

SAPRIENS

ЛЮДИ. РАЗВИТИЕ. КАРЬЕРА



ТАЛАНТ = ПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА + УСИЛИЯ + УСЛОВИЯ



Раскрытие потенциала
начинается сейчас!

СОДЕРЖАНИЕ

Новости Академии.....	4
Словарь.....	12
Потенциал отрасли — это люди.....	13
Как распознать в себе талант?.....	19
Все мы немножко Моцарты.....	22
Потенциал — личное дело или дело государственной важности.....	26
Интеллект: многогранный и безграничный.....	30
Благодаря и вопреки.....	34
Мозг используется на 10%?.....	40
Предсказать будущее, опираясь на факты.....	46
Встретимся через 200 лет.....	50
Обратная связь.....	56



Дорогие коллеги!

Новый выпуск SAPIENS мы решили посвятить теме раскрытия талантов в каждом из нас.

Недавно наткнулась на статью, где упоминался «эксперимент» известного кинорежиссера и сценариста Александра Сокурова. На свой очередной курс в творческой мастерской в Кабардино-Балкарском университете в Нальчике он набрал учеников, которые были как «чистый лист» — не избалованы походами в музеи и театры, лекциями об искусстве и литературе. Все, что сделал Сокуров — погрузил их в среду высокой культуры, первоклассного наставничества (в своем лице) и возможностей познания. Он давал им свободу проявить свои способности. Все, что сделали молодые люди — приложили усилия и волю к развитию. Отсутствие стереотипов позволило им создавать интересные, необычные проекты. Яркий пример — Кантемир Балагов, чьи фильмы «Теснота» и «Дылда» (посмотрите!) отмечаются сегодня на Каннском кинофестивале.

Для меня этот пример — подтверждение тезиса «потенциал/способности есть у каждого». Главное, увидеть в себе эти способности. И сделать это можно в любом возрасте, если приложить усилия к развитию, воспользоваться возможностями, которые дает среда.

Мы в этот тезис верим.

Академия Росатома провела опрос, насколько раскрыт потенциал сотрудников, насколько они профессионально счастливы. Возможно, вы принимали участие в этом опросе. Пока результаты такие — больше половины опрошенных признается, что у них есть много нераскрытых сильных сторон, они не применяют свои таланты в работе в полной мере.

К счастью, нам с вами повезло работать в корпорации, где создается масса возможностей для раскрытия своих способностей, и Академия Росатома играет в этом ведущую роль. А в видение Росатома к 2030 году даже вошла цель — стать лучшей компанией в раскрытии потенциала сотрудников. Меня лично это очень вдохновляет. Но я не забываю, что ответственность за раскрытие таланта лежит, прежде всего, на самом человеке.

Мы живем в век массовой уникальности, и раскрытие талантов каждого может стать важнейшим инструментом для образования качественно нового общества.

Юлия Ужакина,
генеральный директор
Корпоративной Академии Росатома



«Большие вызовы» для команды Росатома

24 июля на базе парка науки и искусства «Сириус» состоялся фестиваль проектов «Большие вызовы». Фестиваль стал ярким завершением одноименной научно-технологической программы, в подготовке которой Академия Росатома приняла активное участие.

Команда Росатома представила проект «Система безопасности для атомной станции XXI века». За 24 дня участники команды проделали колоссальную работу. Они проанализировали кон-

струкции и схемные решения пассивных систем безопасности, применяемые в современных проектах АЭС у нас в стране и за рубежом, изучили физические процессы, лежащие в основе работы этих систем, определили существующие технологические и природные ограничения, препятствующие длительному охлаждению реактора, и в итоге предложили концепцию систем безопасности для АЭС XXI века (на примере энергоблока малой/средней мощности). В команду лекторов и экс-

пертов Росатома вошли представители АО «Наука и инновации», АО «ГНЦ РФ — ФЭИ», АО «ВНИИАЭС». Кроме того, тренеры Академии Росатома провели мастер-классы, участники которых выяснили, чем отличается команда от коллектива, узнали, как построить свое выступление с нуля и как научиться говорить свободно.

По итогам фестиваля проект Росатома стал лидером зрительского голосования.

В центре внимания — квантовые технологии

Росатом назначен ответственным за развитие квантовых вычислений в России. 25 июля Академия Росатома совместно с дирекцией по цифровизации Госкорпорации «Росатом» провели семинар по квантовым техноло-

гиям для руководителей высшего звена Госкорпорации.

Тему квантовых технологий для руководителей Росатома осветили сотрудники Российского квантового центра. Участникам

семинара были представлены познавательные доклады «Квантовые вычисления», «Квантовые коммуникации» и «Квантовые сенсоры».

Академия Росатома

повышает цифровую грамотность

Разделяете ли вы мнение, что QR-код неинтуитивен и непонятен? Что это за штука: решенный японский кроссворд, лабиринт, ребус, современное искусство, что-то поломалось? А может, это оптическая иллюзия, секретный шифр военных, корейский алфавит, карта Сан-Франциско? Все это реальные предположения людей. Это может быть что угодно. Догадаться невозможно. Но если, вдруг, вы относите себя

к категории людей с повышенной любовью к фичам цифровой реальности, тогда вам понравится возможность пройти массовые курсы повышения цифровой грамотности, перейдя на них по ссылкам из QR-кодов. Курс цифровой трансформации расскажет об основных цифровых технологиях и примерах их использования, вы узнаете основные драйверы и тренды цифровизации. Изучив курс по инфор-

мационной безопасности, вы ознакомитесь с правилами, которые помогут вам обеспечить защиту корпоративных данных от действий злоумышленников. Длительность курсов — до 30 минут.



В бизнес-клубе обсудили глобальное лидерство Росатома

В чем заключается особая роль Росатома в укреплении глобальной конкурентоспособности страны на мировом рынке? Этот и другие вопросы сотрудники Росатома обсудили с Андреем Безруковым, членом президиума Совета по внешней и оборонной политике, доцентом кафедры прикладного анализа международных проблем. Тема вызвала большой интерес у «международников» Росатома, бизнес-клуб посетили более 100 сотрудников.

Андрей Безруков отметил, что российская индустрия атомной энергетики является одной из наиболее важных отраслей страны, обеспечивая необходимые технологические компетенции и значительную экспортную выручку для государства.

Укрепление глобальной конкурентоспособности российской ядерной промышленности является ключевым национальным приоритетом.

У Росатома есть все возможности для того, чтобы обеспечить себе позицию глобального технологического лидера на мировой арене.

Прошедший бизнес-клуб позволил участникам понять перспективы атомной отрасли и стоящие перед ней вызовы.

С видеозаписью бизнес-клуба можно ознакомиться на портале strana.rosatom.local в разделе Global Professionals.



Академия Росатома и Челябинский трубопрокатный завод обменялись опытом

С 1 по 2 августа в стенах Академии Росатома состоялась стажировка сотрудников службы управления персоналом группы Челябинского трубопрокатного завода (ЧТПЗ).

В течение двух дней представители ЧТПЗ знакомились с практиками обучения, развития и оценки персонала Академии,

а также работы с молодежью. И хотя это не первое мероприятие по обмену опытом между представителями двух организаций — регулярный диалог ведется уже несколько лет, — именно данное событие позволило коллегам из ЧТПЗ сформировать комплексное и целостное понимание ключевых процессов, которые реализует Ака-

демия Росатома. Мероприятие проходило в интерактивном формате. Академия не только поделилась с коллегами собственным опытом, но и получила от них немедленную обратную связь и собрала перспективные идеи для дальнейшего их осмысления.

Бережливое производство — сегодняшней день в медицине

Применение подходов бережливого производства активно распространяется на разные сферы деятельности, и здравоохранение не стало исключением. Федеральный проект «Бережливая поликлиника» существует с 2016 года, и потенциал Госкорпорации «Росатом» направлен на его реализацию совместно с Центром управления проектами ФМБА России.

21–23 августа Академия Росатома приняла участие в практическом семинаре «Применение принципов бережливого производства в медицинских организациях, подведомственных ФМБА России», проходившем на базе ФГБУЗ «Клиническая больница № 122 им. Л. Г. Соколова» (Санкт-Петербург). Участники семинара познакомились с опытом внедрения бережливого производства в Сбербанке

и Росатоме, приобрели знания по применению необходимых инструментов бережливого производства и закрепили их на практике в стенах клинической больницы. Тренер-консультант Центра обучения ПСР Мария Яблокова поделилась с участниками семинара опытом Академии и рассказала про отраслевую модель отбора, подготовки и развития тренеров на предприятиях.

Цифровизация помогает экономить

Центр управленческого кадрового резерва Академии Росатома провел оптимизацию процесса межмодульного обучения, заменив бумажный вариант предтренинговых и посттре-

нинговых работ на цифровой аналог. Теперь резервисты получают межмодульные задания через систему дистанционного обучения Академии. Благодаря цифровизации процесса за год

резервисты сэкономят около 100 000 рублей на печати материалов, а Академия — 192 часа работы администраторов, которые раньше были вовлечены в проверку работ.

Росатом пополнил копилку сборной на WorldSkills Kazan 2019

27 августа в Казани на торжественной церемонии закрытия на высшую ступень пьедестала поднялись представители Росатома. Золотую медаль в компетенции «Изготовление изделий из полимерных материалов» завоевал Владислав Розов, инженер АО «НИИГрафит», студент третьего курса НИЯУ МИФИ. Под руководством международного эксперта Артура Гареева, заместителя директора по инновационному развитию и ФЦП АО «НИИГрафит», руководителя Отраслевого центра компетенций, Владислав оказался впереди соперников из Бразилии, Китая, Индонезии, Кореи, Индии, Японии, Таиланда, Вьетнама и Мексики.

Золото в компетенции «Информационная безопасность» получили Дмитрий Титов, оператор АО «Консист-ОС» (дочернее предприятие АО «Концерн Росэнергоатом»), и Виктор Легостаев, инженер ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет». Они обошли представителей Китая, Бразилии, Сингапура, Индии, Японии,

Омана, Великобритании, Филиппин, США и Мексики.

В компетенции «Мехатроника» медалью за профессионализм были удостоены инженер-электрик Никита Норкин и слесарь по КИПиА Салават Юсупов из ФГУП «ПО «Маяк». Они оказались на 7-й строчке рейтинга из 32 стран-участниц.

В компетенции «Плотницкое дело» в качестве международного эксперта выступила Дина Калинина, руководитель направления управления развития персонала АО «Атомэнергомаш». Ее подопечный Даниил Синицын занял 6-ю строчку в рейтинге участников из 15 стран и получил медальон за профессионализм.

Вклад Росатома есть и в золоте учащегося Липецкого индустриально-строительного колледжа Владимира Бабошкина в компетенции «Сварочные технологии». Владимир начал свой путь к чемпионству в филиале АО «АЭМ-технологии» «Атоммаш» в г. Волгодонске, и его

наставниками были Дмитрий Кучерявин и Александр Григорович — эксперты Росатома по сварочным технологиям.

В целом национальная сборная России завоевала на чемпионате 14 золотых, 4 серебряные и 4 бронзовые медали, а также 25 медальонов за профессионализм, заняв второе место в медальном зачете. Первое место заняла сборная Китая, а третье — сборная Южной Кореи.

В направлении Future Skills, посвященном перспективным профессиям, востребованным в условиях высокотехнологичного производства и цифровой экономики, росатомовцы приняли участие в 11 из 25 компетенций и завоевали 3 золотые, 7 серебряных и 1 бронзовую медали.

В подготовке команды Росатома принимали участие 26 тренеров и технических экспертов отраслевого движения AtomSkills, представляющих следующие дивизионы: АЭМ, АСЭ, Гринатом, РЭА, ЗСЖЦ, ЯОК и НИЯУ МИФИ.



TeenPower раскрывает таланты

В рамках 45-го мирового чемпионата профессионального мастерства WorldSkills Kazan 2019 в выставочном центре «Казань Экспо» Госкорпорация «Росатом» организовала особенное образовательное пространство TeenPower по принципу «создано подростками для подростков», чтобы обратиться к многочисленной аудитории юных посетителей чемпионата.

На церемонии открытия стенда генеральный директор Росатома Алексей Лихачев отметил: «Опыт Росатома по внедрению стандартов WorldSkills в подготовку молодых кадров показал, что у нас талантливая молодежь. Им нужно просто создать условия, дать возможность, и они раскроют весь свой потенциал. Поэтому на нашем стенде в Казани мы решили создать атмосферу раскрытия талантов. И буквально подарили его

детям. Все, что вы видите на стенде TeenPower, создано детьми — от названия и дизайна до контента лекций и выступлений. Взрослые лишь поддерживали и помогали. Более 200 подростков со всей России проектировали это пространство. То, что показали наши юные партнеры, дает нам уверенность, что будущее рынка труда в нашей стране — в надежных руках». Благодаря TeenPower, объединившему более 40 000 школьников со всех уголков России, участники площадки получили возможность принять участие в работе воркшопов, посвященных выбору профессии, выступить в зоне «свободный микрофон» в формате TED-конференций, послушать лекции, посетить мастер-классы и другие активности, направленные на раскрытие юных талантов. Почетными гостями пространства TeenPower стали премьер-

министр РФ Дмитрий Медведев и вице-премьер Татьяна Голикова, президент WorldSkills International Саймон Бартли, президент Татарстана Рустам Минниханов, члены российской национальной сборной Future Skills и делегаты стран — участниц WorldSkills.

Проект TeenPower стал реальным воплощением человекоцентричного подхода Росатома к работе с будущими кадрами, направленного на раскрытие потенциала каждого отдельного человека.

TeenPower вошел в шорт-лист крупнейшей в Восточной Европе и Средней Азии премии в сфере коммуникаций Eventiada Awards & Leadership Dialogue Forum в номинации «Лучший проект, соответствующий международным стандартам».



«Юниоры AtomSkills» заступили на смену

С 12 по 21 августа в Снежинске прошла Всероссийская проектная инженерная смена «Юниоры AtomSkills», организованная в рамках реализации четырехстороннего соглашения о сотрудничестве между РФЯЦ-ВНИИТФ, администрацией города Снежинска, НИЯУ МИФИ и Корпоративной Академией Росатома. Десять дней школьники и студенты из десяти городов обучались инженерному мастерству и менеджменту, работали над проектами в области энергетики, экологии и трансформации городской среды. Работа участников проходила по двум трекам: инженерному и проектно-му. Заказчиками проектов выступили руководители предприятий отрасли и городской администрации Снежинска.

Все участники прошли профессиональные пробы, направленные на развитие инженерных

компетенций, а также навыков работы с оборудованием в соответствии с методологией WorldSkills по компетенциям: изготовление прототипов, инженерный дизайн CAD, мобильная робототехника, сетевое и системное администрирование, фрезерные работы на станках с ЧПУ, электроника.

Каждый участник смены попробовал себя в роли инженера, работая на современном профессиональном оборудовании под руководством опытных наставников — преподавателей и экспертов, подготовивших победителей чемпионатов WorldSkills из команды Росатома.

В рамках проектного трека были защищены и приняты к дальнейшей разработке и тиражированию работы по темам, предложенным администрацией города Снежинска: «Умный пешеход-

ный переход», «Энергетика для «Умного города» и «Системы очистки озер Челябинской области».

Проектные команды трудились под руководством ученых, экспертов и наставников из числа представителей предприятий, а также тьюторов-педагогов, до начала смены прошедших обучение по организации проектной деятельности.

В ходе смены состоялись мастер-классы от ведущих ученых по проектно-инженерной тематике и современным стартапам, а также — открытые тематические лаборатории.

НИЯУ МИФИ ждет лучших студентов из Руанды

5 и 6 сентября Центр по международным программам Академии Росатома совместно с преподавателями из НИЯУ МИФИ провели тестирование по физике и математике для школьников из Руанды.

7 сентября на базе университета Kigali Institute of Science and Technology состоялась рабочая группа с представителями посольства России, Министерства образования и Министерства

промышленности Руанды, в ходе которой был сформирован ранжированный лист кандидатов, рекомендуемых для обучения по программам бакалавриата в НИЯУ МИФИ.

В финальном списке оказался 21 человек. Будущие студенты смогут начать обучение в России в 2020 и 2021 учебных годах.



К глобальным вызовам готовы

В Казани в рамках WorldSkills Conference 2019 Росатом, союз «Ворлдскиллс Россия» и VCG представили результаты глобального исследования «Массовая уникальность — глобальный вызов в борьбе за таланты». Оно должно помочь адаптировать систему занятости к текущим быстрым изменениям, вызванным стремительным развитием новых технологий, появлением новых моделей бизнеса и усилением урбанизации, и обеспечить необходимый человеческий капитал для экономики будущего.

Авторы исследования изучили условия возникновения кадровой ямы в 25 странах, включая Россию, США, Индию и ЮАР. В ходе исследования выяснилось, что системы развития человеческого капитала, где в большей степени применяется принцип человекоцентричности, дают более низкий уровень распространения несоответствия квалификации и более высокий уровень производительности труда. Удалось установить, что переход на человекоцентричный подход позволит ускорить рост ВВП в разных странах

на 0,5–2% в год. Такой подход предполагает формирование прозрачной, доступной среды профессионального развития работников.

Алексей Лихачев, генеральный директор Госкорпорации «Росатом», объясняет: «Человек в центре внимания — это наша осознанная бизнес-стратегия. Росатом ведет бизнес на разных отраслевых и географических рынках и активно участвует в формировании и развитии человеческого капитала во всех странах присутствия. Мы высоко ценим квалифицированных специалистов и всегда находимся в поиске лучших инструментов раскрытия потенциала сотрудников. Но для решения глобальной проблемы кадровой ямы нужны согласованные действия всех игроков».

Выводы исследования были отражены в Казанской декларации, принятой Генеральной ассамблеей WorldSkills International по итогам чемпионата.



Мероприятие вышло за рамки отрасли

Академия Росатома по заказу Госкорпорации провела семинар-совещание для представителей арбитражных комитетов. В этом году центральному арбитражному комитету Росатома исполнилось 10 лет, в связи с чем мероприятие вышло за рамки отраслевого. В семинаре

приняли участие руководители Управления контроля размещения государственного и муниципального заказа ФАС России, Аналитического центра при Правительстве РФ, Главного контрольного управления города Москвы, а также руководители служб закупок и внутрен-

него контроля Госкорпорации «Роскосмос», ПАО «Ростелеком», ПАО «Россети» и ФГУП «Почта России». В ходе семинара участники обсудили итоги работы за год, пути развития арбитражных комитетов и поделились лучшими практиками в сфере контроля закупочной деятельности.

WorldSkills Conference 2019:

все решают кадры

С 23 по 25 августа прошла деловая программа 45-го мирового чемпионата по стандартам WorldSkills. В «Казань Экспо» собрались представители 83 стран — участниц движения WorldSkills: политики, исследователи, индустриальные партнеры, руководители образовательных организаций и представители институтов развития. На повестку дня было вынесено обсуждение экономических и технологических тенденций, а также вопросов развития систем профессиональной подготовки и трансформации рынка труда.

Представители Росатома выступили спикерами в двух дискуссионных сессиях.

