

Активность

Убедительность

Решительность

Инициативность

Высокая работоспособность

Стрессоустойчивость

Позитивное мышление

Внутренняя организованность

Лидерство

Способность вызывать доверие

Умение находить общий язык

Умение работать в команде

Умение презентовать и убеждать

Горящие глаза

Амбициозность

Целеустремленность

Активная жизненная позиция

Желание работать и зарабатывать

Ответственность

Обучаемость

Многозадачность

Хорошая память

Работа с большим объёмом информации

Обаяние

Доброжелательность

Высокая работоспособность

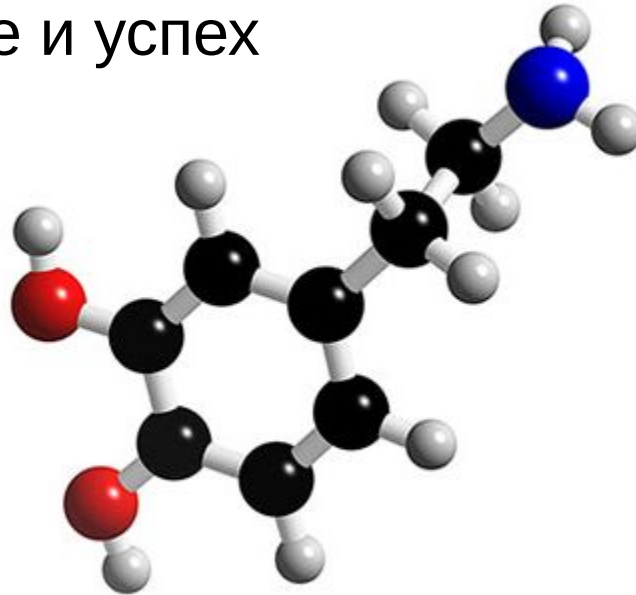
Терпение

Стрессоустойчивость

Низкий уровень конфликтности

# Дофамин

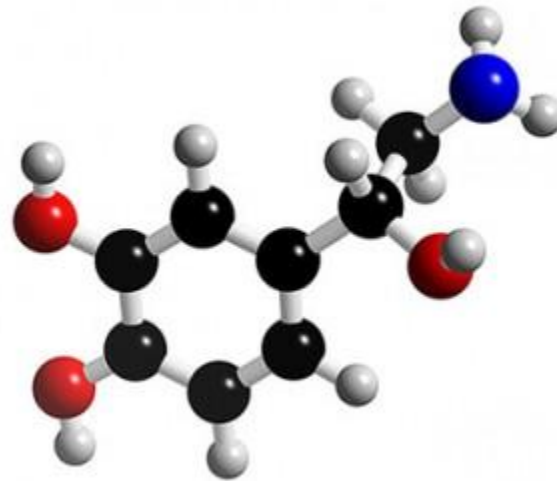
Предвкушение и успех



- Участвует в развитии внутренней мотивации.
- Обеспечивает функции обучения, переключаемости и концентрации.
- Отвечает за амбиции, упорство и адаптацию к стрессу.

