

УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«07» марта 2024 г.
Протокол №1

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)»**

Направление подготовки: 02.04.01 Математика и компьютерные науки

Направленность (профиль) подготовки: Backend-разработка

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 2 года

Год набора: 2024

**Москва
2024**

Содержание

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)	3
2. Перечень планируемых результатов обучения.....	4
3. Тематический план.....	5
4. Содержание дисциплины (модуля).....	5
5. Учебно-методическое обеспечение	7
6. Материально-техническое обеспечение	7
7. Методические и оценочные материалы	9

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по специальности 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Backend-разработка, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 810 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» помогает студентам адаптироваться к быстро меняющимся условиям рынка труда и эффективно взаимодействовать с коллегами и клиентами.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки магистратуры по направлению 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Backend-разработка и входит в обязательную часть Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у студентов ключевых мягких навыков, таких как коммуникация, командная работа и критическое мышление, необходимых для успешной профессиональной деятельности в современном мире.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

— формирование знания основных паттернов поведения и восприятия в коммуникации, различий между чувствами и эмоциями, их влияние на общение;

— формирование знания методов работы с собственным состоянием через управление телом, способов управления вниманием и снижения стресса;

— формирование умения анализировать свои и чужие паттерны поведения в коммуникации, распознавать и понимать собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей;

— формирование умения применять техники работы с телом для улучшения своего состояния, использовать различные методы работы над состоянием через телесные практики;

— формирование навыка эффективного общения и понимания собеседника;

— формирование навыка рефлексии и самоанализа, управления своими эмоциями и чувствами, концентрации внимания и снижения уровня стресса.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
УК-2.	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1.	Знает основные методологии управления проектами, ключевые этапы жизненного цикла проекта и инструменты для планирования и контроля
		УК-2.2.	Умеет разрабатывать проектную документацию, устанавливать цели и задачи проекта, а также эффективно распределять ресурсы и управлять рисками на всех этапах его реализации
		УК-2.3.	Имеет практический опыт в управлении реальными проектами, включая планирование, исполнение и завершение, а также в оценке результатов и проведении анализа успешности проекта
УК-3.	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1.	Знает теоретические основы командного развития, методы управления группами и принципы эффективного лидерства, а также различные подходы к выработке стратегий
		УК-3.2.	Умеет создавать и поддерживать позитивную командную атмосферу, устанавливать четкие цели и задачи, а также мотивировать участников команды для достижения общих результатов
		УК-3.3.	Имеет практический опыт в организации и руководстве командами на различных этапах проектов, включая разработку и реализацию командных стратегий, а также в оценке эффективности командной работы

3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		<i>Очная форма</i>				
		Аудиторная работа		Контр оль	Самосто ятельна я работа	
Лекции	Практически е занятия					
<i>1 семестр</i>						
1	Исследование паттернов поведения и восприятия в коммуникации		10		66	Подготовка к практическому занятию
2	Различие концепций чувств и эмоций		10		66	Подготовка к практическому занятию
3	Тело как инструмент работы над своим состоянием 1 часть		10		66	Подготовка к практическому занятию Тест
	<i>Зачет</i>					
<i>2 семестр</i>						
4	Инструменты работы над своим вниманием		10		66	Подготовка к практическому занятию
5	Стресс		10		66	Подготовка к практическому занятию
6	Тело как инструмент работы над своим состоянием 2 часть		10		66	Подготовка к практическому занятию Тест
	<i>Зачет</i>					
	<i>Итого:</i>		<i>60</i>		<i>396</i>	
<i>Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)</i>		<i>456</i>				
<i>Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)</i>		<i>12</i>				

4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Исследование паттернов поведения и восприятия в коммуникации	Различные модели поведения и восприятия, которые влияют на процесс общения. Факторы, формирующие стиль общения. Способы улучшения взаимопонимания между участниками коммуникации
2	Различие концепций чувств и эмоций	Основные различия между чувствами и эмоциями, их определение и роль в человеческом опыте. Механизмы возникновения эмоций и их влияние на поведение и принятие решений
3	Тело как инструмент работы над своим состоянием 1 часть	Взаимосвязь между телесными ощущениями и психоэмоциональным состоянием. Техники: дыхательные упражнения и осознанность, как инструмент регулировать свое состояние через тело
4	Инструменты работы над своим вниманием	Методы и техники, которые помогают развивать и улучшать внимание. Практики концентрации, медитации

