
УТВЕРЖДЕНА

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

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Практики адаптивного мышления 1»**

Направление подготовки: 02.04.01 Математика и компьютерные науки

Направленность (профиль) подготовки: ИИ в биотехе

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 1» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по специальности 02.04.01 Математика и компьютерные науки, профиль ИИ в биотехе, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 810 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Практики адаптивного мышления 1» 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 ИИ в биотехе и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 1 и 2 курсе в 1 и 4 семестре на выбор.

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 решать задачи профессиональной деятельности и применять методы искусственного интеллекта в прикладных и фундаментальных исследованиях в области биологии, медицины или биотехнологий	УК-3.1.	Знает принципы и методы решения профессиональных задач, включая применение профильно-специализированных знаний в области ИИ для фундаментальных и прикладных исследований в области биологии, медицины или биотехнологий
		УК-3.2.	Умеет применять математические и компьютерные методы, формулировать результаты и анализировать их последствия для научных и практических решений
		УК-3.3.	Имеет опыт участия в проектах, где методы ИИ применялись для решения исследовательских и прикладных задач в области биологии, медицины или биотехнологий
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	Вводный блок (Ассесмент)	3		19	Домашние задания
2	Саморегуляция в изменениях	4		19	Подготовка к семинару
3	Устойчивость к неопределенности	3		19	Домашние задания
4	Когнитивная гибкость	4	2	19	Подготовка к семинару Защита кейсов
5	Поведенческая адаптивность	3		19	Домашние задания Дискуссия
6	Социальная гибкость	4	2	20	Подготовка к семинару Защита кейсов
7	Гибкость в напряженных взаимодействиях	3		19	Домашние задания
8	Интеграция	4		20	Подготовка к семинару
	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	Вводный блок (Ассессмент)	Адаптивность как надпрофессиональная компетенция. Личный профиль гибкости и ригидности.
2	Саморегуляция в изменениях	Триггеры, стресс, автоматические реакции. Пауза, выбор, восстановление контроля.
3	Устойчивость к неопределенности	Нехватка ясности и потребность в контроле. Действие при неполной информации.
4	Когнитивная гибкость	Жесткие мыслительные схемы и ловушки. Смена рамки, альтернативные объяснения, несколько гипотез.
5	Поведенческая адаптивность	Привычные стратегии и их пределы. Экспериментирование, план Б и план В.
6	Социальная гибкость	Разные стили общения и логики людей. Подстройка без потери собственной позиции.
7	Гибкость в напряженных взаимодействиях	Критика, сопротивление, несогласие. Конфликт и давление без потери управляемости.
8	Интеграция	Личный протокол адаптивности: как я замечаю, переключаюсь и перестраиваюсь.

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 1» 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 1»

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 силлабусе 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
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			задачами.
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 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 1» 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

Активность	Вес	Количество	Описание
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 1»: $0,3 \times \text{аудиторная работа} + 0,25 \times \text{среднее за домашние задания} + 0,25 \times \text{защита кейсов} + 0,2 \times \text{зачет}$.

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 к защите 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 к мини-проекту

Краткосрочная практическая работа в малых группах (2–4 человека) на занятии (60–90 мин).

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

Электронный документ

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.	Что такое адаптивность в командной работе?	Способность перестраиваться при изменениях, сохраняя эффективность	УК-3
2.	Как проявляется снижение саморегуляции?	Импульсивность, раздражение, блокировка	УК-4
3.	Что такое триггер в контексте стресса?	Внешний или внутренний фактор, запускающий автоматическую реакцию	УК-3
4.	Какой приём помогает вернуть контроль в стрессе?	Пауза, дыхание, переформулировка	УК-4
5.	Что значит «действие при неполной информации»?	Принятие решения на основе гипотез, а не полной ясности	УК-3
6.	Как снизить потребность в контроле при неопределённости?	Фокус на шаге, а не на результате; принятие неизвестного	УК-4
7.	Что такое когнитивная ловушка?	Жёсткая мыслительная схема, мешающая увидеть альтернативы	УК-3
8.	Как сменить рамку восприятия?	Переформулировать ситуацию, найти другой смысл	УК-4
9.	Что такое поведенческая адаптивность?	Готовность пробовать разные стратегии, а не цепляться за одну	УК-3
10.	Зачем нужен план Б?	Чтобы сохранить гибкость при сбое основного сценария	УК-4
11.	Что такое социальная гибкость?	Умение менять стиль общения в зависимости от собеседника	УК-3
12.	Как подстроиться под коллегу без потери своей позиции?	Сохраняя ценности, адаптировать форму общения	УК-4
13.	Как реагировать на критику без обороны?	Выслушать, уточнить, отделить факт от оценки	УК-3

14.	Что делать при сопротивлении изменениям в команде?	Понять интересы, вовлечь, объяснить смысл	УК-4
15.	Как сохранить управляемость в конфликте?	Контролировать эмоции, фокусироваться на интересах	УК-3
16.	Что такое личный протокол адаптивности?	Осознанный алгоритм действий при стрессе и изменениях	УК-4
17.	Как извлечь урок из ошибки?	Провести разбор без обвинений, выделить причины и действия	УК-3
18.	Что мешает принятию решений при неопределённости?	Страх ошибки, потребность в контроле, нехватка данных	УК-4
19.	Как согласовать позиции в команде?	Искать общие цели, выслушивать, искать компромисс	УК-3
20.	Зачем нужна рефлексия после сложной ситуации?	Чтобы осознать опыт, выделить уроки, скорректировать поведение	УК-4