

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 13:38:59  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### *Основы личной и профессиональной эффективности*

Код, направление подготовки	38.03.05 «Бизнес-информатика»
Направленность (профиль)	Аналитика управления бизнес-процессами
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Педагогики профессионального и дополнительного образования
Выпускающая кафедра	Менеджмента и бизнеса

## 2 семестр

### Типовые задания для контрольной работы:

## РАЗДЕЛ 1: ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

### Задание 1: Формулировка SMART-целей

Сформулируйте три личные/профессиональные цели в соответствии с критериями SMART. Для каждой цели:

1. Раскройте все пять критериев (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)
2. Объясните, почему данная цель соответствует каждому критерию
3. Предложите два способа измерения прогресса в достижении цели

### Задание 2: Декомпозиция стратегической цели

Выберите одну долгосрочную цель (на год) и выполните ее декомпозицию:

1. Разделите цель на 3-5 ключевых результатов (по методике OKR)
2. Для каждого ключевого результата определите конкретные задачи на квартал
3. Представьте месячный план действий для первого квартала
4. Предложите недельные задачи для первого месяца

### Задание 3: Колесо жизненного баланса

1. Создайте диаграмму "Колесо жизненного баланса" с 8 секторами (карьера, финансы, здоровье, отношения, личностный рост, развлечения, среда обитания, духовность)
2. Оцените текущее состояние каждой сферы по шкале от 1 до 10
3. Определите одну сферу для первоочередного развития и сформулируйте 3 цели для нее
4. Составьте план конкретных действий на ближайший месяц для достижения этих целей

#### **Задание 4: SWOT-анализ личной эффективности**

Проведите SWOT-анализ себя как профессионала:

1. Определите свои сильные стороны (Strengths)
2. Выявите области для улучшения (Weaknesses)
3. Определите внешние возможности (Opportunities)
4. Опишите потенциальные угрозы (Threats)
5. На основе анализа сформулируйте 2-3 стратегические инициативы для повышения личной эффективности

Инструменты и методы тайм-менеджмента

#### **Задание 5: Хронометраж и анализ временных затрат**

1. Ведите подробный хронометраж своего времени в течение 3 дней
2. Проанализируйте полученные данные, классифицируя активности по категориям (работа, учеба, отдых, рутинные дела и т.д.)
3. Выявите не менее 5 "хронофагов" (поглотителей времени)
4. Предложите стратегию оптимизации для каждого выявленного хронофага
5. Составьте оптимизированный план типичного дня на основе результатов анализа

#### **Задание 6: Применение матрицы Эйзенхауэра**

1. Составьте список всех текущих задач (минимум 20 пунктов)
2. Распределите их по четырем квадрантам матрицы Эйзенхауэра
3. Для квадранта "Важно и срочно" предложите стратегии предотвращения попадания задач в эту категорию в будущем
4. Для квадранта "Важно, но не срочно" разработайте план систематической работы
5. Для квадрантов "Срочно, но не важно" и "Не срочно и не важно" предложите стратегии делегирования или минимизации

#### **Задание 7: Разработка системы GTD**

1. Создайте персонализированную систему управления задачами по методологии GTD Дэвида Аллена:
  - Определите все места сбора информации
  - Разработайте систему обработки входящих задач
  - Создайте структуру папок/списков для организации задач
  - Определите критерии для контекстов и проектов
2. Протестируйте систему на своих текущих задачах в течение недели
3. Проведите критический анализ эффективности системы и предложите улучшения

#### **Задание 8: Планирование по методу временных блоков**

1. Спланируйте свою неделю, используя метод временных блоков (Time Blocking):
  - Выделите блоки времени для глубокой работы (Deep Work)
  - Определите периоды для коммуникаций и встреч
  - Запланируйте периоды для рутинных задач
  - Добавьте буферное время между блоками

2. Выполните план в течение недели, фиксируя отклонения
3. Проанализируйте результаты и скорректируйте подход к планированию