		и другие подходы, способствующие повышению уровня осознания и фокусировки
5	Стресс	Природа стресса, его причины и последствия для здоровья и психоэмоционального состояния. Стратегии управления стрессом, включая методы релаксации и изменения образа жизни
6	Тело как инструмент работы над своим состоянием 2 часть	Продвинутые техники работы с телом, телесная терапия и движение. Способы использования тела для достижения эмоционального баланса и гармонии

5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Матвеева, Л. В. Психология ведения переговоров : учебник для вузов / Л. В. Матвеева, Д. М. Крюкова, М. Р. Гараева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 121 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09865-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562314>.

2. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16070-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565555>.

Дополнительная литература:

1. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 429 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08397-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560203>.

6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа к в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Катастрофы, стихийные бедствия, аварии, эпидемии. Солнечная и геомагнитная активность. /ежедневный обзор	http://www.disasters.chat.ru
2	Каталог по безопасности жизнедеятельности	http://www.eun.chat.ru
3	Научная электронная библиотека eLibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
5	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
6	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
7	Федеральный портал «Российское образование»	https://www.edu.ru/
8	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
9	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
10	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

7. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как практические занятия, подготовка к практическим занятиям, тесты, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Аудиторная работа — это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где студенты активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к аудиторной работе рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

Домашнее задание – набор заданий по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал. Использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

Тест – письменная работа с набором задач, которые нужно решить за ограниченное время.

Цель теста – проверить полученные знания по одной или нескольким темам дисциплины (модуля) и продемонстрировать навыки их практического применения.

Самостоятельная работа – работа студентов, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы студенты взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи студента включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)».

Оценивание уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме

зачета, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
10	Отлично	Зачтено	Студент полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины с практическими задачами.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Студент обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
6	Хорошо	Зачтено	
5	Удовлетворительно	Зачтено	Студент обладает базовыми знаниями по

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
4	Удовлетворительно	Зачтено	дисциплине, но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Студент способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
3	Не сдан	Не зачтено	Студент не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Тест	20%	2	Письменная работа с набором задач, которые нужно решить за ограниченное время
Аудиторная работа	80%	13	Активная работа студента на занятии

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Soft Skills Lab (Лаборатория гибких навыков)»: « $0,2 \times \text{среднее за тесты} + 0,8 \times \text{аудиторная работа}$ ».

Для получения зачета нужно получить 4 или более баллов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные задания для тестов

Тест по теме: «Модели поведения и восприятия в коммуникации, стиль общения и взаимопонимание»

1. Что такое паттерны поведения в коммуникации?

- а) Спонтанные реакции
- б) Устойчивые модели действий и реакций
- в) Случайные слова

Ответ: б

2. Какой фактор влияет на стиль общения человека?

- а) Цвет одежды
- б) Личный опыт и культурный фон
- в) Время суток

Ответ: б

3. Что помогает улучшить взаимопонимание между участниками коммуникации?

- а) Активное слушание
- б) Игнорирование собеседника
- в) Монолог без пауз

Ответ: а

4. Какой из следующих стилей общения считается наиболее эффективным?

- а) Агрессивный
- б) Пассивный

в) Ассертивный

Ответ: в

5. Что такое ассертивность?

- а) Способ навязывать свое мнение
- б) Умение выражать свои мысли и чувства уважительно
- в) Избегание конфликтов

Ответ: б

6. Как восприятие влияет на коммуникацию?

- а) Не влияет
- б) Формирует понимание и интерпретацию сообщений
- в) Ускоряет речь

Ответ: б

7. Что из перечисленного снижает эффективность коммуникации?