23 августа на сессии «Осмысление зеленой экономики: какие навыки необходимы» при участии директора департамента международного бизнеса Бориса Арсеева обсуждалось развитие кадров для обеспечения устойчивого производства и системного преодоления экологических вызовов.

24 августа Татьяна Терентьева, директор по персоналу Госкорпорации, приняла участие в сессии «Профессиональное развитие — 2030», главной темой которой стало глобальное исследование Росатома, союза «Молодые профессионалы («Ворлдскиллс Россия»)» и VCG, направленное на привлечение внимания к проблеме кадровой ямы. Совместно с экспертами

Всемирного банка, ЮНЕСКО и Европейской комиссии участники дискуссии обсудили необходимость сотрудничества всех игроков рынка труда для преодоления проблемной ситуации и выработки стратегий по развитию кадров.

25 августа впервые в рамках WorldSkills Conference прошел Национальный трек, в котором участвовали представители российских образовательных организаций. Они представили свои проекты изменений на конкурс. Генеральный директор Корпоративной Академии Росатома Юлия Ужакина приняла участие в финале конкурса, где вместе с другими экспертами подвела итоги Национального трека.



ПОТЕНЦИАЛ, ИНТЕЛЛЕКТ, ТАЛАНТ

«Потенциал», «интеллект», «талант». Мы часто используем эти, на первый взгляд, родственные термины, характеризуя возможности того или иного человека. А всегда ли мы понимаем, какой именно смысл в них вкладываем? Несмотря на то, что главное слово и тема этого номера — понятие «потенциал», вы будете встречать и два других термина. Чтобы возникло понимание, что мы говорим на одном языке, предлагаем следующую терминологическую дефиницию.

ПОТЕНЦИАЛ —

способность (задатки, потенциальная возможность) выполнять деятельность на высоком уровне качества/эффективности, быстрее и легче осваивать деятельность.

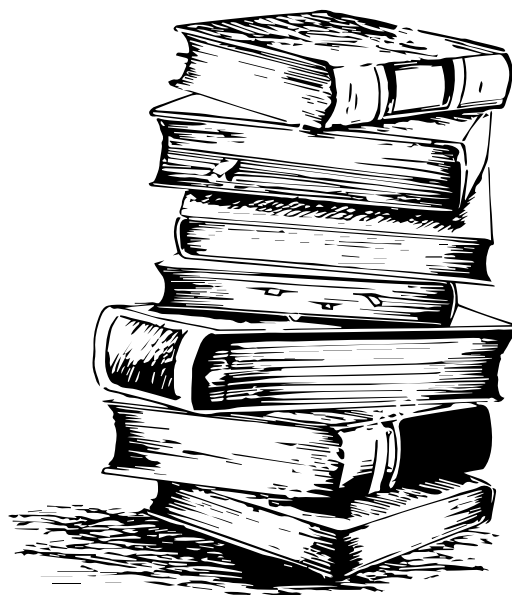
ИНТЕЛЛЕКТ —

система познавательных (когнитивных) способностей человека: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения.

ТАЛАНТ —

реализованная способность выполнять деятельность на высоком уровне качества/эффективности.

Для того чтобы талант стал талантом, необходимы потенциал, возможности (или условия) и усилия, приложенные самим человеком.



ПОТЕНЦИАЛ ОТРАСЛИ — ЭТО ЛЮДИ

Татьяна Терентьева,

директор по персоналу
Госкорпорации «Росатом»

**250 тысяч талантов —
так мы в Росатоме говорим
о наших сотрудниках.**

Стать к 2030 году лучшими в раскрытии их потенциала — это один из пяти приоритетов Госкорпорации. Достичь этого можно, лишь основываясь на принципах человекоцентричности и массовой уникальности — то есть внимания к каждому специалисту с его неповторимыми способностями и ценностями. Это то, к чему мы стремимся и что стараемся применять в ежедневной работе. Не случайно именно так — «Массовая уникальность» — называется исследование, которое при поддержке Росатома провела компания VCG совместно с союзом «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс)». Это исследование предложило всем игрокам рынка труда новый подход к преодолению глобальной «квалификационной ямы» — переход от тяжеловесной системы подготовки кадров к гибкой и адаптивной системе воспитания талантов. ▶



Под «квалификационной ямой» мы понимаем несоответствие существующих навыков требованиям современного бизнеса. Это явление возникло не в России, оно свойственно всем странам. Речь идет о тренде, который формируется на мировом рынке труда в период резкого изменения промышленного и технологического уклада. Сегодня это цифровизация и новейшие информационные технологии. Если в середине XX века период устаревания технических знаний составлял десять лет, то сейчас он сократился до двух–пяти лет. Регулярно возникающие новые технологии и новые виды бизнеса создают спрос на новые специальности. Согласно данным исследования, несоответствие квалификаций актуальным требованиям рынка труда уже наблюдают свыше 50% работодателей, то есть каждый второй. К 2030 году число сотрудников, чьи навыки либо недостаточны, либо чрезмерны для их должностей, составит 1,4 млрд. Решение — в отказе от модели «конвейера» или инкубатора кадров в пользу человекоцентричного подхода.

Важность такой концепции признана на уровне международного движения WorldSkills. В августе в рамках 45-го мирового чемпионата по профессиональному мастерству WorldSkills Kazan 2019 была принята Казанская декларация, провозглашающая человекоцентричный подход к профессиональному развитию. Ее подписали члены Генеральной ассамблеи WorldSkills International, представители 82 стран мира, включая Россию. В декларации определены пять основных принципов развития человеческого капитала: важность предоставления каждому человеку навыков, необходимых для работы в современных условиях, равных и справедливых возможностей при трудоустройстве, независимо от формального образования, жизненной ситуации, физического состояния или социального статуса, возможностей для трудовой мобильности и профессионального развития на протяжении всей жизни. Но главное: ценности и убеждения сотрудника или соискателя признаются важным активом для работодателя.

ВЫЗОВЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ НЕ МОГУТ БЫТЬ РЕШЕНЫ В ОТРЫВЕ ОТ ОСТАЛЬНОГО МИРА —

ни одна компания, ни одна страна не способна справиться с этой ситуацией в одиночку. Мы надеемся, что к Казанской декларации будут присоединяться все новые страны и корпорации, чтобы вместе построить новый человекоцентричный рынок труда. Росатом свою подпись под документом уже поставил, ведь этот подход давно стал частью нашей ежедневной работы, особой философией.

Росатом — глобальная технологическая компания, в нашем портфеле сейчас 36 энергоблоков в 12 странах мира. Перед нами стоят амбициозные задачи не только по выходу на новые рынки, но и в новые отрасли, среди которых медицина, композитные материалы, ветроэнергетика и т. п. Чтобы успешно конкурировать и сохранять лидерские позиции на глобальном рынке, нам нужно привлекать и удерживать лучших специалистов. Мы глубоко понимаем тренд по устареванию знаний и еще десять лет назад осознали, что единственный способ гарантировать привлечение квалифицированных кадров — создать свою собственную экосистему развития потенциала сотрудников.

Эта система давно вышла за пределы корпоративного контура, она охватывает все ступени — от детского сада до программ переподготовки специалистов, чьи навыки уже не соответствуют требованиям бизнеса. Причем, рассматривая каждого сотрудника как личность, компания заботится не только о повышении квалификации, но и о том, чтобы их жизнь была наполненной и яркой. Речь идет и о менторской программе, и об участии в международных проектах, и о культурных мероприятиях, и о многих других возможностях, на которые сотрудники «Росатома» с готовностью отзываются. Мы благодарны нашим специалистам за готовность развиваться на протяжении всей жизни и за высокую оценку усилий компании, которая в этом году была названа лучшим российским работодателем.

Чтобы иметь возможность отбирать в компанию каждый год 2000 лучших выпускников вузов, мы популяризируем прикладную науку, занимаемся профориентацией с сотнями тысяч детей и студентов в регионах нашего присутствия. Мы сотрудничаем с 400 школами и 250 вузами. НИЯУ МИФИ и другие опорные вузы отрасли ежегодно получают от Госкорпорации заказ на разработку образовательных программ по новым, еще не известным рынкам профессиям. В их числе подготовка специалистов в области Big Data, суперкомпьютерных технологий, радиофармацевтических препаратов и еще два десятка программ под актуальные запросы отрасли. Дни карьеры, участие в олимпиадах, зимних школах, турнир «ТеМП», который собирает порядка трех тысяч студентов на краудсорсинговой платформе с реальными производственными задачами — все это отражение того, что Росатом смотрит в будущее.

В этом году мы решили обратиться к юной аудитории еще и по-новому. На чемпионате WorldSkills Kazan 2019 Росатом отдал свой выставочный стенд под уникальное образовательное пространство TeenPower, созданное по принципу «сделано подростками для подростков». Силами 200 креативных тинейджеров из 10 городов России был разработан собственный уникальный дизайн, подготовлены концепция и контентное наполнение — лекции, мастер-классы, перфомансы для 250 000 посетителей из 80 стран мира. Нам очень приятно, что площадка TeenPower стала самым популярным стендом на чемпионате. Свою миссию мы видим в том числе в том, чтобы дать юным талантам инструменты для реализации своих целей, выстроить глобальное сообщество поддержки, где молодое поколение является частью международного контекста и говорит с профессиональными участниками движения WorldSkills на одном языке. Самые добрые отзывы мы получили от гостей чемпионата из самых разных стран.

«Это удивительно, что нас волнуют одни и те же проблемы, в мире не должно быть никаких границ между единомышленниками, мы рады, что ребята создали такое сообщество, и будет здорово сделать TeenPower международным», — поделились своим впечатлением участники из Бразилии.

Действительно, человеку будущего предстоит работать на поистине глобальном рынке, и наша задача — уже сегодня подготовить условия для этого. У Росатома большая сеть международных партнеров и проектов, подготовка кадров идет во всех регионах нашего присутствия — мы экспортируем не только высокие технологии, но и образование, подход. При этом важно, что это обоюдный процесс: компании, государства не существуют сами по себе, и, распространяя принципы человекоцентричности, формируя новый рынок труда, Росатом меняет и свою среду.

Уже идет работа на уровне всей отрасли. В рамках деловой программы AtomSkills-2019 мы обсудили вызовы и перспективы в этом направлении. В процесс были вовлечены представители всех игроков рынка труда: производственные и линейные руководители, HR-директора, специалисты из различных дивизионов и представители партнерских учебных заведений. Вместе им удалось сформулировать дорожную карту Mission: Talent Rosatom Roadmap 2024. В карте описаны ключевые процессы, задачи, инструменты, которые уже есть в отрасли и которые еще предстоит создать для раскрытия потенциала сотрудников на всех этапах жизненного цикла кадрового воспроизводства.

И это лишь начало большого и плодотворного пути. Когда люди играют центральную роль в каждом процессе, это ключ к высокой вовлеченности, а значит, и продуктивности, это наша абсолютно осознанная бизнес-стратегия.

ЕСЛИ СОТРУДНИКИ СЧАСТЛИВЫ И МОТИВИРОВАНЫ, ТОГДА И КОМПАНИЯ ЭФФЕКТИВНО И УСТОЙЧИВО РАЗВИВАЕТСЯ.

		ЭТАПЫ КАДРОВОГО ВОСПРОИЗВОДСТВА			
		1. Ранняя проф-ориентация	2. Подготовка кадров в колледжах и университетах	3. Развитие действующих сотрудников	4. Работа с сотрудниками «серебряного» возраста, 50+
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА	КОМПОНЕНТЫ	<p>Лидеры: АО «УЭХК», ФГУП «Комбинат «ЭХП», ФГУП «РФЯЦ — ВНИИТФ имени академика Е. И. Забабахина», АО «ПО ЭХЗ»</p>	<p>Лидеры: ФГУП «РФЯЦ — ВНИИТФ имени академика Е. И. Забабахина», ООО «НПО «Центротех», «Атомаш» в г. Волгодонске, ФГУП «ПО «Маяк»</p>	<p>Лидеры: АО ИК «АСЭ», ПАО «МСЗ», АО «ОКБМ им. Африкантова», ФГУП «ПО «Кольская атомная станция»</p>	<p>Лидеры: АО «УЭХК», МООВК «РОСЭНЕРГО-АТОМ»</p>
	ДИАГНОСТИКА ПОТЕНЦИАЛА	Профессиональные конкурсы и чемпионаты; тестирование; профессиональные пробы; Дни карьеры	Профессиональные конкурсы и чемпионаты; демонстрационные и квалификационные экзамены		Профессиональные конкурсы и чемпионаты; профессиональные пробы; тестирование; интервью
	РАЗВИТИЕ ПОТЕНЦИАЛА	Уроки технологии; кружки и лаборатории инженерно-технического творчества; спецклассы; профильные программы; инженерные смены; наставник от предприятия	Образовательные программы по приоритетным направлениям; турнир молодых профессионалов «ТЕМП»; модель прикладного инженерного обучения; работа с наставниками от предприятий; практики; обучение в центрах компетенций; стажировка	Обучение в центрах компетенций; профессиональные и экспертные стажировки; курсы по развитию экспертных и личностных компетенций; фабрики процессов; каракури; функциональные школы; менторинг; наставничество; бизнес-клубы	Обучение в центрах компетенций; профессиональные и экспертные стажировки; курсы по развитию экспертных и личностных компетенций; клубы; секции; функциональные школы; менторинг; наставничество; бизнес-клубы
	ПРИМЕНЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛА	Отсроченный трудовой контракт; преимущества при поступлении в партнерские учебные заведения; городские движения; волонтерство; реализация проектных инициатив	Участие в выполнении проектов от работодателей; организация и ведение кружков и лабораторий для школьников; подготовка к чемпионатам WS Junior; отсроченный трудовой контракт; трудоустройство	ПСР-проекты; участие в сообществе экспертов-наставников, команды поддержки изменений, методистов, экспертов по оценке компетенций; преподавание в центрах компетенций учебных заведений; повышение разряда, должности; расширение функций	Новая форма занятости, трудоустройство по новой профессии; участие в сообществе экспертов-наставников, методистов, экспертов по оценке; преподавание; городские движения; волонтерство

Прокомментировать каждый пункт дорожной карты Mission Talent SAPIENS попросил сотрудников атомной отрасли.

1

•ЭТАП•

РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Павел Баженов,

руководитель отраслевого центра компетенций,
АО «Чепецкий механический завод»

«Для максимального раскрытия потенциала детей важно начинать работу как можно раньше. Но в большинстве случаев мы работаем с тем, что есть. К 8-му классу практически у всех школьников есть понимание, кто из них физики, а кто лирики. И наш «адресат» — это колеблющиеся ребята. В первую очередь надо заинтересовать середнячков. Талантливые подростки уже достаточно замотивированы и самостоятельно могут принять решение о поступлении на техническую специальность, им только надо подсказать, что их потенциал будет востребован именно в Росатоме и их здесь ждут. Но также мы ждем и простых ребят, которые будут управлять конвейерной линией и встанут к станкам, и они для нас так же важны, как и звезды, от их потенциала зависит, как быстро мы сможем осваивать новые виды продукции и идти в ногу с новейшими технологиями. Поэтому важно честно рассказывать о текущей работе предприятия, о ценностях Росатома, целях и пути, по которому мы идем. Самый эффективный инструмент — это живое общение, совместная работа детей и взрослых специалистов над реальным проектом. Это может быть как участие в проектной деятельности инженерных смен Росатома, так и подготовка к соревнованиям по стандартам WorldSkills Juniors. Можно реально увидеть, как раскрывается потенциал ребенка, его характер (боец он по жизни или ему нужна помощь наставника), его сильные и слабые стороны, и сразу дать обратную связь».

2

•ЭТАП•

ПОДГОТОВКА КАДРОВ В КОЛЛЕДЖАХ И УНИВЕРСИТЕТАХ

Евгений Устьянцев,

ведущий инженер-конструктор,
предприятие ФГУП «РФЯЦ — ВНИИТФ имени академика Е. И. Забабахина»

«Для студентов я придумываю задания, в которых они могут раскрыть свой творческий и конструкторский талант. Например, не просто создать цифровую копию по чертежам, а придумать конструкцию по входным данным (условиям, описаниям). Эта незаурядная задача заставляет их проявить весь свой потенциал. А такие специалисты, способные выходить за рамки и шаблоны, нужны современным потребностям Росатома. Важно заинтересовать студентов в будущей профессии, показать весь процесс — от идеи проекта до запуска в производство, объяснить, насколько важен и полезен их труд.

Всегда говорю своим подопечным: «Получайте удовольствие, когда вы работаете. Потому что тогда вы работаете лучше. Успех не сваливается с небес, он требует долгой плодотворной работы. Для него надо пахать!» Молодые таланты, их увлеченность и нестандартное видение, дают новый толчок к развитию всей отрасли, решениям для запуска новых бизнес-направлений. Работа с талантами и нас всех улучшает. Это по-хорошему заразно».

РАЗВИТИЕ ДЕЙСТВУЮЩИХ СОТРУДНИКОВ

3

·ЭТАП·

Дмитрий Кучерявин,

мастер производственного обучения Центра профессиональных компетенций «Сварочные технологии», абсолютный победитель чемпионата WorldSkills Hi-Tech 2016, АО «Атоммаш»

«Для эффективного развития потенциала сотрудника важно объективно оценить его профессиональный опыт — не трудовой стаж, а реальный уровень его навыков. А затем показать ему пик совершенства, к которому он может стремиться в своей сфере. Именно это мотивирует специалиста к развитию — вершины, которые он еще не покорил. Метод лекций и теоретических объяснений не работает на производстве. Например, у нас на предприятии трудятся очень опытные сварщики, со стажем, с наработанными приемами. И инструмент, который заставит их прислушаться к советам наставников, — это практический инструмент. Только если выполнить его работу качественнее и красивее, тогда он воспримет все по-другому. Услышит и будет готов учиться новому. Хороший пример — опыт повседневных обходов участков. Заметили, что сварщик выполняет работу не на лучшем уровне. Определили, что на его оборудовании были выставлены неоптимальные режимы. Внесли изменения, продемонстрировали кусок сварного соединения — коллега был очень удивлен результатом и сразу взял на вооружение. После такого практического урока сварщик стал лучшим на этом участке. И другой пример: один из самых опытных сотрудников предприятия, который меня готовил к AtomSkills, обратился в Центр компетенций с просьбой проработать варианты заданий для отраслевого конкурса. С большим опытом сварщик, а сам с легкостью подошел и попросил отработать новейшие методики. И победил! Вот это я считаю самым важным для развития потенциала специалистов — готовность учиться самому и учить других».

