
УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«25» мая 2026 г.
Протокол № 2

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Практики адаптивного мышления»**

Направление подготовки: 02.04.01 Математика и компьютерные науки

Направленность (профиль) подготовки: Прикладное машинное
обучение и интеллектуальные системы

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 2 года

Год набора: 2026

**Москва
2026**

Содержание

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)	3
2. Перечень планируемых результатов обучения.....	5
3. Тематический план.....	6
4. Содержание дисциплины (модуля).....	6
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) «Практики адаптивного мышления» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль Прикладное машинное обучение и интеллектуальные системы, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 810 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления» позволяет подготовить студентов к устойчивому и осознанному функционированию в условиях изменяющейся среды, характерной для профессиональной, академической и социальной жизни; владение базовыми техниками самонаблюдения, саморегуляции и гибкого взаимодействия способствует повышению личной эффективности, снижению уровня стресса и улучшению качества коммуникаций.

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 Прикладное машинное обучение и интеллектуальные системы и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 1 курсе в 1 семестре.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у обучающихся осознанного отношения к изменениям и развитие способности эффективно адаптироваться к неопределённости, стрессу и сложным социальным ситуациям за счёт развития саморегуляции, когнитивной гибкости и конструктивного взаимодействия.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- освоить основные компоненты адаптивного мышления: саморегуляцию, устойчивость к неопределённости, когнитивную, поведенческую и социальную гибкость;
- изучить типичные реакции на изменения, критику и конфликты, а также принципы конструктивного поведения в стрессовых ситуациях;
- научиться распознавать собственные паттерны реакций и признаки снижения адаптивности;
- развить умение применять приёмы саморегуляции, переключения внимания и восстановления контроля;
- сформировать навыки рефлексии, рассмотрения ситуации с разных точек зрения и выбора гибкого способа взаимодействия.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- основные компоненты адаптивности: саморегуляцию, устойчивость к неопределённости, когнитивную, поведенческую и социальную гибкость;
- типичные реакции человека на изменения, стресс, критику и конфликт, а также базовые принципы конструктивного поведения в таких ситуациях.

уметь:

- распознавать собственные реакции на изменения и признаки снижения гибкости;
- применять базовые приемы саморегуляции и корректировать способ действия при изменении условий;
- рассматривать ситуацию с разных точек зрения, предлагать альтернативные решения и выбирать уместный способ взаимодействия.

владеть:

- приемами самонаблюдения и рефлексии собственного опыта;
- базовыми техниками саморегуляции, переключения внимания и восстановления контроля;
- начальными инструментами гибкого взаимодействия и построения личного протокола адаптивного действия.

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-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
УК-4.	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия)	УК-4.1.	Знает основные современные коммуникативные технологии, а также принципы межкультурной коммуникации и особенности использования иностранного языка в профессиональной среде
		УК-4.2.	Умеет эффективно использовать различные коммуникативные технологии для организации взаимодействия в команде, проводить презентации и вести деловую переписку на иностранном языке, а также адаптировать стиль общения в зависимости от аудитории
		УК-4.3.	Имеет практический опыт применения современных коммуникативных технологий в академической и профессиональной деятельности

3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы			ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма			
		Аудиторная работа	Контроль	Самостояте льная работа	
		Семинары (практическ ие занятия)			
1	Введение в адаптивность (Ассессмет)	3		19	Домашние задания
2	Саморегуляция в условиях неопределенности	4		19	Аудиторная работа
3	Когнитивная гибкость	3		19	Домашние задания
4	Поведенческая адаптивность	4		19	Аудиторная работа Защита кейсов
5	Социальная гибкость в онлайн-взаимодействии	3		19	Домашние задания
6	Адаптивность в команде	4		20	Аудиторная работа Защита кейсов
7	Решения в сложных и меняющихся условиях	3		19	Домашние задания
8	Интеграция и перенос	4	4	20	Аудиторная работа
	Зачет		4		Мини-проект
Итого:		28	8	154	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		190			
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		5			

4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Введение в адаптивность (Ассессмет)	Адаптивность как универсальная компетенция в учебе и ИТ-профессиях. Личный профиль гибкости и ригидности.
2	Саморегуляция в условиях неопределенности	Триггеры, стресс, автоматические реакции. Пауза, внимание, восстановление контроля.
3	Когнитивная гибкость	Жесткие мыслительные схемы и когнитивные искажения. Альтернативные объяснения, несколько гипотез, смена рамки.
4	Поведенческая адаптивность	Привычные стратегии и их ограничения. Перестройка действий, экспериментирование, план Б.
5	Социальная гибкость в онлайн- взаимодействии	Стили общения, обратная связь, подстройка к собеседнику. Несогласие, критика, уточнение позиций в цифровой среде.
6	Адаптивность в команде	Разные роли и логики в ИТ-команде. Согласование позиций и перераспределение ответственности.
7	Решения в сложных и меняющихся условиях	Согласование позиций и перераспределение ответственности. Ошибка, пересмотр решения, корректировка курса.
8	Интеграция и перенос	Итоговая практика: адаптивность в учебной и профессионально приближенной ситуации.