- а) Четкость и ясность
- б) Предвзятость и стереотипы
- в) Внимательное слушание

Ответ: б

8. Какая техника помогает уточнить понимание собеседника?

- а) Перефразирование
- б) Игнорирование
- в) Перебивание

Ответ: а

9. Что такое эмпатия в общении?

- а) Способность чувствовать и понимать эмоции другого человека
- б) Критика собеседника
- в) Игнорирование чувств

Ответ: а

10. Какой фактор способствует созданию доверия в коммуникации?

- а) Искренность и открытость
- б) Ложь и манипуляции
- в) Молчание

Ответ: а

11. Что помогает управлять конфликтами в общении?

- а) Эмоциональная реакция
- б) Активное слушание и поиск компромисса
- в) Избегание темы

Ответ: б

12. Как можно описать обратную связь в коммуникации?

- а) Одностороннее сообщение
- б) Ответная реакция на сообщение собеседника
- в) Игнорирование

Ответ: б

Тест по теме: «Взаимосвязь тела и психоэмоционального состояния, техники дыхания и осознанности»

1. Как тело связано с психоэмоциональным состоянием?

- а) Не связано
- б) Отражает и влияет на эмоциональное состояние
- в) Тело и эмоции — отдельные системы

Ответ: б

2. Что такое осознанность?

- а) Автоматические действия

б) Полное внимание к настоящему моменту без оценки

в) Мечтания о будущем

Ответ: б

3. Как дыхательные упражнения влияют на состояние человека?

а) Усиливают стресс

б) Помогают расслабиться и снизить напряжение

в) Не имеют эффекта

Ответ: б

4. Какой тип дыхания помогает уменьшить тревогу?

а) Поверхностное и быстрое

б) Глубокое и медленное

в) Прерывистое

Ответ: б

5. Что помогает развивать осознанность?

а) Многозадачность

б) Медитация и концентрация на ощущениях

в) Постоянное планирование

Ответ: б

6. Какая техника помогает регулировать эмоциональное состояние через тело?

а) Игнорирование телесных ощущений

б) Телесная осознанность

в) Ускорение дыхания

Ответ: б

7. Что происходит с мышцами во время стресса?

а) Расслабляются

б) Напрягаются

в) Не меняются

Ответ: б

8. Как можно использовать тело для снижения стресса?

а) Задерживать дыхание

б) Выполнять расслабляющие упражнения и растяжку

в) Игнорировать ощущения

Ответ: б

9. Что из перечисленного относится к дыхательным техникам?

а) Дыхание через нос с задержкой

б) Быстрое дыхание ртом

в) Задержка дыхания без контроля

Ответ: а

10. Почему важно обращать внимание на телесные ощущения?

а) Чтобы лучше понимать свои эмоции и состояние

б) Чтобы отвлекаться от реальности

в) Чтобы увеличить стресс

Ответ: а

11. Какая практика помогает улучшить связь между телом и умом?

а) Осознанное дыхание

б) Многозадачность

в) Игнорирование тела

Ответ: а

12. Что из перечисленного помогает восстановить равновесие после эмоционального напряжения?

