**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

«**Культура безопасности** **жизнедеятельности**»

Автор: Галиуллин Р.Д.

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3334

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2023

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом.

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет;
* проанализировать полученные результаты;
* заполнить форму отчета.

**Задание № 1. Подбор аргументов оспаривания страхов на основе метода рационализации**

Таблица 1 - Подбор аргументов

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх (напишите): страх не вернуть инвестору деньги** | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Инвестор может быть недоволен, если проект не принесет ожидаемой прибыли, не выйдет на окупаемость | Инвестор должен осознавать риски входа в стартап |
| Если проект провалится, то это повлияет на мою репутацию и будущие инвестиции | Даже если это произойдет, я получу опыт и скиллы, которые смогу применить в будущем |
| Я не смогу справиться с управлением проекта по неопытности, что приведет к провалу финансовых показателей | Прописанные план и стратегия, а также хорошо собранная команда помогут быть готовым к любым неприятностям |

**Выводы к заданию №1**

*Да, считаю эту технику эффективной (также, как и квадрат Декарта) и она помогает быть готовым к любым «За» заранее*

**Задание №2. Разработка плана действий для управления страхом**

Таблица 2 - План действий для управления страхом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** | **Что я буду делать, чтобы этого не случилось** |
| Боюсь, что проект не принесет прибыли и я не верну деньги инвестору | 1. Проведу анализ причин провала.  2. Предложу инвестору план восстановления или альтернативные варианты возврата средств.  3. Обращусь за консультацией к экспертам для поиска решений. | 0. Заранее обговорю все исходы с инвестором и договоримся о выходе из проекта  1. Тщательно проработаю бизнес-план и финансовую модель.  2. Регулярно буду отслеживать ключевые показатели проекта.  3. Создам резервный фонд для минимизации рисков. |
| Боюсь, что инвестор будет недоволен и откажется от сотрудничества в будущем | 1. Проведу честный разговор с инвестором, объясню причины неудачи.  2. Предложу компенсацию или альтернативные проекты для сотрудничества. | 1. Буду регулярно информировать инвестора о ходе проекта.  2. Постараюсь выстроить доверительные отношения вне проекта, демонстрируя профессионализм и ответственность. |
| Боюсь, что моя репутация пострадает, и я не смогу привлечь новых инвесторов | 1. Проведу работу над ошибками и подготовлю кейс с анализом неудачи.  2. Продолжу развивать навыки и знания, чтобы повысить свою экспертность. | 1. Буду активно развивать профессиональную сеть контактов.  2. Продемонстрирую успешные кейсы и достижения, чтобы укрепить репутацию. |

**Выводы к заданию №2**

*Да, техника очень полезная. Она помогает не только справиться со страхом, но и разработать конкретные шаги для предотвращения негативных сценариев.*

*Больше всего помогли разделы, где нужно было разработать план действий для предотвращения страха и его последствий. Это позволило перейти от абстрактных переживаний к конкретным шагам.*

*Да, планирую. Техника помогает структурировать мысли, снизить уровень тревоги и сосредоточиться на решении проблемы, а не на страхе.*