РАЗВИТИЕ СОТРУДНИКОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

4

·ЭТАП·

Наталья Собакинская,

вице-президент по управлению персоналом, АО «ТВЭЛ»

«Не секрет, что носителями критически важных знаний и традиций предприятий отрасли, как правило, являются люди предпенсионного и пенсионного возраста. Благодаря их знаниям и умениям мы можем смело смотреть в будущее. Для меня работа с «серебряным» возрастом — это еще и очень личная история. Во время обсуждения активностей в отношении работников этой категории я невольно проецирую все, что мы делаем, на своего отца. За плечами у него годы сложной управленческой работы, сейчас он трудится на экспертной позиции в инженеринговом дивизионе. И чувствует себя ценным и востребованным ровно потому, что продолжает приносить пользу атомной отрасли. Мы привлекаем работников предпенсионного возраста к формированию инженерных кадров через участие в работе отраслевых центров компетенций, школы корпоративного развития, через участие в профессиональных сообществах, наставничество, преподавание, участие в чемпионате «Навыки мудрых». Разработали программу поддержки работников предпенсионного возраста на 2019–2020 годы, в которой предусмотрели мероприятия, помогающие сохранять активную занятость и иметь возможность развиваться и обучаться, а также предусмотрели дополнительные меры социальной поддержки. Много внимания уделили созданию возможностей для занятости физической культурой и спортом — это один из важнейших элементов активного долголетия и хорошего настроения. Эти меры помогут сохранить активных и вовлеченных людей в топливной компании, но мы не останавливаемся и будем последовательно расширять поле возможностей для работников предпенсионного и пенсионного возраста».

КАК РАСПОЗНАТЬ В СЕБЕ ТАЛАНТ ?



Юлия Ужакина,
генеральный директор
Корпоративной
Академии Росатома



Ульяна Раведовская,
руководитель
отдела методологии
Корпоративной
Академии Росатома

Человеку важно понимать, каков его потенциал и в чем заключается его талант. Поиск ответа на этот вопрос продолжается иногда всю жизнь.

Мы провели исследование среди сотрудников Росатома, чтобы понять, как люди осознают и развивают свои способности. Для начала мы спросили людей, кого и в чем они могут назвать талантливыми. А затем проанализировали опыт тех, кого назвали талантливыми.

Исследование показало, что есть четыре основные силы, соединяющие человека с его талантом и делом, которым он занят.

1 СИЛЬНОЕ ПОЗИТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Человек испытывает сильные приятные состояния именно в том деле, где востребован его талант. Это может быть вдохновение, кайф, мурашки, ощущение сильной энергии, восторг, трепет и т. д. Такое состояние человек может испытывать в тех задачах и ситуациях, которые другие люди считают тяжелой или неприятной работой. Здесь важно не пойти на поводу у общественного мнения и оставаться верным своей природе и таланту.

2 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ, ВНЕШНЕЕ ПРИЗНАНИЕ

Человек получает от окружающих обратную связь. Люди либо говорят: «О, как здорово у тебя это получается!», либо просят совета или конкретной помощи там, где человек может проявить свои способности. Обратная связь по способностям человека очень поддерживающая, не корректирующая. Она восхищенная, приятно удивляющая, воодушевляющая. Интересно, что значительно чаще она более личностная, чем та, что дается по оценкам конкретных действий. Такая обратная связь формирует представление человека о себе и дальше может работать как путь к таланту. Человек начинает делать то, чем люди восхищены, что востребовано. Любопытно, что человек благодаря такой обратной связи достраивает образ себя и руководствуется им в своих действиях.

3 ВОЛЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Обычно кто-то значимый, например наставник или руководитель, который видит талант со стороны точнее, чем сам человек, находит дело, в котором талант проявится наилучшим образом. Такой человек принимает решение о назначении на должность или изменении функционала или рекомендует новую задачу. И такое решение может служить той самой дорогой, которая «откроет» человеку его талант. Важно только не пропустить момент, когда нужно обрести самостоятельность. Так же как в ситуации с родителями. Сначала без них практически не выжить, но наступает момент, когда от них нужно отделиться, чтобы двигаться дальше своей дорогой.

4 РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов, которые создал человек. Что и как изменилось благодаря его участию. Наверное, это самый логичный и короткий путь к пониманию своих талантов, но наименее популярный в силу субъективности человека.

Интересно, что в ходе исследования мы неоднократно встретили убеждение, что талант — это способности на уровне гениальности и что это способности в области искусства или в области точных наук. Человек может не допускать мысли, что он талантлив, только потому, что он не гений и не занимается искусством или математикой.

Еще более интересно, что когда в ходе исследования мы сообщали нашим участникам, как другие видят их таланты, они в половине случаев удивлялись смущенно или разочарованно. Были даже такие реакции, как «Да ладно?!» и «Да ну!». В 20% случаев наши участники считали названный другими талант своим недостатком.

Конечно, не всегда то, что видят окружающие, точно описывает ваш талант. Часто окружающие замечают только то, чем «пользуются». А то, что им мешает или вызывает зависть, не называют, хотя это вполне может быть сильно выраженной способностью. Субъективность людей не должна стать причиной не получать обратную связь. Именно она помогает человеку узнавать себя точнее. Как будто позволяет навести резкость.

Мы исследовали также тех, кого называли не проявившими талант. Такие участники не упоминали обратную связь как значимый источник информации о себе, а также в половине случаев говорили о том, что таланту, который у них есть, нет места в современных задачах, он не востребован.

Талант всегда проявляется в действии человека — в поступках, делах, решении задач, советах. Эти действия человек делает лучше других — быстрее, точнее, красивее, эффективнее. Талант — это способности человека, помноженные на волю. Если способности очень сильные, то человек проявляет свой талант легко и без усилий. Но часто для развития способностей требуются усилия, иначе способности могут угаснуть. Помимо перечисленных четырех сил, ведущих к таланту, есть признаки, по которым вы можете понять, в чем ваши способности. Эти признаки проявляются в ваших действиях.

1.

Когда вы делаете ЭТО, время летит быстро и незаметно. Вы не замечаете голод и усталость, вы как будто вне времени.

2.

ЭТО получилось у вас практически с первого раза или получается легче, чем у остальных, без особого напряжения и с отличным результатом.

3.

Чем больше вы делаете ЭТО, тем больше вам хочется заниматься этим делом.

4.

Вы делаете ЭТО не потому, что надо, нужны деньги, кому-то должны, обещали и так далее. Вы делаете это потому, что вы сами этого хотите. Вы не ищете причины сделать ЭТО, вам не надо искать для этого мотивации.

5.

Вы готовы делать ЭТО бесплатно. Даже если у вас есть все деньги мира, вы продолжаете ЭТО делать.

Е

сли вы заинтересованы обнаружить свои способности и таланты, предлагаем вам искать ответы на такие вопросы:

- ▶ Про что мне чаще всего говорят люди, про какие мои способности и таланты? Какая обратная связь, которую мне давали, до сих пор меня окрыляет?
- ▶ От чего и в каких делах я испытываю сильные позитивные переживания и приток энергии?
- ▶ Какие результаты я создаю наилучшим образом? Какой результат без меня не был бы достигнут?



Все мы *немножко* Моцарты...

«Подарок» природы

Философы-гуманисты с XVIII века спорили: способности человека заложены природой, Богом или же их можно приобрести, развить упорным трудом, талантом педагога?

Современные психологи, отвечая на этот вопрос, пришли к выводу, что способности человека развиваются в течение всей жизни, а в их основе лежат природные задатки. Советский ученый Борис Теплов классифицировал их, разделив на две группы — универсальные и специальные. К первым относятся мыслительные задатки, память, речевые способности и т. д., а ко вторым — музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественно-творческие, спортивные...



Наталья Прахт,
директор
Центра оценки
Корпоративной
Академии Росатома

«От родителей каждому человеку достались определенные задатки — психофизиологические основы работы мозга, — поясняет Наталья Прахт. — Чаще всего они связаны с индивидуальными особенностями работы анализаторов. Например, слуховой анализатор обеспечивает человеку возможность тонкого разграничения музыкальных звуков и звуков речи. У моторики есть широкий диапазон индивидуальных различий. В конце XX века эти различия интенсивно изучали нейрофизиологи, лет 5–10 назад была лавина исследований их генетических основ. Найти материальную основу таланта — мечта исследователя, ведь эти знания так хочется конвертировать в прорыв в детской педагогике и профессиональном образовании. Но от нейронов до осязаемого успеха человека — огромная дорога.»

На основе задатков развиваются способности, но развиваются исключительно в процессе деятельности. Иными словами, если у ребенка есть музыкальный слух, нужны занятия с ним или хотя бы часто звучащая возле него хорошая музыка, поющие взрослые, которым хочется подпевать. Если же деятельности нет, то способности даже при самых лучших задатках не будут развиваться. Скорее всего, у каждого из нас есть масса задатков в той или иной сфере, для развития которых, увы, не сложились обстоятельства.

Самым очевидным доказательством влияния наследственности в проявлении таланта служат династии: музыкальные, актерские, научные, военные, рабочие. Впрочем, здесь смешиваются фактор наследственности и фактор социального наследования. Вольфганг Амадей Моцарт стал гением, потому что ему достались выдающиеся способности от родителей или потому что папа Леопольд неустанно занимался развитием сына?

Способности развиваются на основе задатков исключительно в процессе деятельности.

Чтобы ответить на этот вопрос, психологи используют близнецовый метод. Особенно ценный материал для анализа дают пары гомозиготных детей, особенно те пары, которые были разлучены и воспитывались в разных семьях. Подобные лонгитюдные (многолетние) исследования велись в лаборатории Инны Владимировны Равич-Шербо, советского и российского психолога, создателя научной школы психогенетики, — они известны во всем мире. Психологи выяснили, что у детей с идентичным набором генов способности проявляются очень согласованно! То есть если один музыкален, то и второй тоже. Оказалось, что способности у них проявляются даже более согласованно, чем у гомозиготных близнецов, которые выросли вместе. То есть роль наследственного фактора в проявлении способностей весьма велика.

Если детство позади

Больше всего шансов максимально реализовать свой потенциал имеют люди, чьи задатки были выявлены еще в детстве. В нежном возрасте легче и эффективнее всего осваиваются многие виды деятельности, а некоторые могут быть развиты только в детстве (речь, ходьба). Для каждой психической функции есть свой возраст, когда она развивается максимально эффективно. Для одних функций это окно возможностей в какой-то момент захлопывается навсегда. Например, ребенок не может освоить человеческую речь после 5 лет. Просто становится поздно (случай, когда он научился ее понимать, но не заговорил вслух сам, — не в счет). Для других видов деятельности это «окно возможностей» очень широкое. Например, научиться водить машину человек, в принципе, может, как только ноги до педалей доросли, а может и в преклонном возрасте. Но для максимально эффективного формирования навыков вождения автомобиля сензитивный возраст — 12 лет! Именно этим мальчикам и девочкам нужно меньше всего часов упражнений, чтобы научиться управлять машиной.

Уже в возрасте 3–4 лет малышей начинают отбирать в различные спортивные секции, например фигурного катания. Тут огромное значение для оценки способностей имеет наличие опытного чуткого наставника, тренера. Наметанным взглядом он довольно быстро может определить, есть ли у ребенка задатки. Например, детей при поступлении в секцию фигурного катания могут попросить... спрыгнуть с табуретки. Малыш только приземлился, а опытный педагог уже может сказать, в «фигурку» ему лучше пойти или в хоккей.

А при отборе 6-летних детей в лингвистическую школу опытный преподаватель не проверяет у них словарный запас. Он замеряет фонематический слух ученика — способность различать фонемы (смысловые оттенки звуков) и объем слухоречевой памяти. Дети просто должны сказать: слова, которые им называют, они просто похожие или все же одинаковые, и повторять длинные фразы на незнакомом языке — кто сколько запомнит.



Конечно, педагоги могут и ошибаться в определении способностей. Например, Василия Сурикова с первого раза не приняли на учебу в Академию художеств. Профессора перепутали отсутствие важных, с их точки зрения, навыков рисования и недостаток способностей. Похожая история произошла и с Архипом Куинджи.

Познание себя
и самореализация —
это высшая человеческая
потребность.

С другой стороны, педагогов иногда пытаются обмануть, выдавая результат тренировки за реальные способности. Майя Плисецкая сетовала, что когда балет стал площадкой для реализации родительских амбиций, детей стали с малых лет готовить к поступлению в хореографическое училище: художественная гимнастика, интенсивная растяжка, массаж... В итоге педагогам трудно стало различить детей с задатками и просто натренированных. В училище стали попадать «не те», а через какое-то время тайное становилось явным, следовали отчисления, слезы... Саму Майю, дочь репрессированных родителей, никто в свое время не натаскивал для поступления в балетную школу.

В целом тема детских способностей неплохо изучена в теории и на практике. А что делать тем, чье детство давно минуло? Имеет ли смысл во взрослом возрасте пытаться раскрыть свой потенциал?

«Познание себя и самореализация — это высшая человеческая потребность, — говорит Наталия Прахт. — Для этого взрослому человеку требуется большая работа по рефлексии, чтобы отделить: это — «мое», а это — навязано обществом. Здесь можно ориентироваться на две вещи. Первая — мнение знающих людей, которые могут оценить ваши способности в той или иной сфере. Вторым надежным индикатором для распознавания собственных способностей являются эмоции. Нам нравится заниматься тем, к чему у нас есть способности. Бывает так, что, занимаясь определенным делом, человек полностью увлекается, забывает о времени, успевает многое сделать и при этом испытывает эмоциональный подъем, удовлетворение от процесса. Скорее всего, в этот момент он работал, опираясь на свои способности. Стоит остановиться и подумать, в чем они состоят».

Пентаграмма управленческого таланта

Во все времена на любом производстве существовала особая когорта людей, отличающихся высокой работоспособностью, нестандартным мышлением, результативностью. Когда-то их называли передовиками и капитанами промышленности, сегодня — эффективными менеджерами и HiPo (от английского High Potential).

«Никто, конечно, не требует от всех сотрудников, чтобы они обладали выдающимися качествами, — говорит Наталия Прахт. — В отрасли есть два перечня требований к работникам. Первый — это корпоративные ценности, которые должен разделять каждый наш коллега. Это доступно любому человеку, было бы желание. А второй — это способности, необходимые для решения управленческих задач. Вот они проявляются не у всех. Эти способности перечислены в отраслевой модели управленческого потенциала, которая базируется на массе отечественных и зарубежных исследований, теоретических построений, практических инструментов оценки».

Условно эту модель можно изобразить в виде пентаграммы, один из секторов которой обозначает мотивацию сотрудника — его стремление развиваться и строить управленческую карьеру. А еще четыре кластера характеризуют различные способности кандидата — насколько он целеустремлен, открыт новому, способен к решению сложных проблем, талантлив в общении с другими людьми. Использование данной матрицы позволяет определять более и менее способных лидеров.



«Управленческие способности не исключение, они тоже проявляются и развиваются в ходе деятельности и затухают от бездействия, — говорит Наталия Прахт. — Неслучайно среди наших старших руководителей почти каждый в юности — председатель совета пионерского отряда или член комитета комсомола, командир или комиссар стройотряда. В прежние годы это давало очень неплохой тренинг для развития лидерства».

Сейчас в Росатоме есть много современных сообществ для развития лидеров. Команды поддержки изменений, волонтерские команды, экспертная и наставническая работа по стандартам World Skills, совет молодежи, реверсивный менторинг, новые стройотряды — палитра шире, чем в советские времена.

ПОТЕНЦИАЛ —

личное дело или дело государственной важности?



ЛИЧНОЕ ДЕЛО

«...Успешно конкурировать с другими странами, а тем более закрепить за собой статус великой державы Россия может, лишь опираясь на достаточно крупную жизнеспособную, социально интегрированную общность здоровых, свободных, материально обеспеченных, энергичных, образованных и законопослушных граждан. В связи с этим одной из важнейших задач современной России является преодоление сложившейся тенденции к снижению человеческого потенциала...» — писала в двухтысячных Татьяна Заславская, академик РАН, ВАСХНИЛ, Академии Европы, доктор экономических наук, профессор.

Ни одно общество, ни одна страна не справится с вызовами времени, если к этому не готовы люди, если этого не позволяет человеческий потенциал.

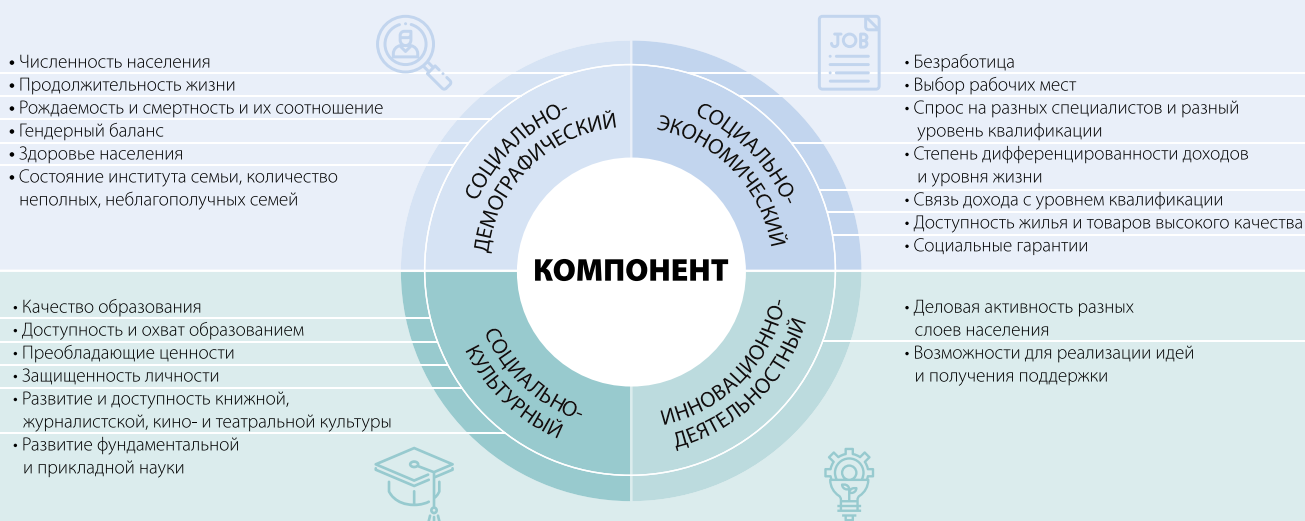


В международном рейтинге развития человеческого потенциала Россия входит в группу «Страны с высоким уровнем развития», в отчете 2018 года занимает 49-ю строчку из 189. Соответствующий индекс человеческого развития (ИЧР), измеряемый в рамках Программы развития ООН, представляет собой составной показатель: 1) способность вести долгую и здоровую жизнь (измеряемая показателем ожидаемой продолжительности жизни при рождении); 2) способность получать знания (измеряемая средней про-

должительностью обучения и ожидаемой продолжительностью обучения); и 3) способность достигать достойного уровня жизни (измеряемая показателем валового национального дохода на душу населения).

Несмотря на то что индекс важный и информативный, особенно в части сравнения стран мира, важно анализировать большее количество факторов развития человеческого потенциала, чтобы точнее понимать реальную ситуацию с человеческим потенциалом в стране. Разные исследователи дополняют картину интересными фактами и наблюдениями. Рассмотрим некоторые из них.

Татьяна Заславская предлагает четырехкомпонентную модель человеческого потенциала в страновом разрезе.