#### Продуктивность и прокрастинация

#### **Задание 9: Анализ и преодоление прокрастинации**

1. Ведите дневник прокрастинации в течение недели, фиксируя:
  - Какие задачи откладываются
  - Что вы делаете вместо них
  - Какие эмоции и мысли сопровождают прокрастинацию
2. Проанализируйте записи и выявите 3-5 паттернов вашей прокрастинации
3. Для каждого паттерна разработайте стратегию преодоления, основанную на изученных методиках
4. Составьте план внедрения этих стратегий на следующую неделю

#### **Задание 10: Разработка системы формирования продуктивных привычек**

1. Выберите три продуктивные привычки, которые хотите сформировать
2. Для каждой привычки разработайте план формирования по модели "Триггер – Действие – Награда":
  - Определите конкретный триггер для выполнения привычки
  - Опишите минимальную версию привычки для начала (по принципу "начните с малого")
  - Продумайте систему немедленных наград за выполнение
3. Разработайте систему отслеживания привычек (трекер)
4. Определите стратегию восстановления после срывов

#### **Задание 11: Исследование биоритмов и продуктивности**

1. В течение 2 недель отслеживайте уровень своей энергии и продуктивности каждые 2-3 часа по шкале от 1 до 10
2. Постройте график своих энергетических циклов в течение дня и недели
3. Определите свои "продуктивные пики" и "энергетические спады"
4. Разработайте оптимальный график работы, распределяя задачи в соответствии с выявленными биоритмами
5. Предложите стратегии управления энергией в периоды спадов

#### **Задание 12: Анализ и минимизация мультизадачности**

1. В течение 3 дней фиксируйте все случаи переключения между задачами:
  - Время переключения
  - Причина переключения
  - Время, потребовавшееся для возврата к первоначальной задаче
2. Проанализируйте данные и оцените потери времени из-за мультизадачности
3. Разработайте систему защиты от прерываний для периодов глубокой работы
4. Предложите стратегию организации рабочего пространства и цифровых инструментов для минимизации мультизадачности

## **РАЗДЕЛ 2: САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ И ЛИЧНЫЙ БРЕНД**

### **Задание 13: Создание Elevator Pitch**

1. Разработайте три версии своего Elevator Pitch (30-секундная самопрезентация) для разных аудиторий:
  - Для потенциального работодателя
  - Для потенциального клиента/заказчика
  - Для профессионального нетворкинга
2. Запишите каждую версию на видео
3. Проанализируйте записи, оценивая:
  - Четкость и лаконичность сообщения
  - Убедительность и запоминаемость
  - Невербальные аспекты (поза, жесты, мимика, голос)
4. Доработайте свои презентации на основе анализа

### **Задание 14: Анализ и совершенствование невербальных аспектов самопрезентации**

1. Запишите на видео свое 3-минутное выступление на профессиональную тему
2. Проанализируйте видео, оценивая следующие аспекты:
  - Зрительный контакт
  - Поза и движения
  - Жестикуляция
  - Выражение лица
  - Голосовые характеристики (громкость, темп, интонация)
3. Определите 3 сильные стороны и 3 области для улучшения
4. Разработайте план тренировки выявленных аспектов

### **Задание 15: Создание личной истории с использованием техник сторителлинга**

1. Выберите одно из своих профессиональных достижений или преодоленных трудностей
2. Структурируйте историю по классической модели путешествия героя:
  - Начальная ситуация и вызов
  - Сопротивление и сомнения
  - Преодоление препятствий
  - Трансформация и результат
3. Дополните историю эмоциональными элементами и деталями
4. Подготовьте двухминутное устное изложение истории
5. Запишите выступление на видео и проанализируйте его эффективность

### **Задание 17: Проведение аудита личного бренда**

1. Проведите комплексный аудит своего текущего личного бренда:
  - Поисковый анализ (Google поиск своего имени)
  - Анализ социальных сетей
  - Профессиональные упоминания
  - Медиа-присутствие

2. Проведите опрос 5-10 человек из вашего профессионального окружения о том, как они воспринимают вас как специалиста
3. Проанализируйте расхождения между желаемым и текущим восприятием
4. Составьте отчет с выводами и рекомендациями