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. Эмоциональный интеллект : сборник / пер. с англ. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 188 с. - (Серия «Harvard Business Review: 10 лучших статей»). - ISBN 978-5-9614-5793-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2234255>.

2. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2086364>.

Дополнительная литература:

1. Репкина, О. Б. Управленческие решения : учебное пособие / О. Б. Репкина. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 79 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896570>.

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;
- механическими калькуляторами;
- 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 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.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование»	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	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
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое

Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое
CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
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) «Практики адаптивного мышления» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, аудиторная работа, домашние задания, защита кейсов, мини-проект, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар – 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 семинару 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.

Аудиторная работа – активная работа студента на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре студентам рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Домашнее задание – набор задач 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.

Защита кейсов – анализ реальных ситуаций и разработка практических решений на основе теоретических знаний.

Студенты работают индивидуально или в группах, а затем представляют свои выводы и рекомендации перед преподавателями и однокурсниками, получая обратную связь. Такой подход не только оценивает уровень усвоения материала, но и формирует навыки публичного выступления и аргументации.

Мини-проект — это краткосрочная практическая работа в малых группах на семинарах, направленная на применение теоретических знаний для решения конкретных задач.

В ходе мини-проекта студенты проводят анализ проблемы, разрабатывают техническое решение и представляют результаты в виде отчета, модели или презентации. Такой формат способствует развитию навыков самостоятельной работы, критического мышления и командного взаимодействия.

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) «Практики адаптивного мышления»

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

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, если иное не указано в syllabus дисциплины:

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 (модуль). 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 (модуля) с практическими задачами.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Студент обладает знаниями предмета

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
6	Хорошо	Зачтено	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.
5	Удовлетворительно	Зачтено	Студент обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), 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.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
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) «Практики адаптивного мышления» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Аудиторная работа	30%	4	Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии
Домашние задания	25%	4	Набор задач по темам недели
Защита кейсов	25%	2	Анализ реальных ситуаций и разработка практических решений на основе теоретических знаний
Зачет	20%	1	Мини-проект – краткосрочная практическая работа в малых группах на занятиях, направленная на решение конкретных задач

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Практики адаптивного мышления»: $0,3 \times \text{среднее за аудиторную работу} + 0,25 \times \text{среднее за домашние задания} + 0,25 \times \text{среднее за защиту кейсов} + 0,2 \times \text{зачет}$.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к занятиям

Тема: Саморегуляция в изменениях

1. Какие личные триггеры вызывают у вас стресс при изменениях?
2. Что происходит с вашим поведением в момент автоматической реакции?
3. Как вы можете «выйти из автопилота» и вернуть контроль?
4. Какие техники помогают вам сделать паузу перед реакцией?
5. В чём разница между реакцией и осознанным выбором?

Тема: Когнитивная гибкость

1. Какие жёсткие мыслительные схемы вы замечаете у себя (например, «должно быть идеально»)?
2. Как переформулировать ситуацию, чтобы увидеть её с другой стороны?
3. Как сформулировать несколько гипотез вместо одного объяснения?
4. Что мешает вам принять альтернативную точку зрения?
5. Как «смена рамки» помогает снизить напряжение?

Тема: Гибкость в напряжённых взаимодействиях

1. Как вы реагируете на критику или сопротивление со стороны коллег?
2. Как отстаивать свою позицию, не вступая в конфликт?
3. Что помогает сохранять спокойствие под давлением?
4. Как отличить личную атаку от профессионального несогласия?
5. Какие стратегии помогают «разрядить» напряжённую ситуацию?

Примерные домашние задания

Домашнее задание 1. Дневник саморегуляции

1. В течение 5 дней фиксируйте ситуации, где вы испытывали напряжение, стресс или автоматическую реакцию.
2. Для каждой ситуации опишите:
 - триггер,
 - эмоции и поведение,
 - была ли пауза,
 - что вы могли бы сделать иначе.
3. В конце недели сделайте вывод: какие паттерны выявились? Какие техники саморегуляции вы можете внедрить?