По трем компонентам из четырех в нашей стране наблюдалось падение, если сравнивать последние годы существования СССР и Россию двухтысячных. Только инновационно-деятельностный компонент демонстрировал рост. И за последние два десятилетия есть основания говорить о росте всех компонентов, хотя и не взрывном.

Большая часть содержания компонентов представляет собой условия, в которых раскрывается или не раскрывается человеческий потенциал.

Интересно также, а чем отличаются сами люди, особенно в контексте изменений, происходящих в мире? Инновации должны развиваться все интенсивнее. Каков человеческий потенциал для этого в России?

Инновации — это внедренное или коммерциализированное изобретение (новация). Для того чтобы новация стала инновацией, должны поработать как изобретатели, инженеры, научные сотрудники, так и коммерсанты, маркетологи. А также те, кто воплощает интересы государственных институтов: контролирующих органов, организаций, определяющих стандарты, требования, системы правил и т. д. В России было сделано много научных открытий и изобретений. Но нечасто удавалось добиться на этом внушительного экономического успеха.

Исследования Александра Аузана, декана экономического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова, доктора экономических наук, фиксируют следующие особенности людей, которые участвуют в инновационной деятельности.

ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЦЕННОСТЯХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НАУЧНО-ИЗОБРЕТАТЕЛЬСКОЙ СРЕДЫ И БИЗНЕСА



В России, отмечают авторы исследования, различия выражены в особенности сильно и, что важно, отсутствуют механизмы, сглаживающие различия, институт «переводчиков».

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ

Свое недоверие к предпринимателям респонденты исследований из научно-изобретательской среды объясняют тем, что, во-первых, бизнесменам «не важно, как делаются деньги», а во-вторых, они не подготовлены к пониманию смысла и значения научных исследований и разработок. Кроме того, среди ученых и изобретателей, по словам респондентов, бытует устойчивое представление о том, что предприниматели непременно «обойдут» их в совместном проекте и что коммерциализация научной разработки окажется более выгодной для инвесторов, чем для разработчиков.

Недоверие предпринимателей к представителям научно-изобретательской среды участники исследования объясняют тем, что ученые-изобретатели являются необязательными и неаккуратными в соблюдении договоренностей со своими партнерами из бизнеса, оторваны от экономических и социальных реалий, крайне эгоцентричны и с трудом могут воспринять соображения, отличающиеся от их собственных, в силу чего с ними трудно прийти к какому-либо консенсусу.

ПАТЕРНАЛИЗМ

Или надежда (даже ожидание), что все произойдет наилучшим образом благодаря действиям или решениям тех, кто владеет властью. Будь то руководители высокого уровня или политические деятели. У этой «привычки» богатая и очень продолжительная история: самодержавие, авторитарно-полицейские режимы. Деды и прадеды нынешних россиян не обладали гражданскими правами, они были по сути подданными, обязанными слепо выполнять указания власти. Поэтому, как показывают исследования, люди не особо стремятся взять на себя ответственность за конкретное дело, расширить сферу своей самостоятельности, обрести независимость.

ИДЕОЛОГИЯ «ВЫИГРАЛ — ПРОИГРАЛ»

Стратегия достижения результата, предполагающая обязательный проигрыш одной из сторон. В противоположность идеологии «выиграл — выиграл», когда обе стороны добиваются максимального взаимного выигрыша.

Наблюдения за трансформацией участников программ обучения показывают, что люди часто не пользуются подходом «выиграл — выиграл» не потому, что считают его неправильным. Когда стороны не борются, а ищут взаимовыигрышное решение, эмоций в процессе значительно меньше, эмоции значительно менее яркие. Нет азарта борьбы, всепоглощающего вкуса победы или горечи поражения, торжества, страсти, превосходства...

Появляется тонкий вкус красоты решения, если решение найти и реализовать удалось. А это значительно более тонкое переживание. Кроме того, достижение взаимовыгодного решения требует значительного напряжения.

Усиливает такую конкурентность, по мнению многих исследователей, также низкая уверенность, что достичь успеха можно собственными силами. В 2011 году 36% россиян считали, что для достижения успеха важны удача и связи, а не усердная работа (ниже).

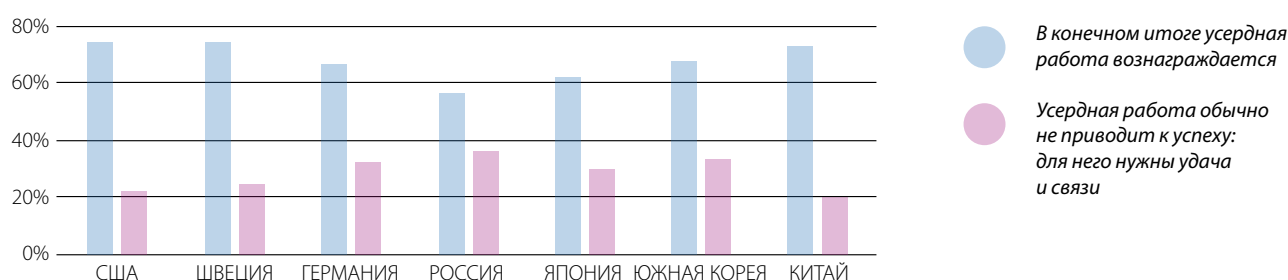


График. **Отношение к труду и успеху** Источник: <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV6.jsp>.

НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ИННОВАЦИЯМ В ОБЩЕСТВЕ

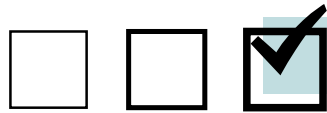
Отрицательное отношение к инновациям и нежелание поддерживать их распространение могут являться следствием негативного отношения к новому и неизвестному в целом. Так, по Хофстеде*, российское общество характеризуется одним из самых высоких значений избегания неопределенности относительно других стран.

Названные характеристики раскрывают прежде всего социально-культурный компонент человеческого потенциала. Несмотря на то что культура не является единственной определяющей успеха страны, недооценка влияния этого компонента может привести к отставанию. К тому же культура отличается высокой инертностью, не поддается быстрым изменениям.

* **Герт Хофстеде** — нидерландский социолог, предоживший совокупность характеристик, определяющих культуры: национальные, организационные. Он исходил из того, что культура как «коллективное духовное программирование» определяет установки и поведение людей. Она имеет тенденцию воплощаться в создаваемых людьми общественных институтах. В свою очередь, общественные институты в определенной степени определяют различные способы мышления.

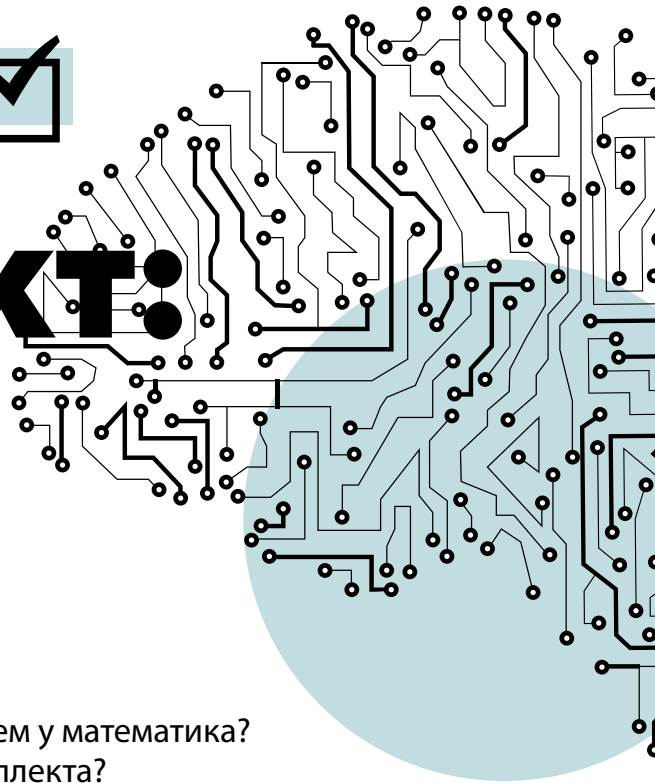
Модель Г. Хофстеде включает пять характеристик:

- индивидуализм — коллективизм;
- дистанция власти;
- стремление к избеганию неопределенности;
- мужественность — женственность;
- долгосрочная — краткосрочная ориентация.



Интеллект:

многогранный и безграничный



Насколько справедливы тесты IQ?

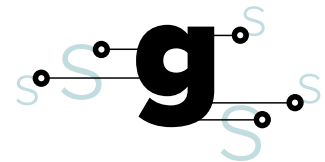
Можно ли считать, что у танцора интеллект ниже, чем у математика?

И почему наше поведение — тоже показатель интеллекта?

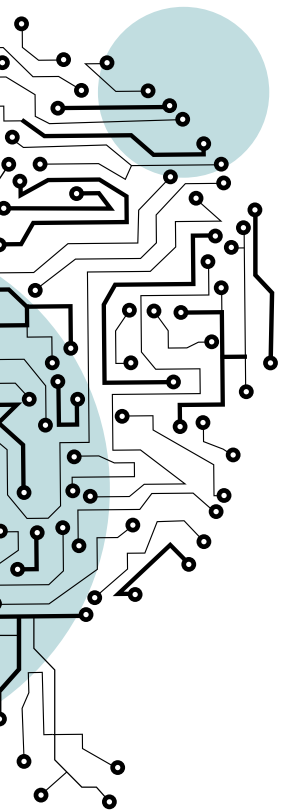
Попробуем разобраться.

Монарх царства способностей

Природа интеллекта — давний предмет бурных дискуссий ученых умов. Одна из известных точек зрения на интеллект — «двухфакторная теория» — была предложена английским профессором Чарльзом Спирменом в начале XX века. Он выделял фактор **g** (general factor — фактор общего интеллекта) как умственную энергию, ответственную за эффективность выполнения интеллектуальных задач. А также фактор **s**, отражающий специфические способности для определенной/конкретной деятельности. По метафоре ученого, **g** — монарх в царстве способностей с подчиненными **s**.



Идею **g** с интересом подхватили во всем мире, построив вокруг нее бесчисленное множество других версий. А одним из параметров измерения **g** считается всем нам известный показатель IQ (intelligence quotient — коэффициент интеллекта), количественно демонстрирующий оценку уровня интеллекта человека относительно его среднестатистического ровесника. Или, другими словами — отношение умственного возраста к биологическому. К слову, стандарта на измерение IQ не существует. Равно как нет и единого мнения — можно ли брать результаты измерения IQ за истину.



Восемь против 9

8 | 9

Показать блестящий результат на тесте IQ удастся далеко не каждому. При этом в число обладателей среднего уровня интеллекта могут попасть те, кто добился высокого статуса в обществе или выдающихся результатов в какой-либо области: хорошие музыканты, хореографы, биологи — словом, представители любых профессий, где математика и логика не играют ключевой роли. Проблема в том, что

сам тест IQ изначально необъективен — так объявил Говард Гарднер, профессор, преподаватель когнитивной психологии и теории образования в Гарвардском университете, автор книги «Структура разума. Теория множественного интеллекта». Кроме того, видов или граней интеллекта, утверждает Говард Гарднер, больше, чем один. А именно:

логико-математический: способность к анализу проблем с использованием логики и научных методов, к абстрактному мышлению;

лингвистический: способность эффективно излагать мысли в устной и письменной речи, интерпретировать;

пространственно-визуальный: способность оценивать объекты в пространстве, создавать визуальные образы;

музыкальный: способность анализировать звуки, а также исполнять музыку и сочинять собственную, понимать отношения между музыкой и чувствами;

телесно-кинестический: способность владеть своим телом;

внутриличностный: способность понимать себя, свои чувства и мотивы;

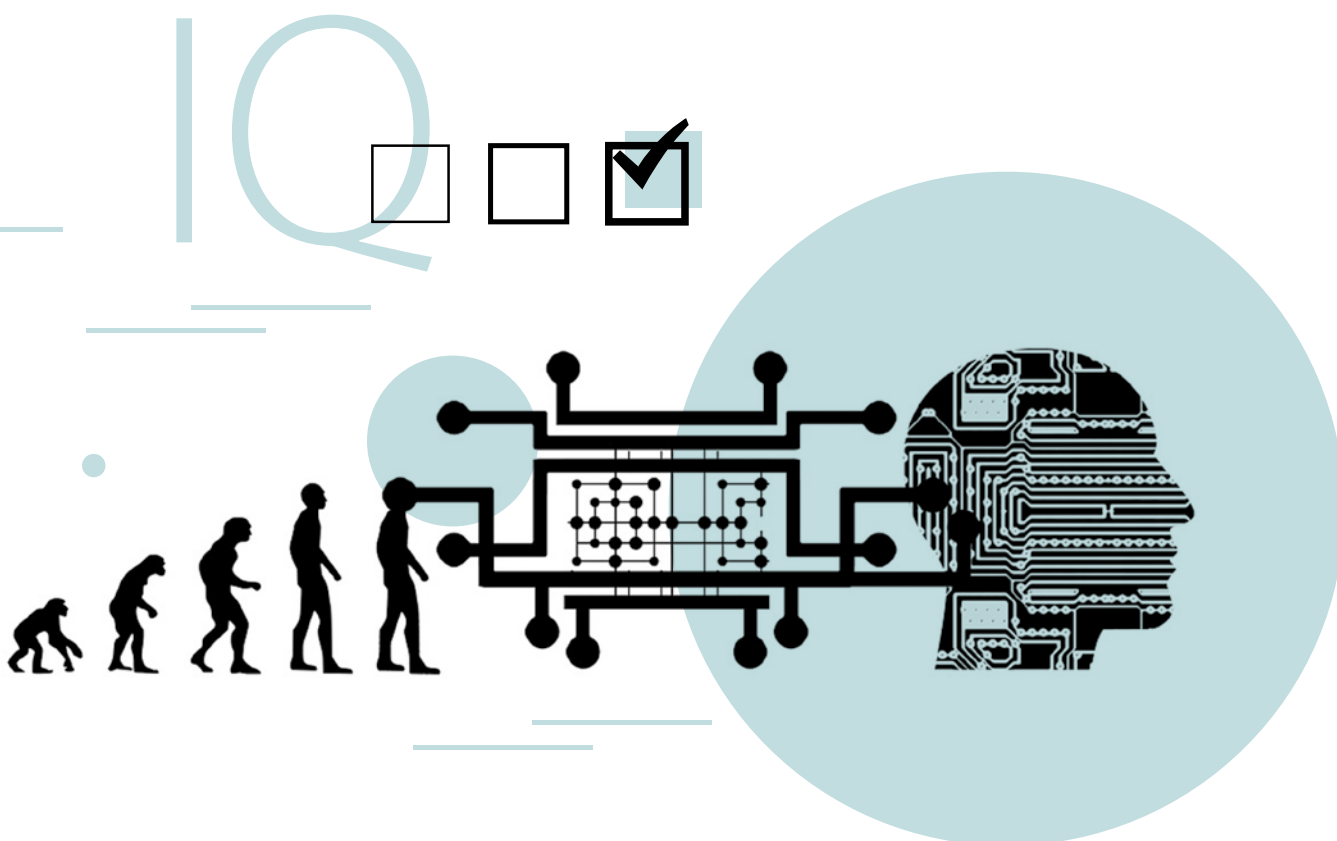
межличностный: способность понимать эмоции, желания, намерения других людей.

Позднее Гарднер добавил восьмой — **натуралистический:** способность оценивать себя во взаимодействии с миром природы. Все эти восемь граней присутствуют в каждой личности, оставаясь при этом, по сути независимыми друг от друга системами.

Теория Гарднера буквально перевернула мир с ног на голову, а все, кто уже смирился со своим статусом человека с невысоким уровнем интеллекта, возликовали. Психолог провозгласил, что у каждого, в зависимости от генов и обстоятельств, определяются свои доминирующие виды интеллекта — именно они у этого человека наиболее развиты (хотя и другие, конечно же, также нуждаются в развитии).

Чаще всего человек силен в трех видах интеллекта. Люди такие разные именно потому, что интеллект многогранен. Человек, получающий плохие оценки в школе, имеет все шансы на достижение успеха в жизни, все зависит от того, использует ли он свои способности.

В чем же недостаток классического теста IQ? Если брать теорию Гарднера за истину, то такой тест способен оценить развитие только первых трех видов интеллекта, хотя остальные не менее важны. К примеру, балерина может быть не очень сильна в искусстве слова, в то время как не поддается сомнению то, что ее телесно-кинетический интеллект на высшем уровне.





Интеллект эмоций

В наши дни на пике популярности термин «эмоциональный интеллект» как умение распознавать свои и чужие эмоции, желания, мотивы, эффективно принимать решения в соответствии с этими данными, управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для достижения целей, или как раз те самые личностные интеллекты Гарднера: внутриличностный и межличностный.

Одна из основных моделей эмоционального интеллекта предложена американскими учеными Джоном Майером, Питером Саловеем и Дэвидом Карузо. По их мнению, у такого рода интеллекта четыре составляющих: умение воспринимать и выражать эмоции, использовать их для активации мышления, понимать эмоции и управлять ими. По другой теории, уже израильянина Рувена Бар-Она, модель эмоционального интеллекта включает целых 15 способностей, которые разделены на пять категорий: внутриличностные, межличностные, адаптивные, относящиеся к управлению стрессом и общему настроению. Кстати, именно этот ученый стал автором известной аббревиатуры EQ (emotional quotient).

Понятие эмоционального интеллекта стало своего рода ответом на вопрос: почему высокий IQ не гарант лучшего результата? Оказалось, умение управлять собственными эмоциями, правильно толковать окружающую обстановку, эффективно взаимодействовать с другими людьми, понимать их потребности, быть стрессоустойчивым и приятным в общении играет определяющую роль в достижении успеха.

Сегодня особой популярностью пользуется модель авторства американского научного журналиста Дэниэла Гоулмана. Основываясь на данных многих исследований, он также пришел к выводу, что один из центральных ингредиентов в достижении успеха — именно эмоциональный аспект. По мнению Гоулмана, он состоит из пяти компонентов:

- **самосознание:** способность понимать свои чувства, оценивать способности, сильные и слабые стороны и принимать решения исходя из этого;
- **саморегуляция:** способность управлять своими эмоциями и контролировать свои действия;
- **мотивация:** способность не отступать от своей цели, проявлять инициативу, объединять людей и внушать веру в лучшее;
- **эмпатия:** способность понимать чувства и мысли других людей;
- **социальные навыки:** способность понимать людей и эффективно с ними взаимодействовать.

Чем сложнее и больше задачи, тем важнее, чтобы их решала команда из разных людей — обладающих разными сильными сторонами. А для того чтобы разные люди понимали друг друга, важно, чтобы у них были развиты все виды интеллекта хотя бы в небольшой степени. Так может быть достигнута гармония для команды в целом и для каждого отдельного человека.

БЛАГОДАРЯ

И ВОПРОКИ

Каждый человек по-своему талантлив! Каждый хоть раз слышал это расхожее мнение. Но почему тогда далеко не все становятся успешными лидерами, признанными талантами, великими деятелями или просто мастерами своего дела? В истории есть немало примеров, когда молодые люди, подававшие надежды в науке, политике, искусстве или спорте, вдруг исчезали из поля зрения. Кому-то не хватило упорства, кто-то не прошел испытания медными трубами, а кто-то просто сошел с дистанции, ссылаясь на некие сложившиеся обстоятельства.