#### **Задание 18: Разработка стратегии позиционирования личного бренда**

1. Определите свою целевую аудиторию (минимум 2-3 сегмента)
2. Проведите анализ конкурентного поля (минимум 5 профессионалов в вашей области)
3. Сформулируйте свое уникальное ценностное предложение (УЦП)
4. Разработайте ключевые сообщения для коммуникации с каждым сегментом аудитории
5. Определите 3-5 каналов коммуникации для продвижения вашего бренда
6. Составьте план действий на 3 месяца

#### **Задание 19: Создание визуальной айдентики личного бренда**

1. Разработайте концепцию визуальной идентичности своего личного бренда:
  - Цветовая палитра (3-5 цветов)
  - Типографика (2-3 шрифта)
  - Стиль фотографий
  - Элементы графического дизайна
2. Создайте мудборд (доску визуальных референсов), иллюстрирующий ваш стиль
3. Разработайте шаблоны для применения вашего визуального стиля в различных форматах (соцсети, презентации, документы)
4. Предложите план внедрения новой визуальной идентичности

#### **Задание 20: Разработка стратегии управления репутацией**

1. Выявите потенциальные репутационные риски в вашей профессиональной деятельности
2. Разработайте стратегии превентивного управления репутацией
3. Создайте алгоритм действий при возникновении репутационного кризиса
4. Составьте план регулярного мониторинга упоминаний и отзывов
5. Разработайте шаблоны коммуникации для типичных репутационных ситуаций

#### **Задание 21: Оптимизация профиля LinkedIn**

1. Проведите аудит текущего профиля LinkedIn (или создайте новый)
2. Оптимизируйте все элементы профиля:
  - Заголовок профиля с ключевыми словами
  - Профессиональное фото и фоновое изображение
  - Раздел "О себе" с использованием сторителлинга
  - Опыт работы с акцентом на достижения
  - Навыки и рекомендации
3. Разработайте план еженедельной активности в LinkedIn
4. Составьте список из 20 профессиональных контактов для подключения

## **Задание 22: Разработка контент-стратегии для личного бренда**

1. Определите 3-5 ключевых тем, соответствующих вашей экспертизе
2. Разработайте контент-микс, включающий различные форматы (текст, изображения, видео, аудио)
3. Создайте контент-календарь на месяц вперед (минимум 8-12 единиц контента)
4. Для каждой единицы контента определите:
  - Цель
  - Целевую аудиторию
  - Основное сообщение
  - Канал распространения
  - Показатели эффективности
5. Подготовьте черновики 3-х единиц контента

## **Задание 23: Анализ и выбор специализированных профессиональных платформ**

1. Проведите исследование специализированных профессиональных платформ в вашей отрасли (минимум 5)
2. Для каждой платформы проанализируйте:
  - Демографию и профиль аудитории
  - Активность и вовлеченность
  - Требования к участию и контенту
  - Возможности для продвижения экспертизы
3. Выберите 2-3 наиболее релевантные платформы
4. Разработайте стратегию присутствия для каждой выбранной платформы

### **Типовые вопросы к экзамену:**

1. SMART-технология постановки целей: принципы и практическое применение
2. Целеполагание по методу OKR (Objectives and Key Results): сущность и отличие от других систем
3. Декомпозиция целей: методика разбиения стратегических целей на тактические задачи
4. Колесо жизненного баланса как инструмент целостного планирования
5. Метод SWOT-анализа в личном целеполагании и карьерном планировании
6. Матрица Эйзенхауэра: практика расстановки приоритетов в задачах различного типа
7. Техника "Помидора" (Pomodoro Technique): принципы применения и научное обоснование эффективности
8. Система GTD (Getting Things Done) Дэвида Аллена: ключевые принципы и алгоритм внедрения
9. Метод временных блоков (Time Blocking): особенности применения для разных типов деятельности

