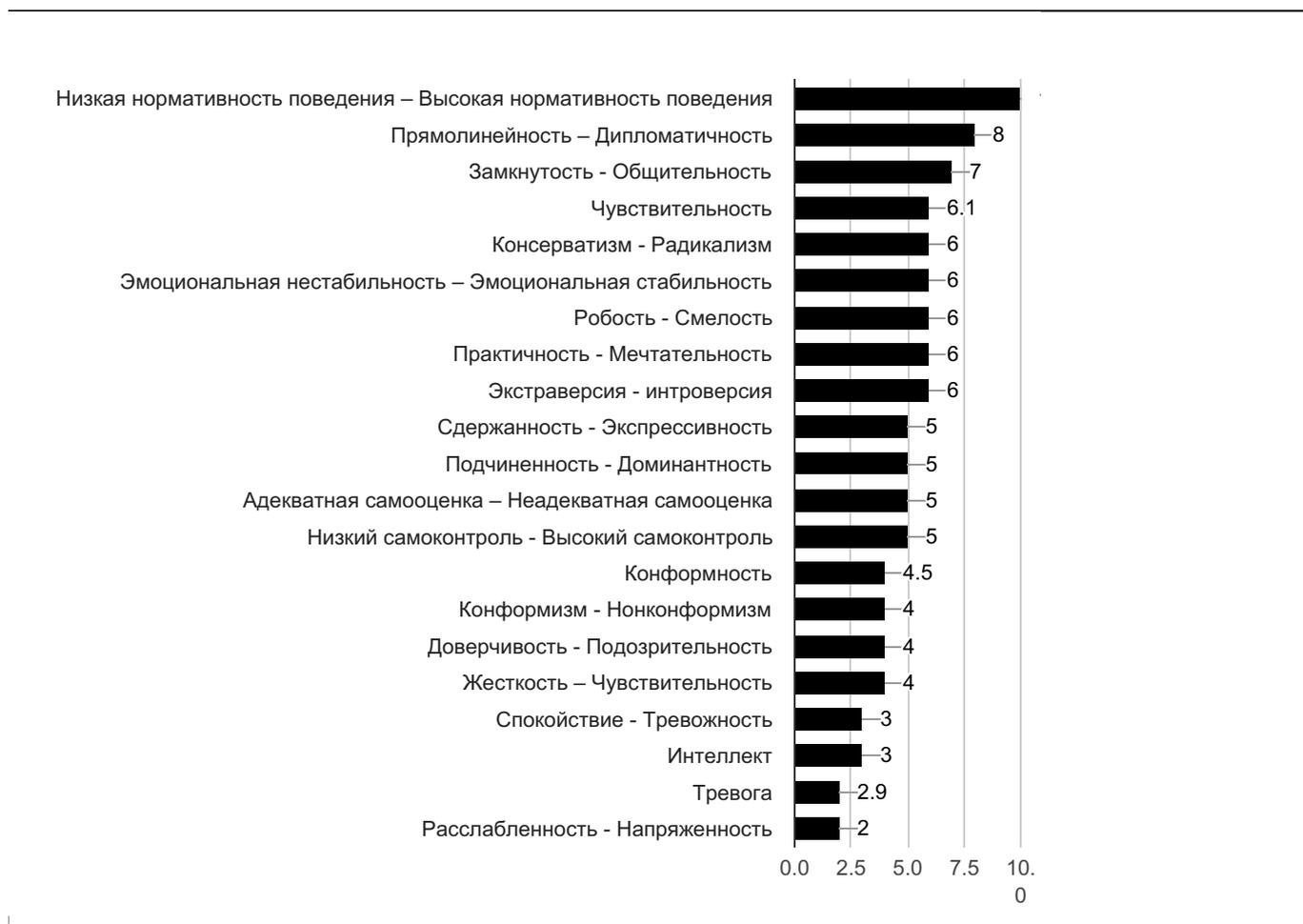
Респондент характеризуется как утонченный, опытный, светский, хитрый. Склонен к анализу. Присутствует интеллектуальный подход к оценке ситуации, близкий к цинизму. Личность характеризуется как интеллектуальная, независимая, со сложной натурой.

