

Образовательный проект Home Credit Bank

# ПЕРВЫЙ ЛИДЕР- КОНСТРУКТОР



1 НАВЫК = 8  
МИНУТ



БЕСПЛАТНЫЙ  
ДОСТУП



ТОЛЬКО  
РЕАЛЬНЫЙ  
ОПЫТ



SKILLGO





Персональное  
лидерство



Эдуард Ильин

# ЕГО НЕТ ТОЛЬКО У МЕРТВЫХ



Выделяй время для  
отдыха



Найди время для  
увлечений



Занимайся спортом



Сохраняй чувство  
юмора и самоиронии



Ешь полезную пищу



## Тест на оценку стрессоустойчивости

1. Ты ешь, по крайней мере, одно горячее блюдо в день \_\_\_\_\_
2. Ты спишь 7-8 часов, по крайней мере, 4 раза в неделю \_\_\_\_\_
3. Ты постоянно чувствуешь любовь других и отдаешь свою любовь взамен \_\_\_\_\_
4. В пределах 50 километров у тебя есть хотя бы один человек, на которого ты можешь положиться \_\_\_\_\_
5. Ты упражняешься до пота хотя бы 2 раза в неделю \_\_\_\_\_
6. Ты выкуриваешь меньше половины пачки сигарет в день \_\_\_\_\_
7. За неделю ты потребляешь не больше 5 рюмок алкогольных напитков \_\_\_\_\_
8. Твой вес соответствует росту \_\_\_\_\_
9. Твой доход полностью удовлетворяет основные потребности \_\_\_\_\_
10. Тебя поддерживает твоя вера \_\_\_\_\_
11. Ты регулярно занимаешься клубной или общественной деятельностью \_\_\_\_\_
12. У тебя много друзей и знакомых \_\_\_\_\_
13. У тебя есть один или два друга, которым ты полностью доверяешь \_\_\_\_\_
14. Ты здоров \_\_\_\_\_
15. Ты можешь открыто заявить о своих чувствах, когда ты зол или обеспокоен \_\_\_\_\_
16. Ты регулярно обсуждаешь с людьми, с которыми живешь, проблемы \_\_\_\_\_
17. Ты делаешь что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю \_\_\_\_\_
18. Ты можешь организовать свое время эффективно \_\_\_\_\_
19. За день ты потребляешь не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков \_\_\_\_\_
20. У тебя есть немного времени для себя в течение каждого дня \_\_\_\_\_

# ЕГО НЕТ ТОЛЬКО У МЕРТВЫХ

**Предлагаются ответы с  
таким количеством очков:**

Почти всегда - 1

Часто - 2

Иногда - 3

Почти никогда - 4

Никогда - 5.





## Тест на оценку стрессоустойчивости

# ЕГО НЕТ ТОЛЬКО У МЕРТВЫХ

Теперь сложи результаты своих ответов и из полученного числа **отними 20 очков**.

### Результаты:

Если ты набрал **меньше 10 очков**, то тебя можно обрадовать. У тебя прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм. Тебе не о чем беспокоиться!

Если твое число **превысило 30 очков**, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на твою жизнь и ты им не очень сильно сопротивляешься

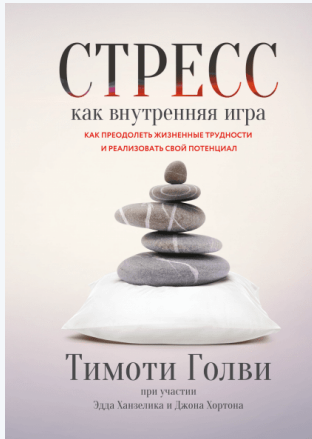
Если ты набрал **более 50 очков**, тебе следует серьезно задуматься о жизни - не пора ли ее изменить. Ты очень уязвим для стресса. Начни присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно





Лучшие книги  
по теме

# ЕГО НЕТ ТОЛЬКО У МЕРТВЫХ



## Стресс как внутренняя игра, Тимоти Голви

По мнению Тимоти Голви, каждый из нас способен легко и естественно изменять в жизни то, что он хочет, преодолевать внутренние препятствия и развивать какой угодно навык. Освоение этого мастерства позволит вам сохранять душевное равновесие в сложные моменты и спокойно, а может, и азартно, решать самые разные проблемы. Вы научитесь сами выбирать, как оценивать события своей жизни, какой смысл в них вкладывать и насколько эмоционально реагировать, и станете победителем в этой игре.

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/stress-kak-vnutrennyaya-igra/>



## Стресс как внутренняя игра, Тимоти Голви

Уникальная авторская стратегия стресс-серфинга поможет вам развить свою эмоциональную компетентность и физическую стрессоустойчивость, овладеть навыками осознанности и аутотренинга. Вооружившись богатым арсеналом нестандартных лайфхаков и психологических приемов, вы сможете использовать стресс, чтобы улучшить качество жизни и еще стремительнее двигаться вперед и вверх.

<https://www.alpinabook.ru/catalog/lichnaya-effektivnost/7712/>



# ЛИДЕРЫ- ЛИДЕРАМ

«Задача лидера в том, чтобы было больше лидеров, а не в том, чтобы было больше тех, кто следует за лидером»

Ральф Нейдер