10. Принцип Парето в управлении временем: выявление высокоэффективных задач
11. Цифровые инструменты тайм-менеджмента: сравнительный анализ популярных приложений
12. Метод "швейцарского сыра": преодоление сложных и масштабных задач
13. Методика "Хронометраж": анализ временных затрат и выявление поглотителей времени
14. Техника "Аналог-хронофаг": анализ и оптимизация повторяющихся процессов
15. Психологические механизмы прокрастинации: современный научный взгляд
16. Стратегии преодоления прокрастинации: от понимания причин к системным решениям
17. Биоритмы и продуктивность: планирование деятельности в соответствии с индивидуальными циклами
18. Создание эффективных привычек: последовательность формирования и поддержания продуктивных рутин
19. Принцип мультизадачности vs. монозадачности: научное обоснование эффективных подходов к работе
20. Elevator Pitch: структура, методика создания и сферы применения
21. Невербальные аспекты самопрезентации: язык тела, проксемика и управление впечатлением
22. Самопрезентация в различных профессиональных контекстах: собеседование, нетворкинг, публичное выступление
23. Сторителлинг как инструмент эффективной самопрезентации: структура и техники создания личных историй
24. Аудит личного бренда: методика анализа текущего позиционирования и репутации
25. Позиционирование личного бренда: выявление уникальных преимуществ и формулировка ценностного предложения
26. Архетипы в формировании личного бренда: использование архетипической психологии для создания узнаваемого образа
27. Визуальная айдентика личного бренда: принципы создания целостного визуального образа
28. Репутационный менеджмент: стратегии управления профессиональной репутацией в онлайн и офлайн среде
29. Телеграм как платформа профессионального позиционирования: стратегии создания эффективного канала или сообщества
30. Контент-стратегия для личного бренда: типы контента и принципы его планирования

31. Специализированные профессиональные платформы: выбор и стратегии присутствия
32. Ретроспективное планирование: методика постановки целей от желаемого результата
33. Пирамида Дилтса в личном целеполагании: от миссии к конкретным действиям
34. Метод "Контрольных списков" (Чек-листов): структурирование задач и отслеживание прогресса
35. Стратегическое vs. тактическое планирование: балансирование долгосрочных и краткосрочных целей
36. Целеполагание в условиях неопределенности: адаптивные подходы и сценарное планирование
37. Метод "Дневных тем": фокусировка на ключевых областях в определенные дни недели
38. Принцип "Съешь лягушку на завтрак": методика приоритизации сложных и неприятных задач
39. Система "Kanban" в личном тайм-менеджменте: визуализация рабочего процесса
40. Техника "Идеального дня": проектирование оптимального распорядка дня на основе личной продуктивности
41. "Структурированная прокрастинация": стратегия использования склонности к откладыванию в продуктивных целях
42. Состояние потока (Flow) по Михаю Чиксентмихайи: условия достижения и поддержания максимальной продуктивности
43. Личная легенда как элемент профессиональной самопрезентации: структура и принципы создания
44. Адаптивная самопрезентация: изменение стиля в зависимости от аудитории и контекста
45. Методика STAR (Situation, Task, Action, Result) в структурировании примеров достижений
46. Личный манифест: разработка ключевых принципов и ценностей профессиональной деятельности
47. Профессиональное наставничество и менторство как элемент стратегии личного бренда
48. Нишевая специализация vs. мультидисциплинарность: стратегии позиционирования эксперта
49. Кризисные коммуникации для личного бренда: стратегии реагирования на репутационные риски
50. Стратегии создания и ведения профессионального блога/подкаста

51. Видеоконтент в продвижении личного бренда: форматы, платформы, инструменты создания
52. Комьюнити-менеджмент: создание и развитие профессионального сообщества вокруг личного бренда

