

## Результаты теста по методике "Предпринимательские способности"

Арсеньтьева Дарья Юрьевна  
Область Тверская, город Тверь  
Дата прохождения: 2 ноября 2017

**Уровень предпринимательских способностей:  
9.15 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>

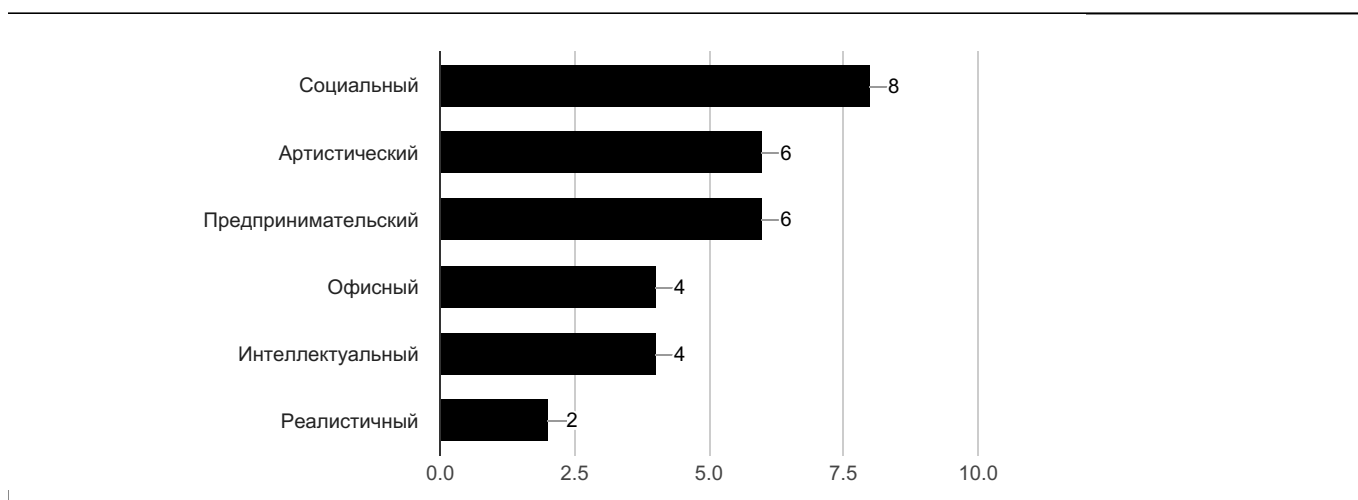
## МОТИВАЦИЯ К УСПЕХУ

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: **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)

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

### **Профессиональная направленность**

Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике.

### **Характеристика типа**

Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, самостоятельно принимают решения, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей.

### **Сильные стороны личности**

Смелость и самоуверенность, стремление к позиции лидера, оптимистичность, энергичность

### **Ведущие способности**

- Предпринимательские (умение замечать коммерческую выгоду)
- Руководящие (умение организовывать, говорить, зажигать людей словом и делом, силой убеждения)
- Прогностические (умение предвидеть развитие ситуации)

Ведущие способности и характеристики

## **ЛИЧНОСТЬ**

### **Консерватизм - Радикализм**

Респондент поглощен интеллектуальными проблемами, имеет сомнения по различным фундаментальным вопросам. Он скептичен и старается вникнуть в сущность идей старых и новых. Он часто лучше информирован, менее склонен к морализированию, более - к эксперименту в жизни, терпим к несообразностям и к изменениям. Недоверие к авторитетам, отказ принимать что-либо на веру, направленность на аналитическую, теоретическую деятельность.