О еще большем количестве несостоявшихся талантов мы просто не знаем, в силу того что эти люди и не пытались раскрыть свой потенциал. Но эти люди нас сегодня не интересуют. Их просто жалко. Потому что есть огромное количество примеров, когда, находясь в невероятно сложной жизненной ситуации, талантливые люди смогли раскрыть и реализовать свой потенциал. То есть человек шел вперед вопреки обстоятельствам. Давайте рассмотрим, какую роль в реализации своего потенциала играет сама личность и какую — окружающая действительность.

Только если ты — личность

Если ты хочешь раскрыть свой потенциал, ты должен упорно работать над собой. Талант, говорят, дан Богом, но лелеешь и возвращаешь его ты сам. Прописная, скажете, но это именно истина. Все — ну хорошо, практически все — зависит от тебя самого.



• Борис Кустодиев •

У выдающегося русского художника **Бориса Кустодиева** в 31 год обнаружили туберкулез позвоночника. Развитие болезни со временем привело к параличу ног, в результате чего Кустодиев до конца жизни оказался прикован к инвалидному креслу. Но если вы обратитесь к живописи Кустодиева, не вдаваясь в факты его биографии, у вас непременно возникнет ощущение, что эти полные ярких красок полотна писал физически сильный и влюбленный в жизнь человек. Так оно и было, только физическая немощь сполна возместилась у художника силой духа. Не смирившись с недугом, Кустодиев, как мог, старался вести полноценную жизнь: в инвалидном кресле он не только бывал в театрах, но и совершал дальние поездки по стране.

В последние годы художник был вынужден работать, рисуя на холсте, подвешенном над ним почти горизонтально. Причем так близко, что даже не мог увидеть написанное им целиком, что, однако, не мешало появлению новых шедевров. По словам одного из современников, Кустодиев оставил в наследство потомкам навсегда ушедшую от нас Россию.

«Много я знал в жизни интересных, талантливых и хороших людей. Но если я когда-либо видел в человеке действительно великий дух, так это в Кустодиеве», — так написал о Борисе Михайловиче Кустодиеве Федор Шаляпин.

Инвалидом с детства был и другой выдающийся русский художник — **Виктор Борисов-Мусатов**. Но, взглядываясь в его буквально пропитанные светом полотна, у вас возникнет совершенно четкое ощущение полноты жизни.

Блестящий норвежский композитор **Эдвард Григ** с юных лет страдал от приступов плеврита, которые сопровождали его всю жизнь, периодически давая серьезные осложнения. Плеврит уже угрожал перейти в туберкулез, но именно в это время Григ создавал свои лучшие произведения: «Норвежские танцы», «Симфонические танцы».

Людвиг ван Бетховен в последние десятилетия своей жизни страдал от прогрессирующей потери слуха. Однако именно в тот период, когда его слух стремительно ухудшался, гениальный сочинитель написал свои самые знаменитые четыре симфонии, в том числе симфонию № 9, которая признана одним из самых значительных произведений за всю историю музыки. Это творение Бетховен создал, будучи совершенно глухим.

Мексиканка **Фрида Кало**. С детства занималась спортом, изучала медицину. Пока в один ужасный день авария все это не перечеркнула. Легче сказать, что в теле восемнадцатилетней девушки осталось неповрежденным. Полностью восстановиться ей так и не удалось — за свою жизнь она перенесла несколько десятков операций.

Но именно в период реабилитации Фрида начала пробовать свои силы в живописи, пытаясь отразить в картинах внутренние переживания и физическую боль. Без какого-либо профессионального обучения и за короткое время она достигла заметного прогресса в своем творчестве. Так родилась одна из самых ярких и самобытных художниц.

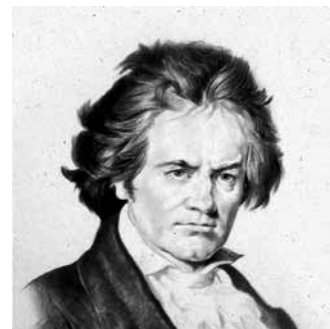
Американский математик **Джон Нэш** две трети своей короткой жизни провел среди призраков, порожденных больным сознанием. В 21 год он написал диссертацию о теории игр, со временем удостоенную Нобелевской премии. Затем сделал несколько открытий, повлиявших на развитие мировой экономики, успешно занимался алгебраической геометрией... А в тридцатилетнем возрасте у него развилась шизофрения. Что более удивительно: то, что Нэш стал первым ученым в мире, получившим и Нобелевскую премию (в области экономики, 1994), и математическую Абелевскую премию (2015), или то, что он в конце концов научился игнорировать симптомы своей болезни и вернулся к научной работе? И кто знает, какие открытия преподнес бы еще Джон Нэш миру, если бы его жизнь не прервала автокатастрофа?



• Виктор Борисов-Мусатов •



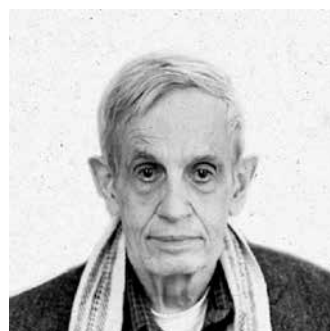
• Эдвард Григ •



• Людвиг ван Бетховен •



• Фрида Кало •



• Джон Нэш •



• Стивен Хокинг •

*«Там, где кончается
саморазвитие,
начинается диван».*

Дэвид Аллен,
консультант по личной
эффективности

А **Стивен Хокинг**? Прикованный к инвалидному креслу и практически лишенный возможности общаться без специального внешнего голосового аппарата, он оставался одним из самых влиятельных ученых-физиков мира.

Еще в аспирантуре Хокингу поставили диагноз: боковой амиотрофический склероз. По прогнозам, жить ему оставалось два-три года. Ни врачи, ни даже родители не оставляли Стивену ни единого шанса. Он забросил диссертацию, заперся у себя в комнате и целыми днями слушал своего любимого Вагнера. Единственным человеком, не готовым наблюдать за медленным угасанием Хокинга, была его девушка Джейн Уайлд. Она не только не оставила возлюбленного, но и согласилась выйти за безнадежно больного человека замуж.

Поддержка жены заставила Хокинга вернуться к работе. В итоге 24-летний Хокинг с блеском защитил докторскую диссертацию на тему «Свойства расширяющихся вселенных» и стал научным сотрудником Кембриджа. Как вы знаете, впереди молодого физика ожидали выдающиеся научные открытия.

О роли обстоятельств

Конечно, обстоятельства в раскрытии потенциала личности тоже важны. Прежде всего, твой потенциал должен быть востребован обществом. Российский историк Лев Гумилев, опираясь на работы Владимира Вернадского, создал теорию пассионарного взрыва. Согласно ей, в развитии личностного потенциала большую роль играют отношения между человеком и государством. Поэтому одни эпохи способны генерировать множество неординарных личностей, другие — производят талантов и гениев в ничтожно малом количестве. Не будем подробно останавливаться на бесспорных или спорных моментах этой теории, а лишь обратимся к тому ее пункту, который говорит о роли лидера в процессе консолидации одаренных людей.



• Лев Гумилев •

Итак, о роли лидера, царя, власти. Согласно преданию, во времена правления Ивана Грозного некий *«смерд Никитка, боярского сына Лупатова холоп» смастерил крылья из дерева и кожи, обмазал их воском, прилепил перья, слетел с Распятской колокольни, перелетел через стену и приземлился на берегу реки Серой. Иван Васильевич на это отреагировал так: «Человек не птица, крыльев не имат. Аще же приставит себе аки крылья деревянны — противу естества творит. За сие дружество с нечистою силою отрубить выдумщику голову. А выдумку, аки диавольскою помощью снаряженную, после божественных литургии сжечь».*

Этот сюжет в несколько измененном виде режиссер Андрей Тарковский использовал в своем фильме «Андрей Рублев». Открывающий кинокартину сюжет, по замыслу художника, имел следующую смысловую нагрузку: в истории государств существуют времена, когда любой творческий порыв оказывается невостребованным.

Если обратиться к истории России, то, пожалуй, один из самых наглядных примеров влияния власти на консолидацию реализованных потенциалов — эпоха петровских реформ. Именно в правление Петра I сумели раскрыть свой потенциал люди, которым в силу социальных обстоятельств еще вчера такая возможность была бы недоступна. Среди них, например, выходцы из низших слоев общества: Александр Меньшиков, Андрей Нартов, Петр Шафиров, Ибрагим Ганнибал. Именно реформаторская деятельность Петра I способствовала тому, что все они смогли в полной мере реализовать свои возможности. Петр заложил традицию возвышать людей не по знатности, а по способностям, и в дальнейшем это стало одним из векторов развития отечественной государственности.

Показательна в этом плане судьба **Андрея Нартова**. Это был самородок-изобретатель, которого заметил и приблизил к себе Петр I. По одним данным, Нартов происходил из казачьего рода, по другим — был выходцем из простолюдинов. Он изобрел и построил более тридцати станков самого разного профиля, равных которым не было в мире. В 1719 году Нартов был послан за границу для ознакомления с зарубежной техникой. Президент Парижской академии наук Биньон написал Петру I, в котором говорил о *«великих успехах»*, достигнутых Нартовым *«в механике, наипаче же во оной части, которая касается до токарного станка»*. Биньон писал об изделиях, изготовленных Нартовым на русском токарном станке, привезенном в Париж: *«Невозможно ничего видеть дивнейшего!»* Еще целый ряд важнейших для России изобретений он сделал в области артиллерийского вооружения. Кроме того, Нартов выдвинул идею создания единого общегосударственного эталона веса и разработал систему для создания этого эталона. С 1801 по 1813 год Нартов возглавлял Российскую академию наук — как раз в то время, когда ее членом был величайший ученый своего времени **Михаил Ломоносов** — человек, биография которого также является примером того, как упорство, помноженное на желание постоянного совершенствования, позволило выходцу из простого народа полностью реализовать свой недюжинный потенциал.



• Андрей Нартов •



• Михаил Ломоносов •

Почему при дворе Петра было такое количество иностранцев? Дело не только в том, что Петр щедро платил тем, кто приносил реальную пользу государству, но и в том, что у себя на родине эти люди в силу целого ряда обстоятельств не могли до конца реализовать свои возможности. А «Россия молодая» была чуть ли не единственным местом в Европе, где их амбициям можно было найти применение. И тот же Петербург никогда бы не обрел свой всем известный облик, если бы над ним не трудились приехавшие в далекую северную страну талантливые иностранцы, создавшие новый эталон отечественного градостроительства и подготовившие благодатную почву для появления отечественных талантов в лице Василия Баженова и Матвея Казакова.

Вполне логичен вопрос: смогли бы реализовать свой потенциал Ломоносов или тот же Нартов вне контекста петровских преобразований? Вероятно, что смогли, но, разумеется, не в тех масштабах, в которых они это сделали, воспользовавшись открытыми им возможностями.

Социальные изменения в обществе открывают дорогу тем, кого в своих работах Лев Гумилев обозначил термином «субпассионарии». Радикальные социальные изменения, или революции, происходят тогда, когда в обществе накапливается критическая масса индивидов, не имеющих возможности при существующих обстоятельствах найти применение своему потенциалу.

• *Наполеон Бонапарт* •• *Иоахим Мюрат* •• *Мишель Ней* •

Рассмотрим в качестве примера Великую французскую революцию, вернее, ее последствия. Феномен императора **Наполеона** стал возможен лишь благодаря революции, в фундаменте которой были заложены идеи европейского гуманизма XVIII века о природном равенстве людей. При Наполеоне появилась целая плеяда сверхталантливых политиков и военачальников, имевших самое простое происхождение. Так, легендарный маршал **Мюрат** был сыном трактирщика, а маршал **Ней** родился в семье ремесленника — их и многих других вынесла на поверхность истории французская революция.

«Талант сам по себе дешевле поваренной соли. Преуспевающего человека от талантливого отличает только одно — уйма упорного труда».

Стивен Кинг, литературный король ужасов

• *Владимир Маяковский* •• *Казимир Малевич* •• *Сергей Эйзенштейн* •• *Дмитрий Шостакович* •

Таким же образом русская революция 1917 года стала катализатором для раскрытия потенциала тех, кому до недавнего времени даже мечтать об этом не приходилось. И речь идет не только о политических деятелях. Давайте поговорим об искусстве. Известный факт, что на протяжении нескольких лет авангард практически стал официальным искусством Советской России. Этого никогда бы не произошло, если бы первые волны эмиграции не освободили культурную нишу, которую и занял авангард, практически на десятилетие ставший культурной доминантой своего времени. Хорошо это или плохо — судить историкам. Но благодаря такому стечению обстоятельств в полной мере раскрылся талант **Владимира Маяковского, Казимира Малевича, Сергея Эйзенштейна, Дмитрия Шостаковича.**

И тем не менее заметьте: даже если твой потенциал востребован обществом, развитие твоих способностей зависит только от тебя. Никакая власть, никакой царь не сделает человека личностью.

Выбор делаешь ты

Но благоволение новой власти, радикальные социальные и политические преобразования не есть обязательное условие для раскрытия потенциала. Если время перемен приводит в действие вместительные «социальные лифты», то во времена стагнации все происходит наоборот. Система защищает сама себя, и любое проявление человеком качеств, не вписывающихся в социально-общественную парадигму, вызывает со стороны системы репрессивные действия.

Будущий нобелевский лауреат в области литературы **Иосиф Бродский** даже не окончил средней школы. Зато с ранней юности он был убежден в собственной талантливости и ни разу за всю свою жизнь не поставил это убеждение под сомнение. Бродский усиленно занимался самообразованием, много читал, изучал языки. Встреча с Анной Ахматовой дала дополнительный стимул для более ответственного отношения к собственному творчеству. Несмотря на то, что в стихах Бродского не было ни намека на антисоветскую пропаганду, их не печатали. Бродский не отрицал систему, он ее старался не замечать, и это с точки зрения властных структур было не меньшее преступление, чем открытый протест. Процесс над Бродским, обвиненным в тунеядстве, был образцово-показательным — он должен был продемонстрировать обществу, что власть не намерена оставлять без внимания подобные проявления инакомыслия. Сосланный по приговору суда в Архангельскую область, Бродский и там продолжил работать над собой: читал, писал, переводил, совершенствовал свой английский. Высланный в 1972 году из СССР, он прибыл в эмиграцию уже состоявшимся поэтом.

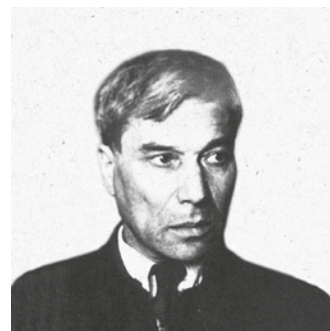
Случается, что сдерживающим фактором для развития потенциала человека выступают не отношения «индивид/государство», а обстоятельства, лежащие за пределами этого бинорма.

Раскрыть свой потенциал можно, правильно оценив, а затем и направив в нужное русло свои возможности. Поэт и писатель **Борис Пастернак** с детских лет мечтал о карьере музыканта и даже прошел шестилетний курс обучения в консерватории. Известно, что о его юношеских творениях благосклонно отзывался великий композитор Александр Скрябин. Однако Пастернак вовремя сумел понять, что выдающегося композитора из него не получится. В 1909 году он поступает на философское отделение историко-филологического факультета Московского университета. Вес-

ной 1912 года для совершенствования в области философии Пастернак проводит один семестр в Марбургском университете в Германии, где слушает лекции знаменитого философа Германа Когена. Успехи молодого россиянина в учебе были столь велики, что Борису Пастернаку предложили остаться в Германии для получения докторской степени. Однако к этому времени Пастернак окончательно понимает, что его призвание — литература, и принимает решение вернуться в Москву, чтобы серьезно заняться писательской деятельностью. Итогом правильной оценки своих возможностей стало присуждение Борису Пастернаку в 1958 году Нобелевской

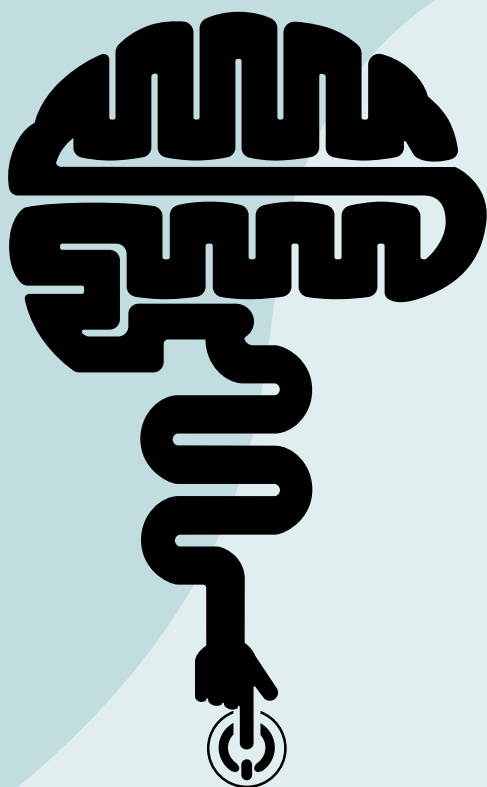


• *Иосиф Бродский* •



• *Борис Пастернак* •

Мы рассказали лишь о нескольких известных случаях, когда люди, несмотря ни на что, сумели раскрыть и развить свой потенциал. На самом деле не важно, способствуют обстоятельства развитию твоего потенциала или нет. Гораздо важнее осознание главной цели своей жизни, упорство в ее достижении, способность быть восприимчивым к новым знаниям и желание постоянно совершенствовать способности, данные тебе от рождения, — именно это и является гарантией того, что твой потенциал будет максимально раскрыт.



МОЗГ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НА 10%?

Часто приходится слышать, что человек использует свой мозг не полностью, а лишь на 10%. Иногда можно встретить и другие цифры, но, так или иначе, суть их сводится к тому, что наш мозг использует не все свои ресурсы. Эту тему подхватили многочисленные писатели и режиссеры-фантасты, рассказывающие о сверхчеловеке, который якобы получился бы, раскрой он весь потенциал своего мозга. Но правда ли это? Сегодня мы разберемся, как на самом деле работает мозг.

Откуда дровишки?

Откуда взялась идея о безграничном потенциале человеческого мозга и о том, что мы этот потенциал до конца не используем? В конце XIX века американский психолог Уильям Джеймс исследовал возможности развития мозга на примере вундеркинда Уильяма Сидиса. В своих лекциях ученый высказал предположение, что люди используют только 10% своих умственных способностей.