## Семестр 3

### Типовые задания для контрольной работы:

#### РАЗДЕЛ 3: ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

##### Задание 1: Анализ TED-выступлений

1. Выберите 3 выступления TED на разные темы и проведите их сравнительный анализ по следующим параметрам:
  - Структура выступления
  - Ключевое сообщение и его раскрытие
  - Техники вовлечения аудитории
  - Использование историй и примеров
  - Невербальные аспекты (жесты, перемещения, паузы)
  - Визуальные материалы
2. Выявите и опишите 5-7 универсальных приемов, которые используются во всех проанализированных выступлениях
3. Составьте чек-лист эффективного TED-выступления на основе вашего анализа

##### Задание 2: Разработка выступления в формате Печа-куча

1. Выберите тему, связанную с вашей профессиональной областью
2. Разработайте структуру выступления в формате Печа-куча (20 слайдов по 20 секунд)
3. Создайте все 20 слайдов, следуя принципам визуального дизайна
4. Подготовьте текст выступления (тайминг для каждого слайда – 20 секунд)
5. Запишите пробное выступление на видео и проведите самоанализ
6. Доработайте презентацию на основе самоанализа

##### Задание 3: Трансформация академического материала в научный стендап

1. Выберите научную статью или концепцию из вашей области знаний
2. Трансформируйте академический материал в 5-минутное выступление в формате научного стендапа:
  - Упростите сложные концепции без потери научной точности
  - Добавьте юмористические элементы
  - Включите аналогии и метафоры
  - Разработайте интерактивные элементы

3. Подготовьте план выступления с указанием приемов вовлечения аудитории
4. Представьте 3-5 ключевых слайдов (если необходимы)
5. Запишите вступительную часть (1 минута) на видео

#### **Задание 4: Трансформация текстовой презентации в визуальную**

1. Возьмите существующую текстовую презентацию (свою или предложенную преподавателем) с преобладанием текста на слайдах
2. Трансформируйте ее в визуальную презентацию, применяя следующие принципы:
  - Замена текстовых блоков визуальными элементами
  - Соблюдение принципа "одна идея — один слайд"
  - Использование контраста и иерархии для выделения главного
  - Минимизация текста (только ключевые идеи)
3. Создайте до/после сравнение 5 ключевых слайдов
4. Подготовьте обоснование каждого изменения

#### **Задание 5: Разработка инфографики для публичного выступления**

1. Выберите комплексную концепцию или набор данных из вашей области знаний
2. Разработайте инфографику, визуализирующую эту информацию:
  - Определите ключевое сообщение
  - Выберите подходящий тип инфографики (процесс, сравнение, иерархия и т.д.)
  - Создайте визуальную иерархию элементов
  - Разработайте цветовую схему и стиль
3. Подготовьте краткое описание, как вы будете использовать эту инфографику в выступлении
4. Обоснуйте ваши дизайнерские решения с точки зрения восприятия информации аудиторией

#### **Задание 6: Разработка мультимедийной презентации**

1. Разработайте 5-минутную презентацию, используя различные мультимедийные элементы:
  - Видеофрагменты (минимум 2)
  - Анимированные диаграммы или схемы (минимум 2)
  - Интерактивные элементы (минимум 1)
  - Аудиоматериалы (если уместно)
2. Подготовьте сценарий презентации с указанием моментов интеграции мультимедийных элементов
3. Создайте стиль-гайд для вашей презентации (цвета, шрифты, элементы дизайна)
4. Обоснуйте выбор каждого мультимедийного элемента с точки зрения его вклада в достижение цели выступления

### **Задание 7: Подготовка интерактивного выступления**

1. Разработайте план 5-минутного выступления, включающего минимум 3 интерактивных элемента:
  - Упражнение или эксперимент для аудитории
  - Опрос или голосование
  - Групповое обсуждение или мини-задание
2. Для каждого интерактивного элемента подготовьте:
  - Инструкции для участников
  - Необходимые материалы
  - Тайминг
  - Способ интеграции результатов в основное выступление
3. Разработайте сценарий плавных переходов между частями выступления
4. Подготовьте план действий на случай, если интерактив не сработает как планировалось