Замкнутость - Общительность

Респондент в большей степени обращен во внешний мир, легок в общении, участвует аффективно (бурное элементарное реагирование на ситуацию, быстрый переход от одного эмоционального состояния к другому, эмоциональная импульсивность). Предпочитает работу с людьми, социальное одобрение, любит идти в ногу со временем. Характерно позиция лидера в малых группах (социологическое и социально-психологическое понятие, обозначающее простейший вид социальной группы с непосредственными личными контактами между всеми её членами, сложившимися эмоциональными отношениями симпатий и антипатий и специфическими групповыми ценностями, установками, нормами и правилами поведения). Наблюдается часто выбор работы с людьми, высокая активность в устранении конфликтов в группе.

Чувствительность

Респондент характеризуется как личность предприимчивая, решительная и гибкая личность. Этот Склонен не замечать жизненных нюансов, направляя свое поведение на слишком явное и очевидное. Если возникают трудности, то они вызывают быстрое действие без достаточного размышления.



Консерватизм - Радикализм

Респондент характеризуется как экспериментирующий, критический, либеральный, аналитический, свободно мыслящий. Присутствует большой интерес к науке, нежели к догмам. Готов к нарушению привычек и устоявшихся традиций, свойственна независимость суждений, взглядов и поведения. Характерно свободомыслие, экспериментаторство, наличие интеллектуальных интересов, развитое аналитическое мышление, восприимчивость к переменам, к новым идеям.

Эмоциональная нестабильность – Эмоциональная стабильность

Респондент эмоционально устойчивый, трезво оценивающий действительность, активный, зрелый. Для него свойственны высокие моральные качества. Респонденту характерна лидерская выдержанность, работоспособность. Возможна ригидность (неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями), ориентированность на реальность.

Робость - Смелость

Респондент характеризуется как авантюрный, социально-смелый, незаторможенный, спонтанный. Характерна смелость, предприимчивость, активность; человек имеет эмоциональные интересы, готовность к риску и сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах, способность принимать самостоятельные, неординарные решения, склонность к авантюризму и проявлению лидерских качеств.

Практичность - Мечтательность

Респондент характеризуется как человек с развитым воображением, погруженный во внутренние потребности, заботится о практических вопросах. Присутствует богемность, внутренняя интеллектуальную жизнь, с интенсивным проживанием идей и чувств поглощенность своими идеями, внутренними иллюзиями («витают в облаках»), легкость отказа от практических суждений, умение оперировать абстрактными понятиями, ориентированность на свой внутренний мир; мечтательность.

Экстраверсия - интроверсия

Респондент социально контактен, незаторможен, успешно устанавливает и поддерживает межличностные связи. Это может быть очень благоприятным моментом в ситуациях, требующих темперамента такого типа. Эту черту следует считать всегда благоприятным прогнозом в деятельности, например в учебе.

Сдержанность - Экспрессивность

Респондент характеризуется как трезвый, осторожный, серьезный, молчаливый. Присутствует благоразумие, склонность к озабоченности, беспокойству о будущем, пессимистичность в восприятии действительности, сдержанность в проявлении эмоций.

Подчиненность - Доминантность

Респондент характеризуется как скромный, покорный, мягкий, уступчивый, податливый, конформный (морально-политическое и морально-психологическое понятие, обозначающее приспособленчество, пассивное принятие существующего социального порядка, политического режима и т.д., а также готовность соглашаться с господствующими мнениями и взглядами, общими настроениями, распространенными в обществе), приспособляющийся. Готов брать вину на себя, скромный, экспрессивен (степень выраженности того или иного чувства, настроения, состояния, отношения и т. д.), имеется склонность легко выходить из равновесия. Также характерна тактичность, кроткость, любезность, зависимость, безропотность, услужливость, почтительность, застенчивость.