# Норадреналин

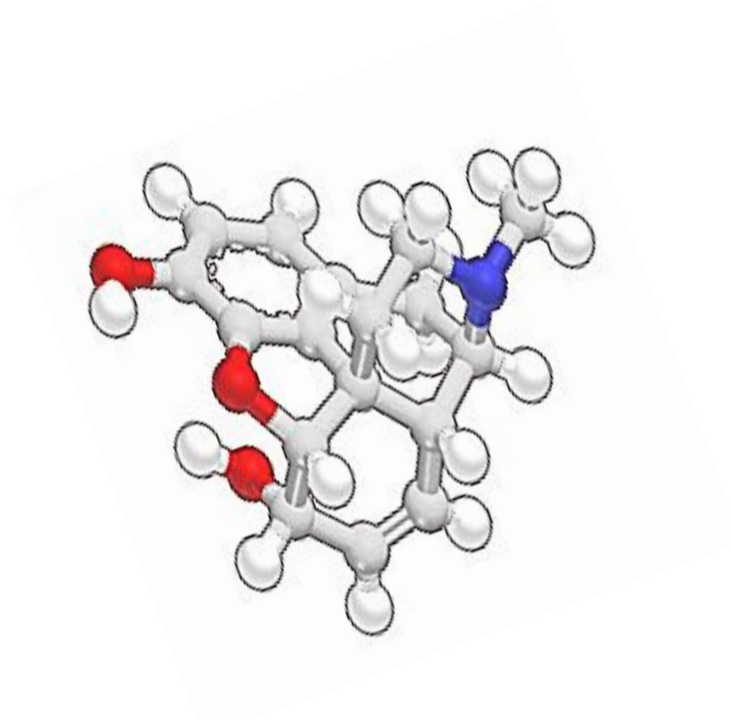
Активация



- Активизирует.
- Обеспечивает концентрацию и фокусировку.
- Отвечает за готовность действовать и уверенность.

# Эндорфины

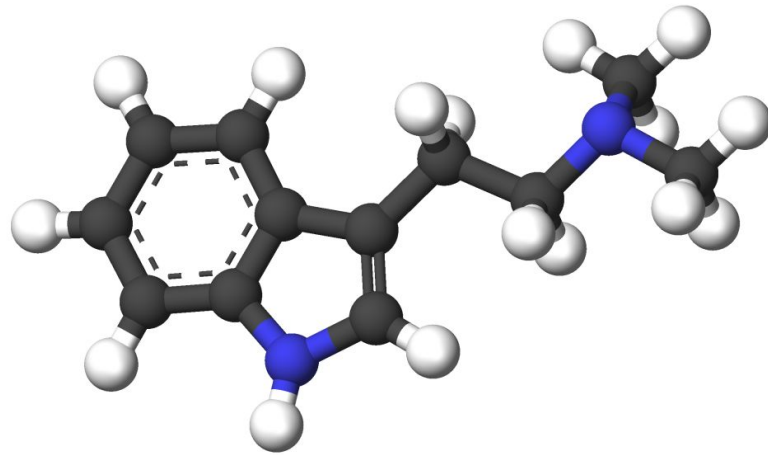
Радость



- Обеспечивают стабильность и адаптивный выход из стресса.
- Снижают боль.
- Поддерживают мобилизацию.

# Серотонин

Счастье



- Облегчает двигательную и мыслительную активность.
- Обеспечивает повышение настроения и эмоциональную стабильность.
- Участвует в регуляции сосудистого тонуса иммунитета и восстановительных функций.