### **Задание 8: Разработка выступления со сторителлингом**

1. Выберите профессиональную тему, которую хотите представить
2. Разработайте структуру выступления, основанную на повествовательной арке:
  - Введение и постановка проблемы (экспозиция)
  - Нарастание напряжения и усложнение проблемы
  - Кульминация
  - Разрешение и выводы
3. Интегрируйте в выступление минимум 2 истории на выбор:
  - Личную историю
  - Историю клиента/пользователя/студента
  - Историю из истории отрасли или науки
4. Подготовьте визуальные материалы, поддерживающие нарративную структуру
5. Запишите пробное исполнение первых 3 минут выступления

### **Задание 8: Анализ аудитории и адаптация выступления**

1. Выберите тему для выступления и определите три различные аудитории:
  - Специалисты в вашей области
  - Неспециалисты (широкая публика)
  - Студенты или школьники
2. Для каждой аудитории разработайте:
  - Адаптированное ключевое сообщение
  - Соответствующий уровень терминологии
  - Релевантные примеры и аналогии
  - Подходящий формат выступления
  - Визуальные материалы соответствующего уровня сложности

3. Составьте вступление (первую минуту) для каждой версии выступления
4. Обоснуйте ваши решения по адаптации контента

## **РАЗДЕЛ 4: КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ**

### **Задание 9: Применение дизайн-мышления для решения проблемы**

1. Выберите проблему, связанную с пользовательским опытом в любой сфере
2. Проведите мини-исследование с применением методологии дизайн-мышления:
  - Эмпатия: проведите интервью с 2-3 пользователями, документируя их опыт и потребности
  - Определение проблемы: сформулируйте точное определение проблемы на основе инсайтов
  - Генерация идей: проведите сессию мозгового штурма (минимум 20 идей)
  - Прототипирование: создайте простой прототип решения (скетч, макет, сценарий)
  - Тестирование: получите обратную связь на прототип от пользователей
3. Документируйте каждый этап процесса и полученные результаты
4. Подготовьте рефлексивный отчет о ценности дизайн-мышления в решении выбранной проблемы

### **Задание 10: Выявление и преодоление ментальных блоков**

1. Ведите дневник наблюдения за своим мышлением в течение недели, фиксируя:
  - Ситуации, требующие креативного решения
  - Возникающие ментальные блоки и ограничения
  - Автоматические мысли, препятствующие творческому подходу
2. Проанализируйте собранные данные и выявите 3-5 повторяющихся паттернов ограничивающего мышления
3. Для каждого паттерна разработайте стратегию преодоления, основанную на техниках латерального мышления
4. Примените разработанные стратегии к одной актуальной проблеме и опишите результаты

### **Задание 11: Анализ проблемы с использованием модели креативного процесса Грэхема Уоллеса**

1. Выберите сложную проблему из вашей профессиональной области
2. Спланируйте и проведите процесс решения, следуя четырем этапам:
  - Подготовка: соберите всю доступную информацию о проблеме, систематизируйте ее
  - Инкубация: запланируйте период "отстранения" от проблемы (минимум 2 дня)
  - Озарение: зафиксируйте все идеи, возникшие спонтанно

- Верификация: оцените и доработайте возникшие идеи
3. Ведите детальный журнал процесса
  4. Напишите аналитический отчет о своем опыте, сравнивая теоретическую модель с реальным процессом

### **Задание 12: Применение метода шести шляп мышления**

1. Выберите сложную проблему или решение, требующее всестороннего анализа
2. Проведите индивидуальный или групповой анализ, последовательно используя все шесть шляп:
  - Белая шляпа: сбор фактов и информации
  - Красная шляпа: эмоциональная оценка
  - Черная шляпа: критическое мышление, выявление рисков
  - Желтая шляпа: поиск преимуществ и позитивных аспектов
  - Зеленая шляпа: генерация новых идей и альтернатив
  - Синяя шляпа: организация процесса мышления, подведение итогов
3. Для каждой "шляпы" выделите минимум 10 минут и запишите все мысли
4. Подготовьте сводный отчет, включающий итоги каждого этапа и финальное решение