Адекватная самооценка – Неадекватная самооценка

Для респондента характерна адекватность самооценки личности, ее определенная зрелость.

Низкий самоконтроль - Высокий самоконтроль

Респондент внутренне недисциплинированный, конфликтный (низкая интеграция), слабая воля и плохой самоконтроль. Присутствует низкая дисциплинированность, следует своим желаниям, зависим от настроений, не умеет контролировать свои эмоции и поведение.

Конформность

Респондент нуждается в поддержке других лиц и ориентирует свое поведение в

направлении людей, которые такую поддержку оказывают. Не проявляет инициативы, зависим от группы.

Конформизм - Нонконформизм

Респондент характеризуется как зависящий от группы, «присоединяющийся», ведомый, идущий на зов (групповая зависимость). Ищет одобрение общества, это светские люди, зависимость от мнения и требований группы, социальность, следование за общественным мнением, стремление работать и принимать решения вместе с другими людьми, низкая самостоятельность, ориентация на социальное одобрение.

Доверчивость - Подозрительность

Респондент характеризуется как доверчивый, адаптирующийся, неровный. Присутствует открытость, уживчивость, терпимость, покладистость; свобода от зависти, уступчивость. Может быть чувство собственной незначительности.

Жесткость – Чувствительность

Респондент характеризуется как сильный, независимый, полагается на себя, реалистичный, не терпит бессмысленности. Для него характерна несентиментальность, самоуверенность, суровость, рассудочность, гибкость в суждениях (способность к переосмыслению функций объекта, использованию его в новом качестве проявляется в целесообразном варьировании способов действия, в легкости перестройки уже имеющихся знаний и перехода от одного действия к другому), практичность, иногда некоторая жесткость и черствость по отношению к окружающим, рациональность, логичность.

Спокойствие - Тревожность

Респондент характеризуется как безмятежный, со спокойным настроением, его трудно вывести из себя, невозмутимый. Респондент уверен в себе и своих способностях, гибкий (способность к переосмыслению функций объекта, использованию его в новом качестве проявляется в целесообразном варьировании способов действия, в легкости перестройки уже имеющихся знаний и перехода от одного действия к другому), не чувствует угрозы, иногда до такой степени, что не чувствителен к тому, что группа идет другим путем и что он может вызвать неприязнь.

Интеллект

Респондент склонен медленнее понимать материал при обучении, предпочитает конкретную, буквальную интерпретацию. Характерна некоторая ригидность мышления (неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями), затруднения в решении абстрактных задач, сниженная оперативность мышления (деятельность по решению практических задач в быстроменяющихся условиях, которая осуществляется на основе моделирования человеком состояний объектов трудовой деятельности и приводит к формированию в конкретной ситуации схем (плана) действий по управлению реальными объектами и процессами).

Тревога

Респондент удовлетворен тем, что есть, и может добиться того, что ему кажется важным, но возможен недостаток мотивации в трудных ситуациях.

Расслабленность - Напряженность

Респондент склонен к расслабленности, уравновешенности, удовлетворенности. В некоторых ситуациях его сверхудовлетворенность может вести к лени, к достижению низких результатов. Но высокий уровень напряжения может нарушить эффективность учебы или работы.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Шкала «Самомотивация»: высокий балл (14)

Стремление к совершенствованию или соответствию критериям выдающегося мастерства.

- Вы ориентированы на результат, испытывая при этом сильное стремление достигать целей и соответствовать критериям;
- Вы ставите перед собой задачи, требующие максимального напряжения всех сил, и идете на обдуманный риск;
- Вы ищете информацию, позволяющую уменьшить неопределенность, и находите способы лучше справиться с делом;
- Вы выясняете, как повысить эффективность своей работы.