### **Подчиненность - Доминантность**

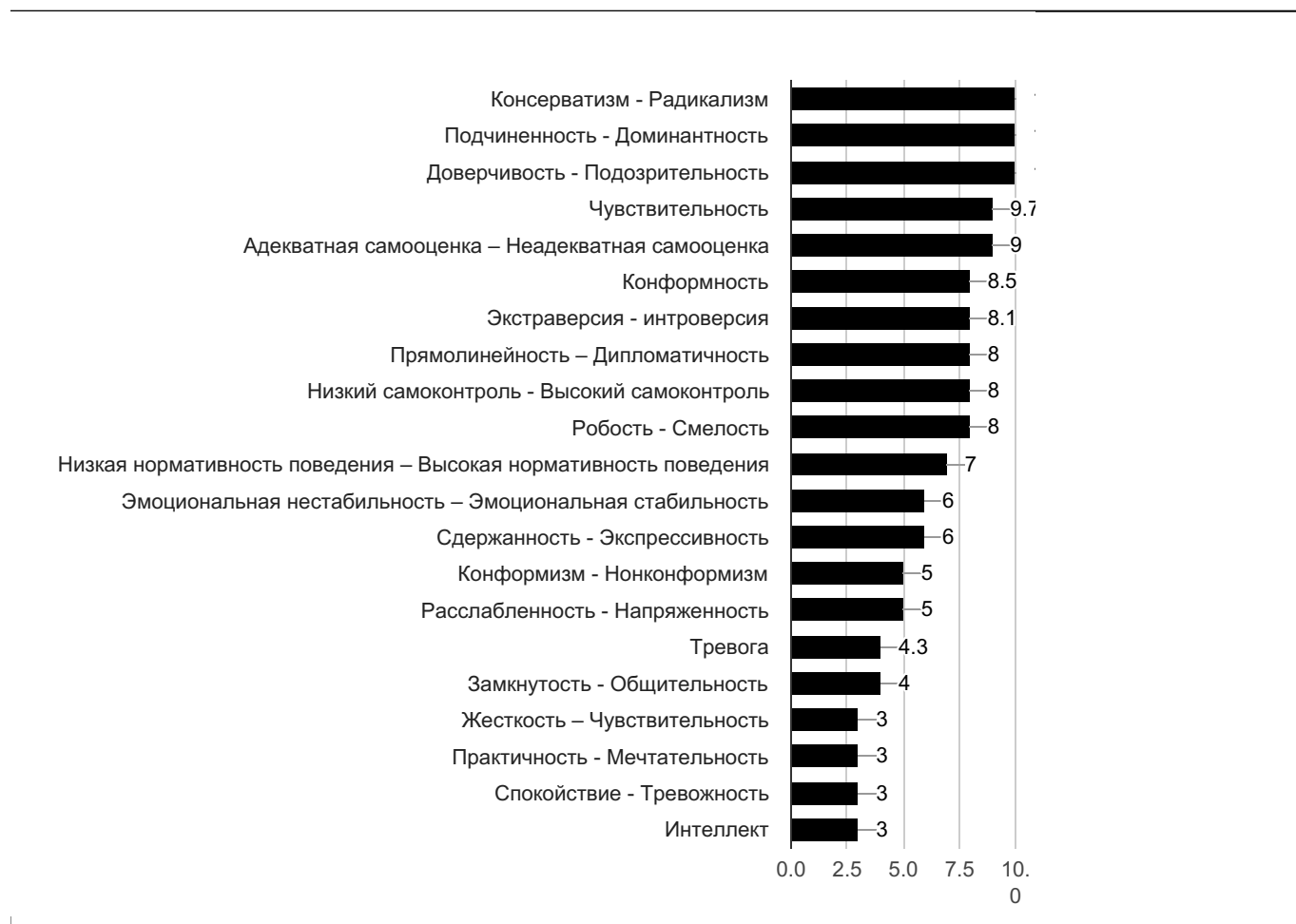
Респондент характеризуется как утверждающий себя, свое «Я», самоуверенный, независимо мыслящий. Склонен к аскетизму, руководствуется собственными правилами поведения, враждебный и экстрапунитивный (тенденция реагировать гневом на внешние объекты в ситуации фрустрации), командует другими, не признает авторитетов. Испытывает потребность в автономии.

### **Доверчивость - Подозрительность**

Респондент характеризуется как недоверчивый, сомневающийся, часто погружен в свое «Я», упрямый, заинтересован во внутренней психической жизни. Осмотрителен в действиях, мало заботится о других людях, плохо работает 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.



### **Адекватная самооценка – Неадекватная самооценка**

Для респондента характерна адекватность самооценки личности, ее определенная зрелость.

### **Конформность**

Респондент проявляет значительную инициативу, агрессивен, независим, отважен, достаточно резкая личность. Стараются выбрать такие ситуации, где подобное поведение, по крайней мере, терпят.

### **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.

### **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.

### **Низкий самоконтроль - Высокий самоконтроль**

Респондент имеет тенденцию к сильному контролю своих эмоций и общего поведения. Социально внимателен и тщателен; проявляет то, что обычно называют «самоуважением», и заботу о социальной репутации. Иногда, однако, склонен к упрямству.

### **Робость - Смелость**

Респондент характеризуется как общительный, смелый, испытывает новые вещи; спонтанный и живой в эмоциональной сфере. Его «толстокожесть» позволяет ему переносить жалобы и слезы, трудности в общении с людьми в эмоционально напряженных ситуациях. Может небрежно относиться к деталям, не реагировать на сигналы об опасности.

### **Низкая нормативность поведения – Высокая нормативность поведения**

Респондент характеризуется как сознательный, настойчивый, на него можно положиться, степенный, обязательный. Может характеризовать не только выраженные волевые черты личности, но и склонность к сотрудничеству и конформизму (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). Присутствует добросовестность, ответственность, стабильность, уравновешенность, настойчивость, разумность, совестливость. Развито чувство долга и ответственности, осознанное соблюдение общепринятых моральных правил и норм, настойчивость в достижении цели, деловая направленность.

### **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.

### **Сдержанность - Экспрессивность**

Респондент характеризуется как импульсивно-живой, веселый, полный энтузиазма. Присутствует жизнерадостность, импульсивность, восторженность, беспечность, безрассудность в выборе партнеров по общению, эмоциональная значимость социальных контактов.

### **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, социабельность, следование за общественным мнением, стремление работать и принимать решения вместе с другими людьми, низкая самостоятельность, ориентация на социальное одобрение.