# Формула охотника



# Норадреналин / Адреналин

ГОТОВНОСТЬ

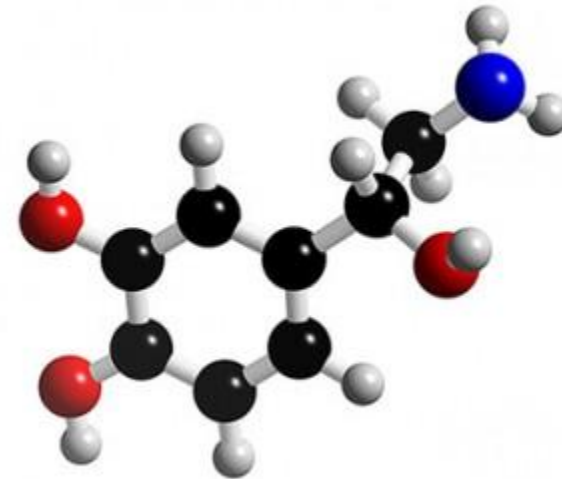
ВЫЗОВЫ

Трудноразрешимые задачи

Ограничение времени

Конфликт

Опасность



# Дофамин

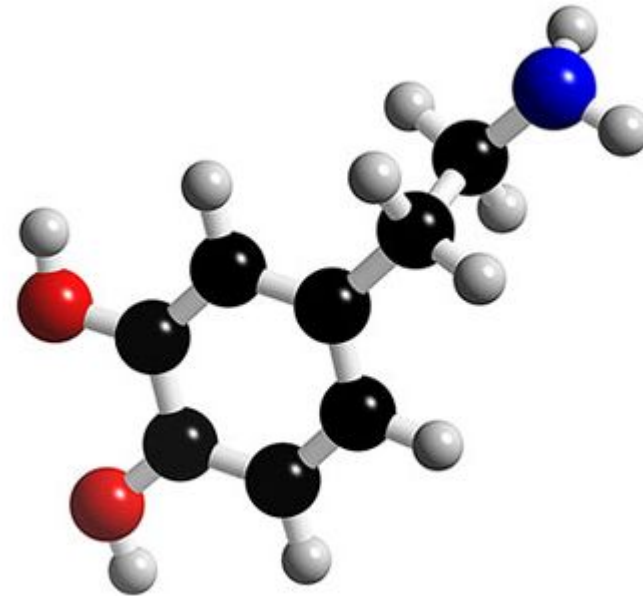
Эффективность

Предсказуемая, гарантирующая система вознаграждений.

Подкрепление результативного поведения и позитивная обратная связь.

Планирование достижений.

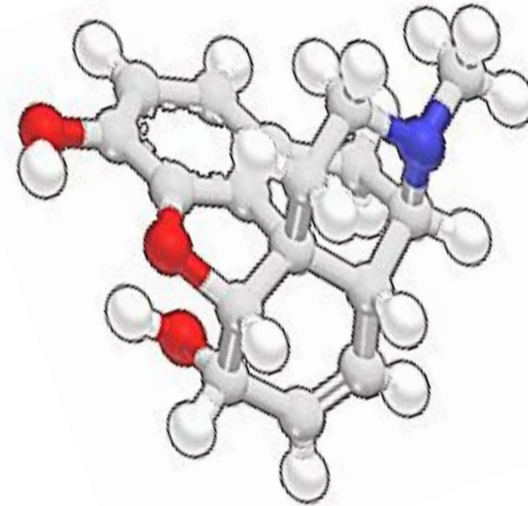
Признание достижений.





# Эндорфины/Кортизол

Защита



Контроль и ограничение стресса.

Чередование видов деятельности.

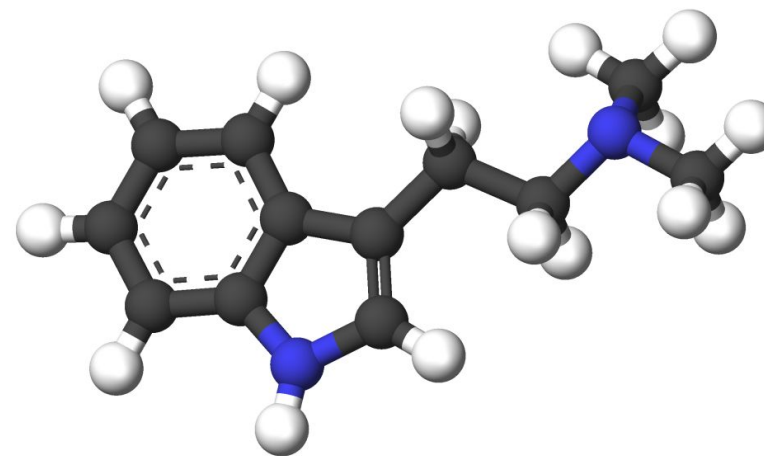
Сон и питание.

Массаж, баня, балет, Эрмитаж.

Фокусировка на позитивной информации.

# Серотонин/Мелатонин

Стабилизация, восстановление.



Питание с повышенным содержанием триптофана:  
сыр, арахис, финики, томаты, чёрный шоколад...

Солнечный свет и свежий воздух.

Здоровый сон, не менее 8 часов.

# Уильям Марстон – типология D.I.S.C.





## 2. Разочаровавшийся стажер

- Компетентность от низкой до средней.
- Готовность низкая.

10-25% эффективности

## 1. Новичок энтузиаст

- Низкая компетентность.
- Высочайшая готовность.

0-10% эффективности

## 3. Осторожный исполнитель

- Компетентность от средней до высокой.
- Готовность переменная.

25-50% эффективности

## 4. Звезда

- Высокая компетентность.
- Высокая готовность.

50-100% эффективности

Низкая  
ГОТОВНОСТЬ  
Высокая

Низкая

Компетентность

Высокая