Присоединение к целям группы или организации.

- Вы с готовностью приносите жертвы ради достижения более крупной цели организации;
- Вы обретаете целеустремленность при осознании более масштабной миссии;
- Вы используете основные ценности группы в процессе принятия решений и прояснения альтернатив;
- Вы энергично выискиваете возможности осуществления миссии группы.

Готовность действовать в соответствии с возможностями.

- Вы готовы воспользоваться удобным случаем;
- Вы преследуете цели, выходящие за пределы того, что от Вас требуется или чего от Вас ждут;
- Вы прорываетесь через бюрократические препоны и подчиняетесь правилам, когда это необходимо для выполнения работы;
- Вы мобилизуете других, смело рискуя и прибегая к необычным методам.

Настойчивость в достижении целей, несмотря на препятствия и неудачи.

- Вы проявляете настойчивость в стремлении к достижению целей, несмотря на

препятствия и неудачи;

- Вы действуете с надеждой на успех, а не опасаясь провала;
- Вы объясняете неудачи поддающимися контролю обстоятельствами, а не личными недостатками.

Шкала «Управление своими эмоциями»: средний балл (11)

Сдерживание разрушительных эмоций и побуждений.

- Вам бывает трудно контролировать свои порывы и мучительные эмоции;
- Вам нелегко сохранять спокойствие и решимость, не теряя присутствия духа в трудные моменты;
- Вы остаетесь собранными в затруднительных обстоятельствах, но тратите на это колоссальное количество энергии.

Соблюдение критериев честности и высоких моральных качеств, готовность принять на себя ответственность за свою работу.

как надежность:

- Вы стремитесь к безупречности и этичности;
- Вы стараетесь выстраивать отношения, основываясь на надежности и искренности;
- Вы нередко признаете свои ошибки и противостоите неэтичным поступкам других людей.

как добросовестность:

- Вы стремитесь выполнять обязательства и обещания;
- Вы осознаете ответственность за достижение своих целей;
- Вам не хватает организованности и внимательности в процессе своей работы.

Готовность нести ответственность за свою работу.

- Вы предъявляете определенные требования к себе и другим, но не всегда отслеживаете результат;
- Вы не всегда можете четко просчитать последствия своих действий.

Гибкий подход к переменам.

- Вы испытываете затруднения в связи с множеством требований и быстрыми переменами, Вам сложно расставлять приоритеты.

Спокойное отношение к новой информации, свежим идеям и подходам к решению задач.

- Вы предпочитаете проверенные способы решения сложных проблем;
- к новым идеям Вы относитесь осторожно.

Шкала «Управление эмоциями других людей»: средний балл (10)

Владение эффективной тактикой убеждения.

- Вы используете комплексные стратегии вроде косвенного влияния, чтобы добиться согласия и поддержки;
- Вы «дирижируете» яркими событиями, чтобы доходчиво изложить свою точку зрения.

Умение слушать без предубеждения и передавать убедительную информацию.

- Вы не уклоняетесь от решения трудных вопросов;
- Вы отлично умеете слушать, стремитесь к взаимопониманию и приветствуете идею полностью делиться информацией;
- Вы поощряете откровенное общение.

Ведение переговоров и устранение разногласий.

- Вы не всегда умеете дипломатично и тактично обращаться с трудными людьми в напряженных ситуациях;
- Вы замечаете потенциальный конфликт, но зачастую Вам не хватает ресурсов для его устранения;
- Вы поощряете дебаты и откровенные обсуждения.

Умение воодушевлять и вести за собой отдельных людей и целые группы.

- В случае необходимости Вы вызываетесь взять на себя руководство независимо от занимаемой должности;
- Вы можете успешно руководить работой других, но часто склонны брать на себя чужую ответственность.

Умение выступать инициатором перемен или управлять ими.

- Вы не всегда осознаете необходимость перемен.

Налаживание и поддержание полезных отношений.

