

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 23.07.2025 08:37:04
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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	Педагогика 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