### **Задание 13: Разработка решения с применением метода SCAMPER**

1. Выберите существующий продукт, услугу или процесс для улучшения
2. Примените метод SCAMPER, последовательно задавая вопросы:
  - Substitute (Заменить): Что можно заменить?
  - Combine (Комбинировать): Что можно объединить?
  - Adapt (Адаптировать): Что можно адаптировать из других областей?
  - Modify/Magnify/Minimize (Модифицировать/Увеличить/Уменьшить): Что можно изменить?
  - Put to other uses (Применить по-другому): Где еще это можно использовать?
  - Eliminate (Устранить): Что можно убрать?
  - Rearrange/Reverse (Переставить/Обратить): Что можно перевернуть или изменить порядок?
3. Для каждого шага предложите минимум 3 идеи
4. Выберите 3 наиболее перспективные идеи и разработайте их детально
5. Создайте прототип или концепт-дизайн улучшенного решения

### **Задание 14: Применение метода синектики**

1. Сформулируйте сложную проблему, требующую нестандартного решения
2. Примените метод аналогий:
  - Прямые аналогии: найдите минимум 5 аналогов вашей проблемы в природе
  - Личные аналогии: опишите проблему с точки зрения непосредственного участника (эмпатия)

- Символические аналогии: создайте 3-5 метафор или поэтических описаний проблемы
  - Фантастические аналогии: представьте, как бы решили проблему в мире без ограничений
3. На основе каждого типа аналогий сформулируйте минимум 3 идеи решения
  4. Проанализируйте, как изменилось ваше понимание проблемы в процессе работы с аналогиями

### **Задание 15: Морфологический ящик**

1. Выберите объект, процесс или концепцию для улучшения
2. Проведите морфологический анализ:
  - Определите 5-7 ключевых параметров объекта
  - Для каждого параметра предложите 5-7 возможных вариантов
  - Создайте морфологическую матрицу
3. Сгенерируйте минимум 10 новых комбинаций, выбирая различные варианты параметров
4. Оцените полученные комбинации по критериям новизны и реализуемости
5. Выберите 3 наиболее перспективные комбинации и разработайте их концепции

### **Задание 16: Применение метода фокальных объектов**

1. Выберите объект, который хотите усовершенствовать (фокальный объект)
2. Выберите 3-5 случайных объектов, не связанных с фокальным
3. Для каждого случайного объекта выпишите 5-7 характерных свойств или признаков
4. Примените каждое свойство к фокальному объекту и разработайте возникшие идеи
5. Создайте минимум 10 новых концепций и отберите 3 наиболее перспективные
6. Детально проработайте выбранные концепции, включая описание функций и эскиз

### **Задание 17: Применение техники обратного мышления**

1. Выберите проблему или задачу, требующую инновационного решения
2. Примените технику обратного мышления:
  - Сформулируйте обратную задачу (например, вместо "Как увеличить продажи" задайте вопрос "Как гарантированно потерять всех клиентов")
  - Сгенерируйте минимум 15 ответов на обратный вопрос
  - Для каждого ответа сформулируйте противоположное решение
3. Оцените полученные решения на оригинальность и практическую ценность
4. Выберите 3-5 наиболее перспективных идей и разработайте их детально

5. Проанализируйте, помогла ли техника обратного мышления увидеть аспекты проблемы, которые иначе остались бы незамеченными

**Задание 18: Решение проблемы с использованием техники "Пять почему"**

1. Выберите сложную или повторяющуюся проблему
2. Примените технику "Пять почему":
  - Четко сформулируйте проблему
  - Задайте вопрос "Почему это происходит?" и запишите ответ
  - К полученному ответу снова задайте вопрос "Почему?"
  - Повторите процесс минимум 5 раз или до выявления корневой причины
3. Для каждого уровня анализа предложите возможные решения
4. Сравните решения, направленные на устранение симптомов, с решениями, направленными на устранение корневой причины
5. Разработайте комплексный план решения проблемы