Домашнее задание 2. Анализ когнитивной ловушки

1. Вспомните ситуацию, где вы «застряли» в одном взгляде на проблему (например, «всё идёт не так»).
2. Опишите:
 - как вы воспринимали ситуацию,
 - какие альтернативные объяснения могли быть,
 - как бы изменилось ваше поведение при другом взгляде.
3. Сформулируйте 2–3 гипотезы вместо одного вывода.

Домашнее задание 3. План Б: поведенческая адаптивность

1. Выберите типичную рабочую ситуацию, где ваш план часто срывается (например, срыв дедлайна, отказ стейкхолдера).
2. Опишите:
 - ваш стандартный сценарий,
 - его ограничения,
 - альтернативные стратегии (план Б и В),
 - условия, при которых вы их примените.
3. Оформите как чек-лист или схему.

Примерное описание формата и критерии оценивания защиты кейсов

Студент защищает реальную или смоделированную ситуацию, в которой столкнулся с изменением, ошибкой, конфликтом или давлением.

На защите:

- кратко описывает ситуацию (3 мин);
- анализирует свою реакцию;
- предлагает альтернативный адаптивный сценарий;
- делает вывод о личном росте.

Формат: устное выступление (до 7 мин) + ответы на вопросы.

Критерии оценивания:

1. Осознанность анализа.
 - Чётко выделены реакции, эмоции, триггеры.
2. Глубина рефлексии.
 - Понимание своих паттернов, признание сложностей.
3. Применение техник адаптивности.
 - Использованы приёмы саморегуляции, переключения, альтернативного взгляда.
4. Конструктивность альтернативного сценария.
 - Предложен реалистичный и гибкий способ действий.
5. Ясность и структура выступления.
 - Логичность, чёткость, уважительный тон.

Примерное описание задания и критерии оценивания мини-проекта

Краткосрочная практическая работа в малых группах (2–4 человека) на занятии.

Задача: пройти через смоделированную ситуацию изменений (например, смена требований, сбой в релизе, конфликт ролей) и совместно выработать адаптивный ответ.

Этапы:

1. Получение кейса от преподавателя.
2. Обсуждение: реакции, риски, возможные действия.
3. Применение техник: саморегуляция, переформулировка, поиск альтернатив.
4. Формулировка общего решения и плана действий.
5. Краткая презентация выводов (1–2 слайда или устно).

Критерии оценивания:

1. Участие каждого члена группы.
 - Все вовлечены, распределены роли.
2. Применение адаптивных техник.
 - Использованы приёмы саморегуляции, переключения, рефлексии.
3. Гибкость мышления.
 - Рассмотрено несколько точек зрения, предложены альтернативы.
4. Качество совместного решения.
 - Реалистичное, сбалансированное, учитывающее интересы.
5. Чёткость и логика представления.
 - Выводы структурированы, понятны, без хаоса.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	Как называется управление своими эмоциями?	Регуляция	УК-3
2.	Как называется умение переключаться между задачами?	Гибкость	УК-3
3.	Как называется неосознанный шаблон поведения?	Паттерн	УК-3
4.	Что нужно сделать, чтобы прервать автоматизм?	Пауза	УК-3
5.	Как называется авторство своей реакции?	Ответственность	УК-3
6.	На что фокусироваться при тревоге неопределённости?	Контроль	УК-4
7.	Как называется замена искажённых мыслей?	Реструктуризация	УК-3
8.	Как называется смена контекста восприятия?	Рефрейминг	УК-3
9.	Как называется атмосфера доверия в команде?	Безопасность	УК-3
10.	Что требуется для слушания без оценки?	Принятие	УК-3
11.	Что является главным врагом адаптации?	Соппротивление	УК-4
12.	Как называется способность терпеть неизвестность?	Толерантность	УК-3
13.	Как называется конфликт убеждений и действий?	Диссонанс	УК-3
14.	Что является ключом к решению диссонанса?	Осознание	УК-3
15.	Как называется роль вне эмоциональной ситуации?	Наблюдатель	УК-3
16.	Как называется взгляд на ситуацию со стороны?	Отстранение	УК-3
17.	Как называется возврат слов собеседнику?	Парафраз	УК-3
18.	Что важно при смене командных приоритетов?	Коммуникация	УК-4
19.	Как называется мягкая настойчивость в позиции?	Ассертивность	УК-3
20.	Как называется анализ собственного опыта?	Рефлексия	УК-3