

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Тимур начал работу над новым проектом в лаборатории. Он пришел к своему куратору Игорю с предложением использовать для обработки данных более эффективную по его мнению библиотеку взамен привычной, но Игорь раскритиковал эту идею и усомнился, понимает ли Тимур вообще что-то в этой области. Какие черты типа агрессий "Атаки" можно выявить в ответе Игоря?

- ☐ a. Угрозы последствиями
- ☒ b. Активная критика ✓
- ☒ c. Сомнения в компетенции Тимура ✓
- ☐ d. Жесткий отказ

Вопрос 9

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Основным критерием при формулировке наблюдений по ННО является...

- ☒ a. Отсутствие оценки и максимальная нейтральность ✓
- ☐ b. Включение своих собственных чувств
- ☐ c. Критическая оценка происходящего, дополненная объективными данными
- ☐ d. Использование обобщения без конкретного примера

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какое из приведенных наблюдений сформулировано по правилам ННО?

- ☐ a. Ты вечно занят
- ☐ b. Твой коллега выглядел крайне злым
- ☒ c. За последнюю неделю ты 3 раза отказывалась со мной пообедать ✓
- ☐ d. Она часто берёт отгул

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Ира не успела загрузить эссе по английскому в Moodle до дедлайна. Она подошла к своей преподавательнице с просьбой принять эссе хотя бы с потерей баллов, но та отказала: "Есть четко указанный срок, до которого можно сдать эссе. Правила для всех одинаковые". Какой тип агрессии по Уильяму Юри можно проследить в таком ответе?

- ☐ a. Отказы
- ☒ b. Каменная стена ✓
- ☐ c. Атаки
- ☐ d. Уловки

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Марина неоднократно пыталась поговорить со своей соседкой по комнате о соблюдении графика уборки, но та крайне агрессивно реагирует на попытки начать это обсуждение. Что следует сделать Марине самым первым в начале разговора, если она все-таки хочет договориться с соседкой?

- ☐ a. Ответить агрессией на агрессию
- ☒ b. Сфокусироваться на своей цели ✓
- ☐ c. Выслушать точку зрения соседки
- ☐ d. Распознать тактику соседки

Вопрос 6

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какое из приведенных наблюдений сформулировано по правилам ННО?

- ☐ a. Она часто берёт отгул
- ☒ b. За последнюю неделю ты 3 раза отказывалась со мной пообедать ✓
- ☐ c. Твой коллега выглядел крайне злым
- ☐ d. Ты вечно занят

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какие шаги помогут создавать единое информационное поле в команде?

- ☐ a. Придерживание информации "для особого случая"
- ☒ b. Своевременное предоставление информации ✓
- ☐ c. Ежедневная рассылка новостей о жизни города
- ☒ d. Составление повестки дня для совещаний ✓

Вопрос 8

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какие признаки являются отличительными для конструктивной обратной связи?

- ☒ a. своевременность ✓
- ☐ b. оценка личности человека
- ☐ c. обсуждение ошибок и способов их исправления
- ☒ d. выделение зон роста ✓
- ☒ e. использование языка причинно-следственных связей ✓

Вопрос 9

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Критика вызывает в людях стремление к самосовершенствованию и сплачивает рабочий коллектив.

Выберите один ответ:

- ☐ Верно
- ☒ Неверно ✓

Вопрос 10

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Что из перечисленного является примерами конструктивной обратной связи

- ☒ a. "Ты сделал отличный доклад, особенно удалась инфографика с основными выводами исследования" ✓
- ☒ b. "Подкорректируй данные, цифры на 3 и 5 странице должны быть за год, а не за квартал" ✓
- ☐ c. "Ты же понимаешь, что своим поведением подорвал доверие команды?"
- ☐ d. "Ты мой кумир"

Вопрос 11

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какое выражение чувств соответствует принципам ННО?

- ☐ a. Я чувствую, что плохо делаю свою работу
- ☐ b. Мне кажется, что тебе от меня постоянно что-то нужно
- ☐ c. Я чувствую, что на меня не обращают внимание
- ☒ d. Я испытываю беспокойство, когда ты долго не отвечаешь на мое сообщение ✓

Вопрос 12

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Как называется тип агрессии, в котором собеседник использует противоречивые факты, ложь, манипуляции, а также вводит новые условия после договоренности?

- ☒ a. Уловки ✓
- ☐ b. Увертки
- ☐ c. Маневры
- ☐ d. Атаки

Вопрос 13

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какая из перечисленных просьб соответствует принципам ННО?

- ☐ a. Мне хотелось бы, чтобы ты чаще помогал мне по дому
- ☐ b. Я хочу, чтобы ты была более уверена в себе
- ☒ c. Я хочу узнать, какие недостатки ты видишь в моей работе ✓
- ☐ d. Мне хотелось бы поближе с вами познакомиться

Вопрос 14

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какое выражение чувств соответствует принципам ННО?

- ☐ a. Ты отвратителен
- ☐ b. Я хочу тебя обнять
- ☐ c. Я чувствую, что не смогу выполнить это обещание
- ☒ d. Мне грустно, потому что ты не смогла прийти ✓

Вопрос 15

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Вредная привычка "негативизм" это:

- ☐ a. обсуждение коллег за спиной
- ☐ b. реактивное мышление
- ☒ c. критика или отрицание идей коллег ✓

Вопрос 15

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какая из перечисленных просьб сформулирована НЕ в соответствии с правилами ННО?

- ☐ a. Пожалуйста, скажи мне, что в нашем общении тебя смущает
- ☐ b. Я хотел бы узнать, готов ли ты перенести наш поход на неделю
- ☐ c. Мне хотелось бы, чтобы ты не превышал ограничение скорости
- ☒ d. Я хочу, чтобы ты не мешал мне быть собой ✓

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Что НЕ входит в последний шаг алгоритма противодействия агрессии?

- ☐ a. Дать возможность собеседнику самому принять решение
- ☒ b. Напомнить, какие интересы собеседника были учтены в решении ✓
- ☐ c. Показать негативные последствия непринятия решения
- ☐ d. Задать вопросы о негативных последствиях непринятия решения

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

🚩 Отметить вопрос

Какое выражение соответствует принципу "принятия ответственности" за свои чувства и потребности?

- ☐ a. Мама огорчена тем, что ты оставляешь еду на тарелке
- ☐ b. Ты рассердил меня тем, что нарушил утвержденный ранее дедлайн
- ☐ c. Ты виновата в том, что в итоге я целый день просидела расстроенная дома
- ☒ d. Когда они аннулировали это соглашение, я была рассержена, потому что подумала, что это был очень безответственный поступок ✓