По другой версии, этот популярный миф появился в результате усечения фразы «в каждый момент времени человек использует только 10% своего мозга». Само происхождение фразы тоже любопытно. В начале XX века рядом нейробиологов проводились научные эксперименты. Ученые, пытаясь измерить активность нейронов, пользовались стандартным методом неполной индукции — умозаключением, в котором на основе повторяемости признака у некоторых явлений

определенного класса делается вывод о принадлежности этого признака всему классу явлений. Исследовать десятки миллиардов нейронов головного мозга было невозможно. Поэтому ученые брали небольшой участок, определяли процент активных и неактивных нейронов и экстраполировали это соотношение на всю оставшуюся часть мозга. При этом было совершенно очевидно, что в каждый отдельный момент не все участки нашего мозга задействованы полностью. Например, когда мы читаем, активизируются одни участки мозга, когда гладим белье — другие. Основываясь на результатах этих исследований, ученые сделали вывод, что мозг активно использует только 10% своих ресурсов. А опровергнуть их в тот момент никто не мог — МРТ изобретут лишь к концу века.

Так, из-за непонимания механизмов работы мозга первую часть предложения просто потеряли.

Как это работает?

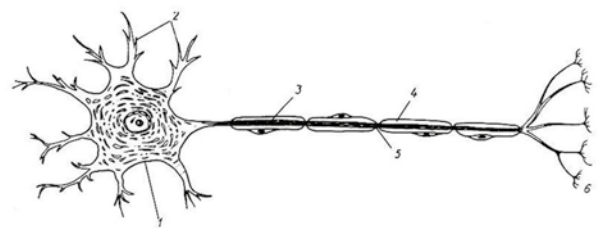
В мозге есть два типа клеток: нейроны и нейроглии. Нейроны — ветвистые структуры, которые подают и принимают электрические импульсы — сигналы. Они отвечают за получение, обработку и передачу информации. Нейроглии — вспомогательные клетки нервных тканей. Они помогают нейронам нормально функционировать: доставляют питание и кислород и принимают участие в восстановлении нейронов при повреждениях. Нейронов у человека много — примерно 85 миллиардов, а глиальных клеток (нейроглий) больше в 10–50 раз. Из-за пассивной роли нейроглий у ученых долгое время складывалось ошибочное мнение, что они не работают вовсе.

Каждая группа нейронов и нейронных пучков отвечает за свои функции и занимает определенный сектор в мозгу. Например, есть специальные нейроны, единственная цель которых — восприятие информации с органов зрения. Другие отвечают за мелкую моторику, движение левой стопы или эмоциональную реакцию на мелодраму. В каждый отдельный момент времени возбуждаются не все нейроны, а только те, которые отвечают за действие, нужное в данный момент. Получается, что действительно в постоянной активной работе находится не более 10–15% клеток мозга. В упрощенном виде работа нейронов выглядит следующим образом: информация приходит в клетку как легкий удар молотком, вызывающий колебания. После многократного повторения одного и того же действия такие удары и колебания становятся сильнее, и нейроны на время теряют чувствительность. Требуется какое-то время, чтобы они восстановились. Если подряд без перерыва сказать десять–пятнадцать раз любое знакомое слово, то в какой-то момент нейроны, отвечающие за восприятие именно этих звуков речи, устанут, и слово превратится в бессмысленный набор звуков. Попробуйте!

Получается, что если за разные действия отвечают разные группы нейронов, мы все же можем поднажать и заставить свой организм работать на полную мощность — и включить все нейроны одновременно?

Если бы и удалось активировать все нервные клетки сразу, то никакой особой пользы это бы не принесло. Мы бы получили не супергероя с экстрасенсорными способностями, а просто-напросто психопата с выраженными реакциями на все внешние раздражители органов чувств и эмоции, который в одно и то же время дергается, видит галлюцинации, хочет пить, кричит и слышит странные звуки. Таким образом, если одновременно возбуждается не более 10% мозга, то только по одной причине — больше и не нужно. Хорошо, допустим, нам достаточно нескольких определенных групп клеток — словно сотрудников одного отдела — для каждого действия. В таком случае как заставить их работать на пределе эффективности?

Строение нейрона



1 – тело нейрона, 2 – дендриты, 3 – аксон,
4 – миелиновая оболочка, 5 – перехват Ранвье,
6 – аксонные терминалы

Как натренировать свой мозг?

Мозг, конечно, не мышца, но в когнитивных процессах неплохо «прокачивается». Как объясняет биохимик Алексей Паевский, главный редактор портала «Нейроновости», мозг тренируется на протяжении всей жизни. В раннем детстве устанавливаются нейронные связи — именно они определяют наши будущие навыки.

Некоторые способности возможно развить только до определенного возрастного порога. Например, зрение. Нейробиологи из Гарвардской медицинской школы проводили эксперимент с котятками, которым сразу после рождения завязывали глаза на несколько месяцев. После снятия повязки они на всю жизнь оставались слепыми. Это происходит именно из-за того, что связи между мозгом и органами зрения не успели настроиться в нужный период. Аналогично с иностранными языками. Известно, что ребенок может освоить любой язык, или даже несколько, как родной, если будет слышать их в грудном возрасте. К сожалению, взрослым это недоступно — способность теряется к 11–12 месяцам.



Однако совершенствовать те нейронные связи, которые уже есть, можно без проблем в любое время. Вот несколько базовых правил:

Спите

Нужно уделять отдыху именно 7–8 часов в день, не больше и не меньше. Казалось бы, банально, но томография фиксирует наибольшую мозговую активность именно у тех людей, кто соблюдает режим сна.

Не скучайте

Без воздействия нейроны умирают, поэтому мозг должен быть всегда под нагрузкой. Изучайте иностранные языки, решайте задачки. Дополнительное подтверждение этому факту: пожилые люди, которые работают или занимаются внуками, в разы меньше подвержены старческим нарушениям в работе мозга.

Медитируйте

Не обязательно читать мантры, достаточно попытаться не думать ни о чем. Это не так просто, как кажется — поначалу обязательно будут крутиться обрывочные назойливые мысли.

Выходите из зоны комфорта

Для бодрости мозгу необходимо постоянно подстраиваться под новые обстоятельства, впечатления, знакомства. Так что скорее выходите из комнаты!

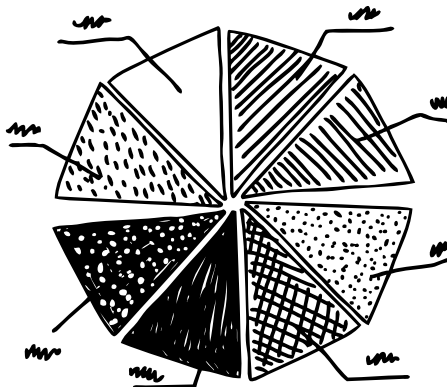
Все хорошо в меру

Почему бы не раскачать мозг как следует еще в детстве, пока все намного проще?

В XX веке идея воспитать вундеркиндов, сверходаренных детей, детей индиго была очень популярна, и юные гении широко изучались специалистами. Выдвигалось бесчисленное множество версий, отчего некоторые с младенчества становятся признанными профессионалами. Разумеется, первая идея — паранормальное вмешательство. Божественная искра, экстрасенсорные способности, машина времени.

Напротив, материалисты уверены, что воспитание и первоначальное развитие способны сделать почти из каждого ребенка гения. В пример приводят Моцарта, которому повезло родиться в семье музыканта. Многие родители и сейчас пытаются развить в детях суперспособности. К примеру, русская девочка Полина Осетинская в 6 лет впервые поехала на гастроли, а в 8 лет наизусть играла на фортепиано произведения общей длительностью более 30 часов. Ее отец решил сделать из нее знаменитую пианистку и заставлял девочку заниматься по 12 часов в день, не оставляя времени ни на что другое.

К сожалению, в большинстве случаев вундеркинды не могут адаптироваться к обществу: они поступают в университет в 10–11 лет, в 18 уже получают докторскую степень. Как правило, к взрослому возрасту сверходаренные люди «выравниваются» по отношению к не менее умным, хоть и более старшим людям. В лучшем случае бывшие детигении работают в крупных корпорациях, в худшем — не могут социализироваться, перестают саморазвиваться, сходят с ума или даже заканчивают жизнь самоубийством.

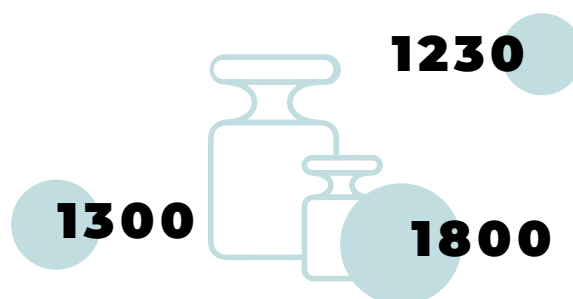


Люди с другой планеты?

Но очевидно, что отнюдь не все гении пришли к успеху путем жестких тренировок. Гораздо больше изумляют практически врожденные способности. Биологи пытаются найти фактические различия в строении мозга вундеркиндов и обычных людей.

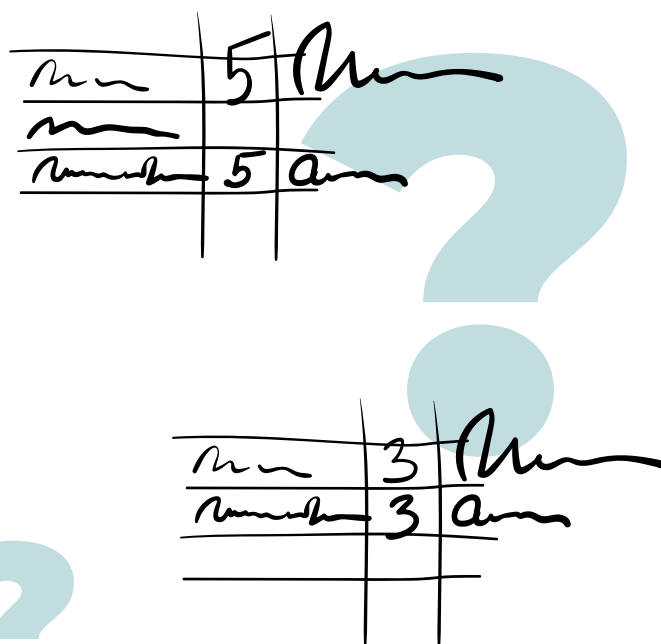
Ученым из Мэриленда с помощью магнитно-резонансного сканирования удалось установить, что у вундеркиндов отличается динамика развития коры головного мозга. Изначально кора у одаренных более тонкая, чем у обычных детей, но затем она начинает увеличиваться намного более интенсивно и продолжает расти еще долгое время. К сожалению, все еще не ясно, что провоцирует подобные изменения.

Некоторое время было популярно считать, что мозг гения намного тяжелее обычного мозга — примерно в 1,5 раза. Однако точной закономерности найти не удалось, так как у Ленина и Сталина, к примеру, мозг весил в пределах нормы, около 1300 г, у Байрона и Тургенева — значительно больше, 1800 и 2012 г соответственно, а у Эйнштейна, наоборот, был почти самый маленький, 1230 г.



Отличник или троечник — кто лучше?

Как и вундеркиндам, проблемы социализации мешают людям с комплексом отличника. С детства приученные делать все идеально, не отвлекаться на отдых и развлечения, отличники сильно изолированы от общества сверстников. Кроме того, в вузах они нацелены на оценки и реже тратят время на подработку и получение практического опыта в профессии. В результате многие отличники часто подвержены стрессу, остро реагируют на критику, им тяжелее найти работу и ужиться в коллективе.



Так 10 или 100 процентов?

Вернемся к нашему главному вопросу о степени использования человеком возможностей своего мозга. Барри Бейерштейн, психолог и нейрофизиолог из университета Барнаби, Британская Колумбия, приводит несколько доказательств того, что мы используем наш мозг, как говорится, на полную катушку. Первое и главное из них — эволюция. Грызуны и млекопитающие используют 5% энергии тела на поддержку мозга, обезьяны — 10%, взрослый человек — 20%, причем мозг занимает только 2% его тела. Идея о том, что 90% мозга все время простаивает, кажется абсурдной, если учесть, сколько энергии им потребляется.

Если бы остальные 90% были не нужны, люди с меньшим, более эффективным мозгом имели бы эволюционное преимущество — остальным сложнее было бы проходить естественный отбор. Отсюда также очевидно, что такой большой мозг не мог бы даже появиться, если бы в нем не было потребности.

Следующее доказательство — снова эволюция. Объем головного мозга напрямую влияет на размер черепной коробки, а увеличенный череп повышает риск получения родовых травм. Следовательно, природе выгоднее было бы уменьшать объемы мозга и избавляться от этих 90%, если бы они были не нужны.

Еще один аргумент основывается на исследованиях повреждений мозга: если 90% мозга обычно не используется, повреждения этих частей не должны влиять на его работу. Практика же показывает, что почти не существует областей, которые могут быть повреждены без потери способностей. Даже небольшие повреждения мозга могут приводить к огромным последствиям.

Более научное объяснение помогла получить позитронно-эмиссионная и магнитно-резонансная томография. Как показали исследования, даже во время сна мозг остается активным. Так называемые глухие зоны появляются только вследствие заболеваний или черепно-мозговых травм.

Еще один важный факт — локализация функций. Головной мозг состоит из разных отделов, и каждый отдел имеет свою функцию. Беспольных отделов также не нашли. Наконец, неиспользуемые клетки мозга вырождаются. Используя мы возможности мозга на 10%, у взрослых людей наблюдалось бы массовое вырождение остальных 90%, но этого не происходит.

Неизвестно, стоит радоваться или огорчаться этому факту, но наш мозг задействует свои ресурсы на 100%.





ПРЕДСКАЗАТЬ БУДУЩЕЕ, ОПИРАЯСЬ НА ФАКТЫ

Человеку присуще делать прогнозы на будущее. Так повелось, что, начиная примерно со Средних веков, когда циклическое восприятие времени сменилось линейным, человек постоянно пытается заглянуть за горизонт. Сегодня существует даже отдельная наука — футурология, которая занимается прогнозированием перспектив развития мирового сообщества.



Футурология оформилась на стыке философии, социологии, культурологии и политологии, и возникновение ее связано с развитием во второй половине XX века научно-технического прогресса и усугублением на этом фоне множества проблем общественного устройства, требовавших серьезного обсуждения и научного управления. Однако первые попытки научным образом прогнозировать будущее относятся к концу XIX века, когда возникло такое философское течение, как позитивизм, связавшее человеческое будущее с идеей развития прогресса, важнейшим фактором которого является человеческий потенциал. Давайте проиллюстрируем это утверждение на примере.

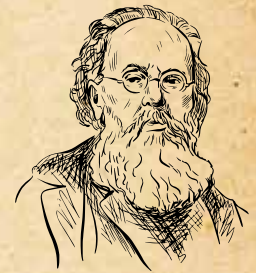


В конце XIX века русский религиозный философ Николай Федоров пришел к мысли, что главная задача, стоящая перед человечеством, — преодоление смерти. Общее дело человечества — направить все усилия на то, чтобы открыть секрет вечной жизни. При этом не только добиться бессмертия для живущих, но и вернуть к жизни ранее умерших. Федоров был уверен, что современного ему научного потенциала человечества хватит на то, чтобы решить эту задачу всего лишь за несколько десятилетий. Но площадь земного шара не способна будет вместить всех живых и вновь воскресших, поэтому философ поставил вопрос о необходимости освоения других планет. Одним из последователей учения Федорова был молодой школьный учитель Константин Циолковский, которого еще называют «отцом космонавтики». Как мы знаем, прогнозы Федорова так и не сбылись, но именно благодаря им человечество в итоге стало осваивать космос. Получается, что прогнозы могут стать основой для развития прогресса. Все дело в объективной оценке накопленного обществом на данный момент времени потенциала, на основании которой можно вполне успешно прогнозировать будущее.



Николай Федоров

Константин Циолковский

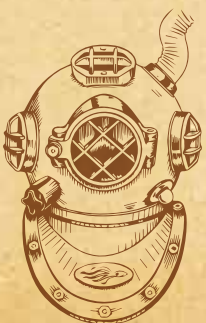


Почему они сбываются?

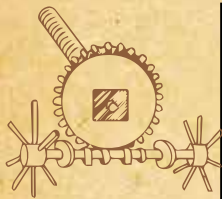
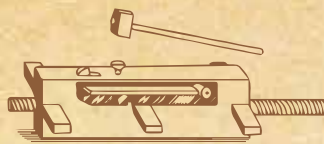


А почему бы и нет? Даже научная фантастика в своих прогнозах тоже опирается на современный ей научный и социальный потенциалы. Вспомните знаменитого фантаста Жюль Верна. Этот французский писатель, который, к слову, никогда не путешествовал, сумел предсказать невероятно большое количество человеческих изобретений, среди которых полеты в космос, освоение глубин океана при помощи подводных кораблей и акваланга, видеосвязь, химическое оружие и многое другое.

«Когда я говорю о каком-нибудь научном феномене, то предварительно исследую все доступные мне источники и делаю выводы, опираясь на множество фактов. Что же касается точности описаний, то в этом отношении я обязан всевозможным выпискам из книг, газет, журналов, различных рефератов и отчетов, которые у меня заготовлены впрок и исподволь пополняются», — так объяснял сам писатель изобретения и явления, некоторые из которых уже в его бытность начали воплощаться в жизнь.



Прогнозы и не прогнозы



Леонардо
да Винчи



Но всегда ли при прогнозировании люди опираются на современное состояние прогресса? Вопрос не так прост, как может показаться. Известно, что Леонардо да Винчи принадлежит множество изобретений, которые сегодня стали реальностью, — это и танк, и самолет, и тот же самый водолазный костюм. Но вот только так называемое Возрождение — это дело рук сверхталантливых одиночек, в то время как европейское общество продолжало жить в реалиях Средневековья. Стало быть, ни на какие оценки потенциала научного или общественно-го развития ученый не мог опираться. Как же удались Леонардо его прогнозы? Все дело в том, что Леонардо ничего не прогнозировал: все свои изобретения, основная часть которых касалась военного дела, он пытался продать тем или иным европейским правителям и действительно был уверен, что воплотить их в реальность при наличии необходимых средств и человеческих ресурсов ему под силу. То есть гений Возрождения опирался лишь на собственный потенциал. Другое дело, что к его разработкам потом неоднократно возвращались (и продолжают это делать) инженеры и конструкторы будущего.

Проверим Азимова

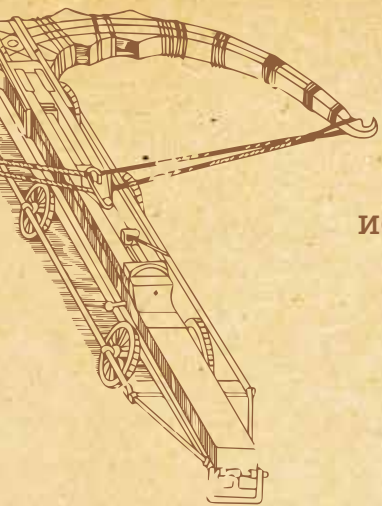
Итак, как мы выяснили, прогнозы на будущее всегда источником своим имеют день нынешний, а их точность обуславливается информированностью и способностью анализировать. Даже Леонардо опирался на открытия своего времени. Правда, делал он это в силу того, что авторство открытий принадлежало ему самому.