а) Медленное дыхание и расслабление мышц

б) Быстрый бег без контроля дыхания

в) Углубление стресса

Ответ: а

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	Для организации эффективной коммуникации команды определите какая из эмоций чаще всего не выражается в культуре сдержанных эмоций, несмотря на свою универсальность согласно теории Пола Экмана? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке.	Гнев / гнев / ГНЕВ	УК-3
2.	Чтобы обеспечить максимально эффективную работу команды проекта определите какой фактор в модели SCARF описывает «как мы воспринимаем свою значимость в группе». Ответ запиши в виде одного, двух слов на английском или русском языках.	фактор «Status»/ Статус / Status / Фактор статус / статус / фактор статус / status / фактор status / Фактор status / Фактор Статус	УК-3
3.	Кто в треугольнике Карпмана чувствует себя беспомощным, демонстрирует зависимость и ощущает, что с ним обошлись несправедливо?	жертва / victim / rescuer / persecutor / жалующийся / страдающий / беспомощный	УК-3
4.	При реализации проекта при отсутствии свободы действий и жестком контроле какой компонент SCARF-модели затрагивается? Ответ запиши в виде одного слова на английском или русском языках.	Autonomy / Автономия / autonomy / автономия / автономность / Автономность	УК-3
5.	Представьте, что вы руководитель команды, которой поставлена задача реализовать трудный и высокорисковый проект, где нередко сотрудники сталкиваются со стрессом. Один из участников команды в стрессе агрессивно ведет себя и конфликтует с остальными. Какой стратегии поведения в стрессе относится такая реакция? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке.	"бей"/ бей / Бей / Стратегия бей / стратегия бей / fight/БЕЙ	УК-3
6.	Учитывая разнообразие стилей работы членов команды, сформулируйте какой тип реакции на стресс связан с полной остановкой активности и нежеланием предпринимать какие-либо действия? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке.	Замри/ замри/ «Замри»/ «замри»	УК-3
7.	Чтобы обеспечить максимально эффективную работу команды проекта определите кратковременные реакции, которые не требуют когнитивной обработки — это характеристика эмоций или чувств? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке.	эмоции / Эмоции / эмоций / Эмоций	УК-3

8.	Как называется способность, позволяющая осознавать и управлять эмоциями в условиях разнообразных стилей работы в команде? Ответ запиши в виде словосочетания на русском языке.	Эмоциональный интеллект/EQ/Emotional Quotient / эмоциональный интеллект	УК-3
9.	При реализации проекта какой компонент SCARF-модели вызывает стресс при отсутствии четкой информации о будущем? Ответ запиши в виде одного слова на английском или русском языках.	Certainty/Уверенность / уверенность / certainty / определенность / Определенность / определённость / Определённость	УК-2
10.	Как называется механизм, позволяющий быстро принимать решения в условиях ограниченных ресурсов и времени? Ответ запиши в виде нескольких слов на русском языке.	Быстрая система мозга/эвристика/быстрая система мозга/Эвристика	УК-2
11.	Как член команды проекта, сформулируйте какая практика позволяет улучшить и сфокусировать внимание, а также снизить уровень тревоги. Ответ запиши в виде одного слова на русском языке.	медитация/mindfulness /осознанность/майндфулнесс	УК-2
12.	Как называется модель взаимодействия, из которой для выхода нужно осознать свою роль в конфликте и действовать из позиции взрослого? Ответ запиши в виде словосочетания на русском языке.	Треугольник Карпмана / треугольник карпмана	УК-2
13.	Как член команды проекта, при возникновении трудной ситуации на работе, вы не обвиняете коллегу в ошибке, а обсуждаете проблему с ним, анализируете причины ошибки и совместно разрабатываете решение. Проявлением какого поведения в теории Карпмана является пример выше? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке в родительном падеже.	взрослого / Взрослого / взрослый / Взрослый / позиция взрослого	УК-2
14.	Учитывая разнообразие стилей работы членов команды, определите относится к эмоции или чувствам приведенная характеристика: имеют когнитивную основу и являются результатом длительных эмоциональных реакций? Ответ запиши в виде одного слова на русском языке.	чувства / Чувства / чувствам / Чувствам	УК-2
15.	Как член команды проекта, сформулируйте признаком низкого уровня чего является частое игнорирование своих эмоций или эмоций других людей Ответ запиши в виде словосочетания на русском языке.	эмоционального интеллекта/EQ/Emotional Quotient / признаком эмоциональная интеллект / Эмоционального интеллекта / Признаком эмоционального интеллекта / эмоциональный интеллект	УК-2

16.	<p>Представьте, что вы являетесь руководителем проекта. Объясняя причины управленческих решений команде и выстраивая равномерное распределение ресурсов, вы можете снизить стресс, связанный с каким фактором в модели SCARF?</p> <p>Ответ запиши в виде одного слова на английском или русском языках.</p>	<p>несправедливостью / Fairness / несправедливость / fairness / Несправедливостью / Несправедливость</p>	УК-2
-----	--	--	------