- Вы налаживаете взаимопонимание и удерживаете других в созданной системе;
- Вы завязываете и поддерживаете личные дружеские отношения с товарищами по работе.

Умение работать с другими для достижения общих целей.

- Сотрудничая с людьми, Вы делитесь с ними планами, информацией и ресурсами;
- Вы способствуете созданию дружеской атмосферы сотрудничества.

Создание командного духа для достижения коллективных целей.

- Вы привлекаете всех членов группы к активному и увлеченному участию в работе;
- Вы создаете ощущения командной идентичности, корпоративного духа и преданности.

Вы уважаете себя. Вас окружают друзья и коллеги. Но все же, иногда Вам кажется, что предназначенное для вас получают другие. Вероятно, вам нужно восстановить равновесие между собственными эмоциями и отношением окружающих. А в целом уровень вашего эмоционального интеллекта довольно высок.

СЛОВАРЬ

Абстрагирование (от лат. abstractio — «отвлечение») — мысленное отвлечение от ряда качеств воспринимаемого объекта с целью выявления и ясного понимания какого-то одного из них.

Абстрактное мышление – это умение переводить информацию о реальных объектах в символы, манипулировать с этими символами, находить какое-то решение и это решение опять применять к объектам на практике.

Агрессивность [лат. aggressio — нападать] — относительно устойчивая личностная черта, проявляющаяся в готовности субъекта к агрессивному поведению, т.е. к последовательности действий, направленных на нанесение физического или психологического ущерба, вплоть до уничтожения объекта, другого человека или группы людей.

Активность личности — особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности).

Аналитический ум - это та часть ума, которая получает и сохраняет информацию, полученную человеком, для постановки и разрешения проблем. Он направляет человека по четырем динамикам, он анализирует сходства и различия.

Аффективность — бурное элементарное реагирование на ситуацию, быстрый переход от одного эмоционального состояния к другому, эмоциональная импульсивность.

Большая группа — это настолько многочисленная группа, что все ее члены не знают друг друга в лицо и контакты между ними не могут совершаться непосредственно. Обычно под большими группами имеются в виду разные объединения, охватывающие десятки тысяч членов: большие классовые, религиозные, этнические и другие группы, включающие огромные массы членов, разбросанные на обширной территории.

Вербальная культура – взаимосвязь культуры и ее языковой системы, с помощью которой ее носители имеют возможность общаться друг с другом. Внимание – характеристика психической деятельности, выражающаяся в сосредоточенности и в направленности сознания на определённый объект.

Гибкость – способность к переосмыслению функций объекта, использованию его в новом качестве проявляется в целесообразном варьировании способов действия, в легкости перестройки уже имеющихся знаний и перехода от одного действия к другому.

Гуманность [лат. humanus — человеческий] — 1) обусловленная нравственными нормами и ценностями система установок личности на социальные объекты (человека, группу, живое существо), которая представлена в сознании переживаниями сострадания и сорадования и реализуется в общении и деятельности в актах содействия, соучастия, помощи; 2) свойство характера, при котором все природное для человека имеет

личностный смысл.

Импульсивность [лат. impulses — толчок, побуждение] — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

Интеллект (от лат. intellectus — понимание) — качество психики, состоящее из способности адаптироваться к новым ситуациям, способности к обучению на основе опыта, пониманию и применению абстрактных концепций и использованию своих знаний для управления окружающей средой. Общая способность к познанию и решению трудностей, которая объединяет все познавательные способности человека: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение.

Интеллектуальные способности — это индивидуально-психологические свойства человека, являющиеся условием успешности выполнения различных видов интеллектуальной деятельности. От того, насколько богат умственный опыт человека, насколько разнообразны интеллектуальные функции, которые человек может выполнять, зависит уровень развития его интеллектуальных способностей.

Интернальность — личностное образование, присущее людям, которые принимают ответственность за то, что происходит с ними, за свои поступки на себя.