**Типовые вопросы для экзамена в 3 семестре:**

1. TED-формат выступлений: структура, особенности подготовки и техники вовлечения аудитории
2. Формат Печа-куча (20×20): принципы создания динамичных и лаконичных презентаций
3. Научный стендап: методики трансформации сложного научного содержания в увлекательное выступление
4. Storytelling в публичных выступлениях: структура успешной истории и практика применения
5. Дебаты и панельные дискуссии: стратегии эффективного участия и модерации
6. Принципы эффективного визуального дизайна презентаций: композиция, цвет, типографика
7. Инфографика как инструмент визуализации данных в презентациях
8. Минималистичный подход к дизайну слайдов: принцип "одна идея — один слайд"
9. Интерактивные элементы в презентациях: инструменты вовлечения аудитории
10. Визуализация сложных концепций: методы преобразования абстрактных идей в наглядные образы
11. Анализ аудитории: методика изучения потребностей и ожиданий слушателей
12. Структурирование выступления: классические и инновационные подходы к композиции речи
13. Техники управления вниманием аудитории: методы вовлечения и удержания интереса
14. Работа с возражениями и сложными вопросами: стратегии и тактики реагирования

15. Преодоление страха публичных выступлений: психологические и практические подходы
16. Дивергентное и конвергентное мышление: роль в творческом процессе и методы развития
17. Дизайн-мышление: структура процесса и принципы применения для решения проблем
18. Латеральное мышление Эдварда де Боно: техники выхода за рамки стандартного мышления
19. Барьеры креативного мышления: диагностика и стратегии преодоления
20. Модель креативного процесса Грэхема Уоллеса: подготовка, инкубация, озарение, верификация
21. Методика мозгового штурма: классические правила и современные модификации
22. Метод шести шляп мышления Эдварда де Боно: алгоритм и практика применения
23. SCAMPER-метод: техника модификации существующих идей и решений
24. Морфологический анализ: методика систематизации вариантов решения многомерных проблем
25. Методика подготовки и проведения вебинаров: особенности онлайн-выступлений
26. Импровизационные выступления: техники быстрой подготовки и адаптации к неожиданным ситуациям
27. Lightning Talk: методика подготовки и проведения сверхкратких выступлений (до 5 минут)
28. Визуализация в публичных выступлениях
29. Техника Sketchnoting: визуальные заметки как альтернатива традиционным слайдам
30. Использование аналогий и метафор для визуализации сложных концепций
31. Анимация в презентациях: принципы эффективного использования движения для объяснения идей
32. Презентация без слайдов: альтернативные форматы визуального сопровождения выступлений
33. Цветовая психология в дизайне презентаций: влияние цвета на восприятие информации
34. Подготовка и реализация публичного выступления
35. Риторические приемы в публичных выступлениях: тропы и фигуры речи для усиления выразительности
36. Техника голоса и речи: методы развития голосовых характеристик для эффективного выступления

37. Управление пространством в публичном выступлении: проксемика и перемещение по сцене
38. Методы адаптации выступления под различные временные форматы: от лифтовой речи до полноценной лекции
39. Техники запоминания контента для выступления без опоры на текст или слайды
40. Креативное мышление как способ решения проблем
41. Модель GROW в коучинговом подходе к решению проблем
42. Эвристические методы решения проблем: принципы и практическое применение
43. Ментальные модели в решении сложных проблем: распознавание и трансформация устаревших моделей
44. Технологии генерации креативных идей
45. Метод фокальных объектов: алгоритм и примеры применения для создания новых идей
46. Техника Random Word (случайного слова): использование случайных стимулов для генерации идей
47. Бионика как источник креативных решений: использование природных моделей
48. Метод "Диснея": три роли в процессе генерации идей (Мечтатель, Реалист, Критик)
49. Техника "Метод морфологического ящика»
50. Применение креативных техник для решения проблем
51. Обратное мышление (Reverse Thinking): решение проблемы через противоположные допущения
52. Концепция "Голубого океана": стратегия создания новых рыночных пространств
53. Техника "Пять почему": глубинный анализ причин проблемы
54. Геймификация процесса решения проблем: игровые подходы к сложным задачам