35 лет назад одно канадское издание попросило знаменитого фантаста Айзека Азимова написать статью-прогноз на 2019 год. Давайте вместе посмотрим, что из прогнозов писателя сбылось, а что нет. Тогда, накануне 1984 года, Азимов предположил, что к 2019-му человечество должны тревожить три наиболее важные вещи: вероятность ядерной войны, массовая компьютеризация, использование космического пространства. Как видим, эти темы актуальны и сегодня. Также Азимов предсказал исчезновение ряда профессий, что как раз станет следствием массовой компьютеризации. И этот прогноз сбылся. Еще один из прогнозов — всевозрастающую экологическую проблему — тоже можно отнести к разряду сбывшихся. А вот масштабы освоения космических пространств Азимов явно преувеличил. Также просчитался он, утверждая, что в 2019 году умные роботы будут в каждом доме: роботы в каждом доме не появились, но, судя по всему, дело к этому идет. Так или иначе, но большинство прогнозов Азимова сбылись. При этом мы видим, что писатель делал свои прогнозы исключительно на основании оценок научного и социального потенциала современного ему общества.

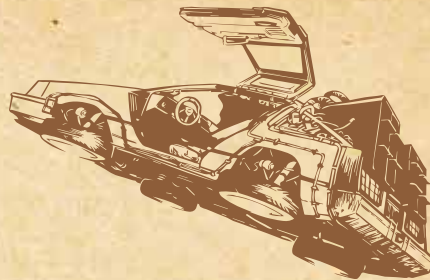
Айзек
Азимов



1984
2019

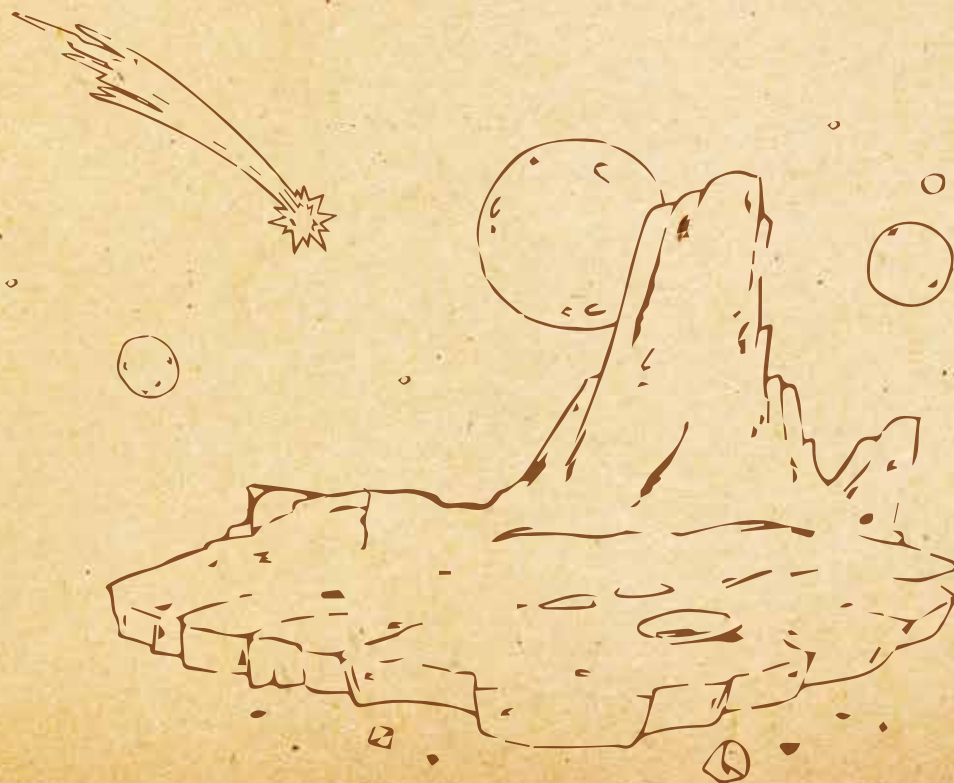


Как исправить будущее?



Помните, как герой фильма «Назад в будущее» путешествует по разным временам с одной целью — исправить собственное будущее? На самом деле сделать это можно и без путешествий во времени — достаточно лишь прислушаться к прогнозам компетентных людей. В компетентности ученого Стивена Хокинга мало кто сомневается. Давайте и мы выслушаем его пророчество относительно будущего нашей планеты: «Если мы единственные разумные существа во Вселенной, мы должны обеспечить собственное выживание и развитие. Но мы вступаем в очень опасный период истории. Использование ограниченных ресурсов планеты Земля и численность популяции растут по экспоненте, так же как способность менять окружающую среду в плохую или хорошую сторону. Но наш генетический код по-прежнему несет эгоистичные и агрессивные инстинкты, которые в прошлом благоприятствовали выживанию. И будет достаточно трудно избежать катастрофы в следующие сто лет, не говоря уже о тысяче или миллионе. Единственный шанс на долгосрочное выживание состоит не в том, чтобы цепляться за Землю, а в том, чтобы распространиться в космосе. Мы достигли выдающегося прогресса за последние сто лет. Но если мы хотим сохраниться в течение еще ста лет, наше будущее — космос».

Не об этом ли говорил и Николай Федоров?



Встретимся через 200 лет

ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕ ВРЕМЕНА МЕЧТАЛ ОБ ЭЛИКСИРЕ МОЛОДОСТИ. ТАК, ЧТОБЫ ВЫПИТЬ ЕГО — И ЖИТЬ ВЕЧНО, СОХРАНЯЯ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ, БОДРОСТЬ ДУХА И ТРЕЗВОСТЬ МЫСЛИ. КОНЕЧНО, ПОДОБНОЕ СНАДОБЬЕ ОТНОСИТСЯ К РАЗРЯДУ СКАЗОК И ФАНТАЗИЙ — ВРЯД ЛИ НАУКА КОГДА-ЛИБО ИЗОБРЕТЕТ ВОЛШЕБНУЮ «ТАБЛЕТКУ БЕССМЕРТИЯ». ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ВЫГЛЯДЕТЬ НАМНОГО МОЛОЖЕ СВОЕГО БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО! ДЛЯ ЭТОГО НАДО ЛИШЬ... «ВЗЛОМАТЬ» СВОЙ ОРГАНИЗМ И «ПЕРЕПРОГРАММИРОВАТЬ» ЕГО.

Именно такой подход лежит в основе биохакинга (от английского *hacking* — «ломать», «взламывать»). Его приверженцы сравнивают организм человека со сложной биологической машиной. А значит его, как и всякий компьютер, можно «взломать» и «перенастроить» — заставить работать максимально эффективно, продуктивно и при этом долго, используя все заложенные биологические ресурсы. Если обобщенно, то биохакинг — это способ повысить продолжительность и качество жизни благодаря строгому

контролю за всеми показателями своего организма. Само движение биохакинга зародилось около двух десятилетий назад в США, в Силиконовой долине, и очень быстро распространилось по всему миру. Немало его

приверженцев есть и в России. Своими секретами, как жить «долго и счастливо», поделился биохакер, директор по управлению персоналом и социальной политике Концерна «Росэнергоатом» **Дмитрий Гастен.**

Биохакинг — это способ повысить продолжительность и качество жизни благодаря строгому контролю за всеми показателями своего организма

• 4 года стажа в биохакинге

• 2 года ведет семинары по этой теме

• Прошел 4 курса Harvard Medical School

• Практиковал веганство и кетодиету

• Активно занимается закаливанием



В многочисленных публикациях в Интернете биохакинг преподносится как практики, которые позволяют существенно продлить срок жизни. Так ли это?

Это очень упрощенное представление. Прежде всего, биохакинг — это саморазвитие, работа человека с собственной биологией, которая позволяет повысить продуктивность, интеллектуальные возможности, концентрацию внимания, полностью раскрыть собственный потенциал, в том числе профессиональный. Это возможность оптимизировать свой организм, научиться управлять стрессом. Что касается жизненных сроков, то считается, что благодаря биохакингу возможно увеличить продолжительность жизни на 6 часов в сутки, то есть примерно на 25%.

Каким образом всего этого достичь?

Биохакинг — это комплекс, система методов, которые можно выстроить в виде пирамиды: сон, питание, окружение, физическая активность, работа с сознанием, дополнительные составляющие. Они решают разные задачи, но эффект получается только в сочетании этих методов.

И с чего следует начинать?

Конечно, с полноценного сна. В нашем обществе по-прежнему принято считать, что долго спят

только лодыри, а трудолюбивый человек — это ранняя пташка. Хотя уже давно доказано, что качество сна непосредственно влияет на наше здоровье и практически на все параметры нашей продуктивности. Если человек стабильно недосыпает, он становится неуравновешенным, причем проявляться это может как в виде эйфории, так и пессимизма, депрессии. Второе, увы, происходит чаще. Даже когда люди говорят, что им достаточно спать 5–6 часов в сутки, они занимаются самовнушением — на самом деле это привычка и хронический недосып.

Ежедневная 20-минутная аэробная нагрузка с пульсом 120–125 ударов в минуту куда полезнее, чем 2–3 тяжелых тренировки в неделю

Полноценно выспаться необходимо каждый день. Часто приходится слышать, что, мол, в течение недели спать приходится мало, зато на выходных отосплюсь.

Но стоит знать, что если человек недоспал, то потом компенсировать сон нельзя, ущерб уже нанесен. Последствием через какое-то время могут стать очень серьезные вещи — от падения иммунитета до повышенной вероятности болезни Альцгеймера.

Более того, полноценный сон способствует креативности. Периодическая система Менделеева, Satisfaction Кита Ричардса, как и многие другие легендарные вещи, родились во сне. Поэтому когда коллеги у меня спрашивают, что необходимо для того, чтобы фонтанировать идеями, я отвечаю просто: высыпайтесь!

Есть ли секреты, как спать правильно?

Для качественного сна необходимы три условия: должно быть темно, тихо и прохладно. Что значит «темно»? Когда вы лежите и вытягиваете руку перед собой, то кисть не должно быть видно. Особенно уровень освещенности важен под утро, ведь последний отрезок сна отвечает за эмоциональную регуляцию и креативность. И если человек просыпается от естественного света, то он может недополучить этого очень полезного сна. Тишина также способствует сну — возможный уровень шума не должен быть поводом для пробуждения. А необходимость прохлады объясняется нашей

физиологией. Когда мы засыпаем, температура тела понижается на 1–3 градуса.

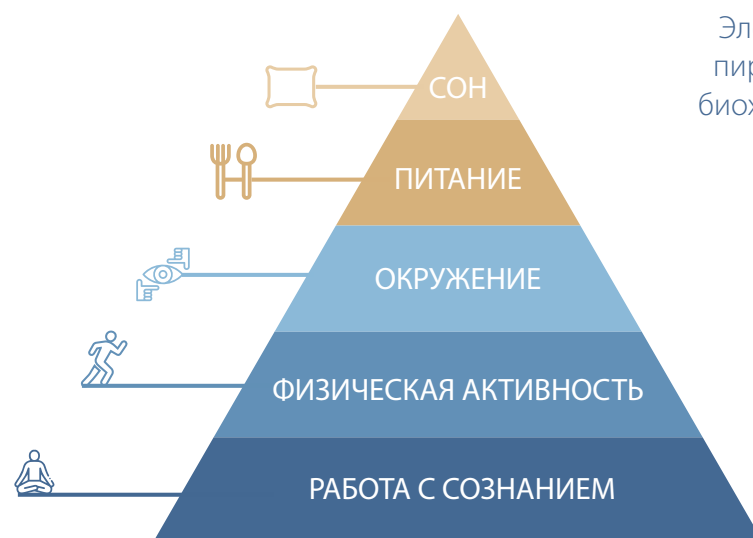
Поэтому в спальне рекомендуется температура на уровне 18 градусов — это оптимально для хорошего сна.

Многие перед сном нередко пользуются гаджетами — заходят в соцсети, смотрят новости, фильмы...

Мы и без того чрезмерно окружены искусственным светом, а смартфоны, планшеты, ноутбуки — это, по сути, LED-освещение. В нем превалирует синий цвет, который как раз пробуждает, препятствует выделению мелатонина, который помогает нам спать. Поэтому перед сном рекомендуется как минимум за 2 часа не использовать гаджеты. Очень аккуратно необходимо относиться и к потреблению кофе. Содержащиеся в нем вещества распадаются очень долго, в течение продолжительного времени воздействуют на аденозиновые рецепторы, в итоге организм не чувствует усталости, хотя она есть. Поэтому лично я уже после 10 часов утра кофе не пью.

Какая еда с точки зрения биохакинга является правильной?

При выборе питания следует учитывать несколько моментов. В частности, гликемический индекс еды — иначе говоря, то, как она влияет на уровень глюкозы в крови. Сладкое, мучное, карто-



фель и другие продукты питания способствуют резкому выделению инсулина, что крайне вредно для организма. Следует избегать продуктов, содержащих большое количество быстрых углеводов, которые, вопреки устоявшемуся мнению, также содержатся в целом ряде овощей и фруктов. Также надо помнить, что термически обработанная еда богата не очень правильными вещами, которые вызывают так называемый оксидантный стресс. Вообще, самое худшее из еды для организма — жареное тесто. Хотите как можно быстрее постареть — регулярно ешьте пончики, хорошенько жаренные в растительном масле. Я сам раньше очень любил мамыны беляши, и потребовалась огромная сила воли, чтобы от них отказаться.

При выборе продуктов для меня принципиальными являются еще несколько вещей. Локальность. Ведь все, наверное, по-

нимают, что авокадо, привезенное из какого-нибудь Перу, было обработано химическими веществами для сохранности и транспортировки? Сезонность. Ну, извините, если вам не очень нравится клубника, которую вы в феврале купили в магазине. Она ничем не пахнет и очень на пенопласт похожа. Да просто не сезон. Еще очень важно, чтобы продукты были органическими. Говорят, что пестициды — это ничего страшного, азот никому не мешает. Но пусть такие продукты существуют отдельно от меня. Как и колбаса с красителями, еда с консервантами и усилителями вкуса. Тем же глутаматом натрия, самым главным ингредиентом в продуктах «Макдоналдса». В свое время мне удалось соскочить с этой иглы. В общем, если резюмировать, то снижаем гликемический индекс, разбираемся с термообработкой, локальностью и сезонностью, составом продуктов.

Да, может, рыбка на пару — это не то, что та же рыбка, обжаренная в панировочке. Но тут все зависит от ваших целей.

Что в биохакинге подразумевается под окружением?

Это обстановка, в которой человек живет и работает. Тут, в принципе, тоже многое можно изменить. Например, вот мой рабочий стол — внешне выглядит вполне обычно. Но он регулируется по высоте, поэтому часто я его поднимаю и работаю стоя — просматриваю почту, изучаю документы и т. д.

Большое значение имеет освещение. Даже у самых лучших светодиодных ламп коэффициент светопередачи недотягивает до единицы — показателя естественного света. Сохранившиеся во многих офисах люминесцентные лампы вообще крайне негативно воздействуют на человека. Поэтому для меня оптимальный вариант — естественное освещение, которое поступает через окна. А дома мы используем обычные лампы накаливания. Да, они перегорают, может быть, не столь экономичны. Но у нас в приоритете естественность, комфорт и экологичность.

Нельзя забывать и о качестве воздуха. Если вы используете кондиционер, то необходимо позаботиться о регулярной качественной чистке системы фильтрации. У меня в кабинете стоит несколько видов расте-

ний, каждое из которых очищает воздух от различных вредных веществ. А вообще, надо стараться больше контактировать с природой. И если не выезжать на природу, то хотя бы чаще выходить в парки и скверики возле офиса. Это помогает перевести дух, переключить мозги.

Физические нагрузки, занятия спортом необходимы каждому человеку. В каких объемах?

В биохакинге очень важно постоянно вести подвижный образ жизни. Некоторые люди считают, что если они 2–3 раза в неделю занимаются каким-то видом спорта и после усиленных тренировок валяются с ног, то это хорошо. На самом деле в таком подходе много негатива для организма. Более того, эффект для организма от усиленной полуторачасовой легкоатлетической тренировки обнуляется уже через 5 часов сидения в офисе. Поэтому, если говорить в контексте биохакинга, ежедневная 20-минутная аэробная нагрузка с пульсом 120–125 ударов в минуту куда полезнее, чем 2–3 тяжелые тренировки в неделю. А вообще, себя следует постоянно держать в тонусе. Ежедневные занятия физкультурой, фитнесом, выезды за город на выходные — все это позволяет быстро восстанавливаться. При этом каждый должен выбирать себе сам активности. Я, например, кроме прочего, уже

три года активно занимаюсь закаливанием. Это позволяет поддерживать бодрость духа с самого утра. И иммунитет серьезно улучшился — я забыл об ОРЗ и простудах.

Одним из упомянутых вами элементов пирамиды биохакинга является работа с сознанием. Что это означает?

Это различные практики, которые направлены на то, чтобы вывести себя из непрерывного хронического стресса. Самая популярная — это медитация. Или, например, практика благодарности. Дело в том, что очень часто мы не ценим себя, окружающих, того, чего достигли. Поэтому периодически надо вспоминать о ценных вещах, которые есть в нашей жизни. Причем не обязательно глобальных — вроде мирного неба над головой. Например, можно вспомнить о том, какие удобные и красивые туфли на вас сегодня надеты. Основной фактор, который ввергает нас с вами в стресс — это огромный информационный поток, который мы не можем потребить. Зайдите в любое кафе, и вы увидите, что большинство людей сидят, уткнувшись в телефоны. И ничего полезного для своего организма они тем самым не делают. Я сам был таким, пока не осознал, что мне срочно необходим информационный детокс.

Я уехал в отпуск, решив, что забуду о гаджетах и буду читать



только меню в кафе. Признаюсь, первые три дня просто не знал, чем себя занять. А потом начал гулять по пляжу, заниматься спортом. И результат для организма оказался значительно эффективнее, чем при лечении китайским иглоукалыванием или фармацевтическими средствами.

Информационный детокс — абсолютно бесплатный метод, который мы теперь активно практикуем. У нас есть договоренность: если кто-то из коллег уходит в отпуск, мы не связываемся с ним ни по каким из каналов, и все рабочие вопросы решаем своими силами. Уровень восстановления человека в результате такого подхода намного выше.

Вы как-то отслеживаете изменения, которые происходят в организме, или просто полагаетесь на личные ощущения?

3 года назад я стал делать ежегодный, можно сказать, check-up — диспансеризацию, в ходе которой прохожу комплексное обследование. Анализы крови,

аппаратные средства диагностики, УЗИ, МРТ, исследования на уровень витаминов, металлов, холестерина, белков и т. д. И потом в ходе консультаций со специалистами определяем корректирующие меры, которые выполняю в течение последующего года.

Как вы относитесь к фармацевтическим средствам, витаминам? Ведь есть различные препараты, которые позволяют долго сохранять работоспособность, бодрость духа и т. д.