Интроверсия (Introversion) — способ психологической ориентации, в котором движение энергии осуществляется по направлению к внутреннему миру.

Ипохондричность — состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем, восприятии своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных, предположениях, что кроме основного заболевания есть какое-то дополнительное.

Конвенциональный (лат. conventionalis соответствующий договору, согласованный) — условный, общепринятый, соответствующий традициям.

Конформизм (от позднелат. conformis — подобный, сообразный) — морально-политическое и морально-психологическое понятие, обозначающее приспособленчество, пассивное принятие существующего социального порядка, политического режима и т.д., а также готовность соглашаться с господствующими мнениями и взглядами, общими настроениями, распространенными в обществе.

Конформность (от лат. conformis – подобный, сообразный), податливость человека реальному или воображаемому давлению группы, проявляющаяся в изменении его поведения и установок в соответствии с первоначально не разделявшей им позицией большинства.

Логическое мышление (рассуждение) – это способность мыслить точно и последовательно, не допуская противоречий в своих рассуждениях, и умение вскрывать логические ошибки.

Малая группа – социологическое и социально-психологическое понятие, обозначающее простейший вид социальной группы с непосредственными личными контактами между всеми её членами, сложившимися эмоциональными отношениями симпатий и антипатий и специфическими групповыми ценностями, установками, нормами и правилами поведения.

Мировоззрение – система взглядов на объективный мир и место человека в нём, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

Мышление – процесс отражения объективной действительности, составляющий высшую ступень человеческого познания.

Нонконформизм (от лат. non — «не» и лат. conformis — «подобный», «сообразный») — стремление индивида придерживаться и отстаивать установки, мнения, результаты восприятия, поведение и так далее, прямо противоречащие тем, которые господствуют в данном обществе или группе.

Оперативное мышление – деятельность по решению практических задач в быстроменяющихся условиях, которая осуществляется на основе моделирования человеком состояний объектов трудовой деятельности и приводит к формированию в конкретной ситуации схем (плана) действий по управлению реальными объектами и процессами.

Оригинальность мышления – это способность выдвигать новые, неожиданные идеи, отличающиеся от общепринятых, банальных.

Пластичность – это способность к адекватным перестройкам функциональной организации мозга в ответ на значимые изменения внешних и внутренних факторов.

Психологическая профессиональная непригодность — отсутствие совокупности психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков, необходимых для достижения приемлемой эффективности труда.

Пространственное воображение – это умение мысленно моделировать и «представлять» различные проекты или конструкции, видеть их внутренним зрением в цвете и деталях.

Пространственное мышление – это специфический вид мыслительной деятельности, которая имеет место в решении задач, требующих ориентации в практическом и теоретическом пространстве (как видимом, так и воображённом).

Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Рациональность (от лат. ratio — разум) — разумность, характеристика знания с точки зрения его соответствия наиболее общим принципам мышления, разума.

Ригидность (от лат. rigidus – жесткий, твердый) — неготовность к изменениям

программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

Самоанализ - это анализ индивидом собственных суждений, переживаний, потребностей и поступков.

Самовыражение - отражение внешнего мира человека и отношение к нему. Свое отношение он выражает не только в форме отдельных чувств, поступков, слов, тем более не только в виде мимики и жестов, но презентует миру свое «Я», свою личность (а не свой имидж) с большей или меньшей степенью оригинальности, свободы и выразительности.

Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

Самоосознание - это осознание человеком себя (своих мыслей, чувств, поступков), своего поведения и всего того, что с ним (человеком) происходит. Начинается самоосознание с самоисследования - внимательного наблюдения за собой со стороны. Далее следует анализ увиденного. В процессе самоанализа выявляются различные аспекты поведения и раскрывается их суть через включение их в разные контексты.

Сензитивность (от позднелат. *sensitivus* — чувствительный) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим событиям; обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций.

Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.