### **Расслабленность - Напряженность**

Респондент характеризуется как расслабленный (ненапряженный), нефрустрированный с невысоким уровнем мотивации достижения, оптимальным эмоциональным тонусом и стрессоустойчивостью. Присутствует расслабленность, вялость, апатичность, спокойствие, низкая мотивация, излишняя удовлетворенность, невозмутимость.

### **Тревога**

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

### **Замкнутость - Общительность**

Респондент характеризуется как сдержанный, обособленный, критический, холодный, любит идеи, но предпочитает работать один – самостоятельно, изолированно от группы. Характерна предрасположенность к объективности и к излишней строгости в оценке людей.

### **Жесткость – Чувствительность**

Респондент характеризуется как практичный, реалистичный, мужественный, независимый, имеет чувство ответственности, но скептически относится к субъективным и культурным аспектам жизни. Иногда безжалостный, жестокий, самодовольный. Руководя группой, заставляет ее работать на практической и реалистической основе, агрессивен.

### **Практичность - Мечтательность**

Респондент характеризуется тем, что беспокоится о том, чтобы поступать правильно, практично, руководствуется возможным, заботится о деталях, сохраняет присутствие духа в экстремальных ситуациях, но иногда сохраняет воображение.

### **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 переосмысливанию 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).

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

### Шкала «Управление эмоциями других людей»: средний балл (12)

*Владение эффективной тактикой убеждения.*

- Вы используете комплексные стратегии вроде косвенного влияния, чтобы добиться согласия и поддержки;
- Вы «дирижуете» 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.

### **Шкала «Самотивация»: средний балл (11)**

*Стремление к совершенствованию или соответствию критериям выдающегося мастерства.*

- Вы ориентированы на результат, не испытывая при этом сильное стремление достигать целей и соответствовать критериям;
- Вы ставите перед собой задачи, позволяющие достигать результата без особого напряжения и риска;
- При удобном случае Вы используете возможность повысить эффективность своей работы, но специально этим не озадачиваетесь.

*Присоединение к целям группы или организации.*

- Вы не готовы приносить жертвы ради достижения более крупной цели организации;
- Вы редко учитываете основные ценности группы в процессе принятия решений и прояснения альтернатив.

*Готовность действовать в соответствии с возможностями.*

- Вы достигаете целей, соответствующих ожиданиям окружающих, не проявляя личной инициативы;
- Вы способны повести за собой других, но опасаетесь рисковать, прибегая к необычным методам.

*Настойчивость в достижении целей, несмотря на препятствия и неудачи.*

- Ваше стремление к достижению целей может ослабнуть при встрече с препятствиями или неудачами;
- Ваша вера в успех может быть утрачена при осознании возможности провала;
- Вы склонны искать причины неудач не в обстоятельствах, а ссылаясь на личные недостатки.

## **Шкала «Эмоциональная осведомленность»: средний балл (11)**

*Осознание своих эмоций и их последствий.*

- Вы знаете, какие эмоции испытываете, но не способны определить причины и источники этих эмоций;
- У Вас слабо выражена способность устанавливать связи между собственными чувствами и тем, что Вы думаете, делаете или говорите;
- Ваши ценности и цели зачастую не имеют четкой формулировки.

*Знание своих сильных сторон и пределов возможностей.*

- Вы недостаточно хорошо знаете свои сильные и слабые стороны;
- Вы склонны к размышлениям и учитесь на опыте;
- Вы открыты для новых знаний и саморазвития, но Вам часто либо не хватает времени, либо находятся причины, чтобы отложить намеченное на неопределенный срок.

*Твердое ощущение собственной ценности и возможностей.*

- Вам не хватает уверенности в себе, Вы предпочитаете не идти на риск ради того, что считаете правым делом, а пользоваться проверенными методами;
- Вы способны принимать разумные решения, но только после тщательного взвешивания и расчета.

## **Шкала «Эмпатия»: средний балл (9)**

*Восприятие чувств и точек зрения других людей, проявление живого интереса к их делам.*

- Вы проявляете чуткость и понимаете точку зрения других людей.

*Понимание потребности других людей в развитии и содействие раскрытию их способностей.*

- Вы предлагаете полезную связь и выявляете потребности для будущего развития других людей.

*Умение предугадывать, распознавать и удовлетворять запросы клиентов.*

- Вы пытаетесь найти способы еще лучше удовлетворить потребности клиентов и укрепить их лояльность;
- Вы охотно предлагаете нужное содействие.

*Создание и использование благоприятных возможностей при помощи самых разных людей.*

- Вы уважаете людей различного происхождения и образования, имея с ними хорошие отношения;
- Вы понимаете разные мировоззрения и тонко чувствуете отличительные особенности разных групп людей.

*Правильная интерпретация социальных, эмоциональных и политических взаимоотношений в группе.*

- Вы обнаруживаете системы социальных отношений между людьми, имеющие решающее значение;
- Вы догадываетесь, какие силы формируют взгляды и поступки клиентов, покупателей или конкурентов.

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.