Если злоупотреблять фармацевтическими средствами, то очень быстро придешь к финишу. Например, в той же Силиконовой долине в свое время был очень популярен модафинил. Этот препарат, запрещенный в России, использовался для повышения работоспособности. Но есть и обратная сторона: он позволяет 2 дня активно работать, но потом необходимо неделю восстанавливаться. Я же отстаиваю устойчивый биохакинг, который обеспечивает

результат на десятилетия.

А что касается витаминов — да, их принимаю по результатам анализов и консультаций. Кстати, их не обязательно получать в виде препаратов. Например, витамин Д мы получаем, когда находимся на солнце. А при нехватке магния можно потреблять морскую соль, а еще лучше — купаться в море.

Сколько все-таки можно прожить, если использовать приемы биохакинга?

Чаще всего в специализированной литературе ресурс человека указывается в пределах 120 лет. Некоторые биохакиеры заявляют о намерении прожить 150 лет. Но я бы не спекулировал на этом вопросе, для меня главной целью является повышение своей продуктивности и сохранение здоровья, энергии, мотивации. А что касается долголетия, то могу предложить встретиться здесь же лет через 200. Заодно и проверим.



Обратная связь:

ослаблять
нельзя
усиливать

«ЕСТЬ СЛОВА — СЛОВНО РАНЫ, СЛОВА — СЛОВНО СУД, —
С НИМИ В ПЛЕН НЕ СДАЮТСЯ И В ПЛЕН НЕ БЕРУТ.
СЛОВОМ МОЖНО УБИТЬ, СЛОВОМ МОЖНО СПАСТИ,
СЛОВОМ МОЖНО ПОЛКИ ЗА СОБОЙ ПОВЕСТИ».

Вадим Шефнер

Внимательно!

Обратная связь — это не только специально организованный разговор.

Короткие комментарии по поводу действий сотрудника, примеры в обсуждении, изменение задач, шутки, невербальные сигналы (улыбки, усмешки, ухмылки) тоже часто оказывают влияние как обратная связь.

Обратная связь является одним из главных способов открывать талант человека. К этому выводу мы пришли, проведя исследование среди сотрудников Росатома (читайте подробнее о нем в статье «Как распознать в себе талант»). Рассмотрим инструменты и нюансы использования обратной связи.

Обратная связь — это информация о поведении человека в прошлом, которую вы сообщаете ему в настоящем, рассчитывая, что она повлияет на его поведение в будущем: поможет зафиксировать эффективное поведение и изменить неэффективное. Таким образом, вы обеспечиваете развитие человека и неповторение ошибок.

Виды обратной связи



КОМАНДЕ

Горизонтальные связи, сокращение затрат



КОЛЛЕГЕ/ПОДЧИНЕННОМУ

Безопасность, индивидуальный подход



СЕБЕ

Устойчивость/уверенность, автономность



СЕБЕ

Обратная связь себе не менее важна, чем другим.

Это способ быть устойчивее и развиваться более целенаправленно, определяя успехи и зоны роста.

Практика SLC

Анализируя свои действия, отвечайте на вопросы:

Два успеха
Successes

Что мне удалось?
В чем мое личное достижение?

Один урок
Learn

Какой урок я извлек,
чему научился?

Одно изменение
Change

Что я изменю
в следующий раз?

По отношению к себе баланс позитивной и негативной связи не менее важен, чем для других людей.



КОЛЛЕГЕ/ПОДЧИНЕННОМУ

Алгоритм

Контекст

Задайте контекст обсуждения — опишите ситуацию, которая требует обсуждения.

Поведение

Расскажите о действиях сотрудника, говорите конкретно, называйте факты, цифры и детали. Для сильной обратной связи важно внимательно наблюдать, фиксировать в памяти конкретные факты.

Последствия

Объясните, как эти действия/факты повлияли на ситуацию или результат.

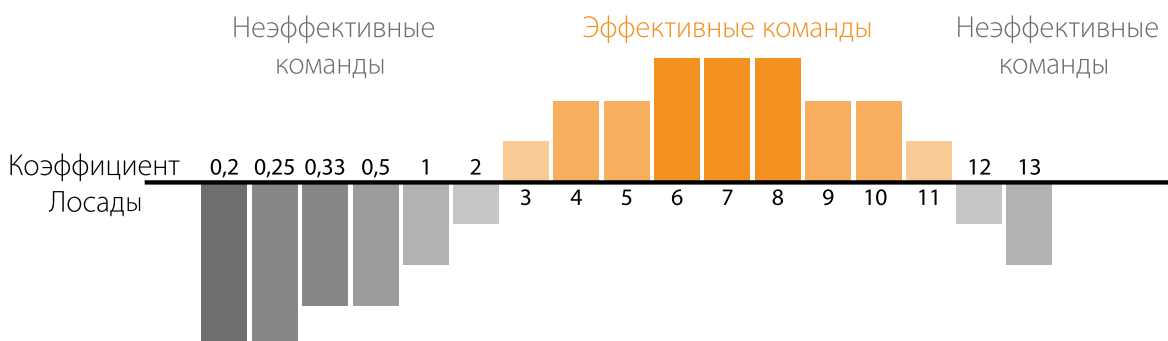
Альтернатива

Если обсуждаемые действия были неэффективны, обсудите альтернативы, т. е. другие варианты действий.

Корректно!

Баланс отмечаемых успехов и неудач или ошибок существенно влияет на результат обратной связи. Есть показатель баланса — коэффициент Лосады, или число Лосады. Это соотношение количества негативных и позитивных инфоповодов, оказывающее непосредственное воздействие на общую результативность команд, определенное бразильским психологом и бизнес-консультантом Марселем Лосадой.

М. Лосада по итогам 10 лет исследований команд с высокой и низкой эффективностью пришел к выводу, что наиболее эффективны команды, у которых этот коэффициент находится в зоне от 2,9 до 11,6. То есть те команды, у которых коэффициент был ниже 2,9, постепенно деградировали, в промежутке от 2,9 до 7 эффективность быстро росла, а затем — после 7 — эффективность снова начинала снижаться, и по достижении значения коэффициента в 11,6 команда снова показывала неэффективность.





КОМАНДЕ

Сессия «Что удалось?»

Регулярные сессии «Что удалось?» настраивают горизонтальные связи и увеличивают самостоятельность команд.

Назначайте отдельное время для обсуждения успехов и предлагайте сотрудникам рассказать, что удалось за определенный период (неделя, месяц, квартал, время с последней такой встречи). Количество пунктов в ответе не ограничивается. Не корректируйте слова сотрудников. Останавливайте и переносите на другое время обсуждение ошибок, провалов, вопросов и задач. Сотрудники проводят серьезный ретроспективный анализ, учатся замечать свои достижения (учатся давать обратную связь себе), получают информацию о работе, успехах, сильных сторонах коллег, и именно таким образом настраиваются горизонтальные связи.

Сессия SLC

Модель рекомендована при работе с командой после завершения проекта, когда необходимо формировать стандарты и быстрые рабочие алгоритмы. Предложите каждому участнику команды назвать:

Два успеха Successes

Ключевые личные достижения за время итерации или проекта.

Один урок Learn

Важный урок, который извлек во время работы.

Одно изменение Change

Изменение, которое нужно внести в работу на следующей итерации или в новом проекте.

Ответы важно фиксировать для того, чтобы планировать изменения и разрабатывать стандарты работы для дальнейшей деятельности.

Осторожно! Ложные Цели

Целью обратной связи не может быть:

- Выход собственных отрицательных эмоций и раздражения
- Желание унижить собеседника, «поставить на место», снять «корону»
- Желание наказать за «грехи»
- Стремление отомстить собеседнику
- Объяснение сотруднику, какой он некомпетентный
- Демонстрация своей компетентности

Человек всегда чувствует позицию собеседника. Перечисленные (ложные) цели заставляют защищаться, т. е. тратить усилия не на конструктивные изменения. А в таком состоянии человек ничего не слышит и ничего не готов воспринимать.

10 ПЛОЩАДОК,

ГДЕ МОЖНО ПРОКАЧАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

1. ROSATOMTALENTS.TEAM

На платформе собраны идеи и решения, полезные материалы для саморазвития и самообучения: вебинары по вопросам раскрытия и применения потенциала, личной эффективности, дистанционные курсы для развития профессиональных компетенций, цифровая библиотека полезных ссылок и видео.

Контакт: EkVLukyanova@rosatom-academy.ru



6. КУЛЬТУРНАЯ ПЛАТФОРМА «СИНХРОНИЗАЦИЯ»

В расписании лектория можно найти более 100 программ для саморазвития — от естественных наук до искусства. Самые популярные направления в «Синхронизации» — живопись, кино, архитектура, история, психология, биология.



2. АРТ-ЛЕКТОРИЙ РОСАТОМА

Регулярный лекторий на темы: живопись, история, архитектура, кино, музыка, театр. Задача арт-лектория — создать опыт погружения в художественные процессы с целью получить новые инсайты и увидеть перспективы для бизнеса.

Контакт: art-rosatom@rosatom-academy.ru



7. «ЗНАНИЕ» НА ВДНХ

Слушатели могут посетить лекции об искусстве, кино, технологиях, архитектуре. Большой популярностью пользуются циклы лекций, которые лекторий ВДНХ проводит совместно с Высшей школой экономики и журфаком МГУ.



3. ЛЕКТОРИЙ МУЗЕЯ МОСКВЫ

«Репертуар» площадки — лекции по истории Москвы, современному искусству, урбанистике, социологии и архитектуре от известных российских и западных ученых, кураторов и художников.



8. КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ЗИЛ»

На базе культурного центра, кроме фестивалей и выставок, проводятся лекции о кино, искусстве, театре, науке и многом другом. На площадке есть два зала для проведения встреч: это лекторий и библиотека. Также на территории центра проводятся конференции. Основные темы лекций: искусство, иностранные языки, история, психология.



4. КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АРХЭ»

В программе лектория можно найти как тематические курсы по различным научным дисциплинам, так и разовые лекции на интересные темы.



9. «ГАРАЖ»

На территории музея современного искусства «Гараж» проходят лекции, посвященные творчеству разных эпох. Среди лекторов — историки и искусствоведы.



5. ЛЕКТОРИЙ «ПРЯМАЯ РЕЧЬ»

Посетить пространство для прослушивания лекций могут не только взрослые, но и дети. На площадке также проходят моноспектакли, выставки и другие культурные мероприятия.



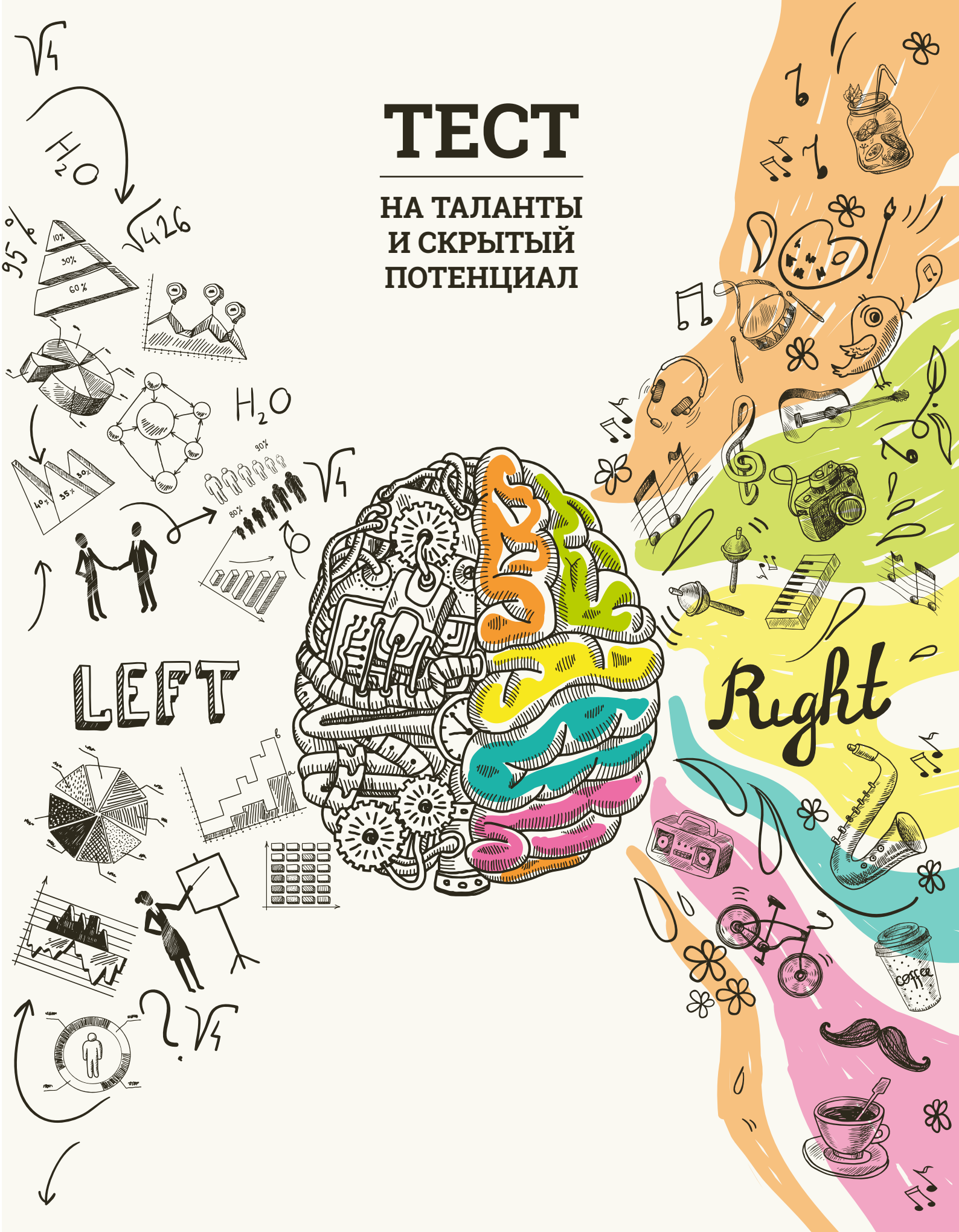
10. «ПУНКТУМ»

Темы лектория посвящены творчеству и саморазвитию. Авторы программ — научные работники и аспиранты, которые достаточно легко погружают слушателей в тему и с легкостью могут ответить даже на очень сложный вопрос. Основные темы лекций: тексты, кино, философия, языки, актерское мастерство.



ТЕСТ

НА ТАЛАНТЫ
И СКРЫТЫЙ
ПОТЕНЦИАЛ



LEFT

Right

1. Какая работа вам больше всего нравится?

Отвечайте, не задумываясь о полученном образовании и о своей карьере.

- психолог или аналитик – 0
- человек творческой профессии – 1
- ведущий, журналист или учитель – 2
- любая офисная «непыльная» работа – 3
- ученый или изобретатель – 4
- руководитель, начальник, директор – 5

2. Что из перечисленного вам удастся лучше всего?

- понимать и угадывать мысли и чувства людей – 0
- разбираться в фильмах или книгах – 1
- сочувствовать людям и оказывать поддержку – 2
- содержать дом в порядке – 3
- понимать новые веяния, находить новые способы применения вещей – 4
- ставить цели и определять пути их достижения – 5

3. Какое из этих утверждений вам ближе всего?

- вы знаете, как повлиять на человека – 0
- вы знаете, что красиво и сделано со вкусом, а что – нет – 1
- вы умеете делать так, чтобы каждому в коллективе было уютно – 2
- всегда знаете, чем порадовать своих близких – 3
- всегда найдете задачу на размышление – 4
- умеете успешно координировать деятельность коллектива – 5

4. Выберите животное:

- бабочка – 0
- лебедь – 1
- дельфин – 2
- волк – 3
- ворон – 4
- лев – 5

5. Выберите близкое вам утверждение:

- С другой стороны стены всегда есть ухо – 0
- Густой туман не скрывает благоухания цветов – 1
- Зачерпни воду, и луна будет в твоей руке – 2
- В поспешности скрыты ошибки – 3
- Не поможешь росткам, вытягивая их из земли – 4
- У сильных людей есть желания, а у слабых – мечты – 5

От 0 до 5. Знаток души

• Понимать человека дано не каждому. Вы же умеете не только видеть закономерности между воздействием на человека и изменениями в его поведении, но и предугадывать их. Это делает из вас отличного манипулятора, при этом ваши качества совершенно необязательно используются во вред человеку. Обладая пониманием человеческой природы, вы можете избегать конфликтов самостоятельно и помогать другим людям найти взаимопонимание. Чувства и эмоции человека — сфера, в которой вы чувствуете себя уверенно, и это помогает вам и в самопознании.

От 6 до 10. Человек искусства

• Вероятно, вы — чувственная натура, тонко понимающая и восприимчивая к искусству, чьи вкусы относительно кинематографа, изобразительных искусств или литературы и театра могут разделять не все. Развитое чувство прекрасного наверняка не раз вызывало в вас потребность создавать нечто чудесное самостоятельно: писать истории или стихи, рисовать, учиться играть на музыкальных инструментах, развивать данные природой актерские навыки. Эти качества делают вас безусловным творцом. Определите, к чему лежит ваша душа, и продолжайте развиваться — быть может, ваша книга станет бестселлером, а картины выставят в ведущих галереях мира.

От 11 до 15. Душа компании

• Вас наверняка знают многие, потому что вы часто проводите время среди друзей, приятелей и просто хороших знакомых. Их всех объединяет положительное отношение к вам. Вы доброжелательны, умеете здорово шутить, выслушать собеседника и хорошо отдохнуть. Вы не всегда именно заводила, но взгляды многих прикованы именно к вам. Наверняка многие доверяют вам свои тайны. Ваш талант — в умении расположить к себе людей. Это делает вас знатоком человеческой жизни и открывает перед вами все пути. Там, где необходимо взаимодействовать с людьми, вы окажетесь просто незаменимы.

От 16 до 20. Новатор

• Имея весьма высокий уровень интеллекта, вы готовы идти вперед, пробовать новое, находить в том, что всем кажется обыкновенным, нечто упущенное. Новое применение старых вещей — это ваш конек. Вы неутомимо стремитесь познавать малоизвестное и малоизведанное. Порой вам на ум приходят нестандартные идеи, которые иногда кажутся совершенно неуместными и чудачеватыми. Но это только потому, что они не проверялись. Вас никогда не называли «сумасшедшим профессором»? Сумасшествия тут, конечно же, никакого нет. Просто вам скучно делать все по-старому и идти проверенными путями.

От 21 до 25. Идущий впереди

• Способностями руководителя обзавестись нельзя. Можно научиться правилам управления, если вы занимаете руководящую должность, но родиться лидером — это совсем другое. Сильные духом, стойкие, они умеют добиваться всего ради цели. Им не приходится порой даже делать что-то специально, поскольку люди сами видят их авторитет. Руководители способны координировать чужую деятельность, у них имеется цель, план и способ его осуществления. Они могут добиться очень неплохих высот не только на работе, но и в жизни вообще. Достаточно часто они берут на себя ответственность еще и за других людей. И все эти качества при желании вы можете открыть в себе. Или, что более вероятно, уже открыли.



Тест на инженерное мышление



Тест на эмоциональный интеллект