

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

**Бендерский политехнический филиал**

Кафедра «Социально-экономические дисциплины и экономика строительства»

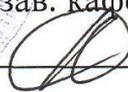


**УТВЕРЖДЕН**

на заседании кафедры

№ 1 «01» 09 2022 г., протокол № 1

И.о. зав. кафедрой, к.э.н., доцент

 Е.В. Корниевская  
(подпись)

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б.1.Б.07 «Управление карьерой и тайм-менеджмент»**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки:

**5.38.03.01 Экономика**

Профиль подготовки:

**Экономика предприятий и организаций (строительство)**

Бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

Форма обучения:

**Очная**

год набора 2022 г.

(в комбинированном формате)

Разработал:

доцент

**А.Л. Цынцарь**



Бендеры, 2022

**Государственное образовательное учреждение**  
*«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»*  
**Бендерский политехнический филиал**  
**Кафедра «Экономика строительства и теории коммуникаций»**

Итоговый тест к зачету

**1. Что означает понятие "карьера"?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Только продвижение по службе
- 2) Последовательность рабочих мест
- 3) Развитие и реализация профессионального пути
- 4) Частая смена профессии

**2. Что такое управление карьерой?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Работа по плану компании
- 2) Случайное развитие карьеры
- 3) Самостоятельное планирование и реализация профессионального роста
- 4) Подчинение начальству

**3. Что включает в себя эффективное управление временем?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- A) Работа без перерывов
- B) Выполнение задач в случайном порядке
- C) Расстановка приоритетов и планирование
- D) Многозадачность

**4. Какой из инструментов тайм-менеджмента помогает делить дела по важности и срочности?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) SWOT-анализ
- 2) SMART-цели
- 3) Матрица Эйзенхауэра
- 4) Список покупок

**5. Что такое профессиональная самореализация?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- A) Смена профессии
- B) Достижение признания в работе
- C) Получение диплома
- D) Снижение нагрузки

**6. Что из перечисленного относится к внутренним ресурсам карьерного роста?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Зарплата
- 2) Связи
- 3) Компетенции и мотивация
- 4) Расписание

**7. Что помогает выстраивать карьеру на долгосрочную перспективу?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Случайный выбор профессии
- 2) Целеполагание
- 3) Избегание рисков
- 4) Работа в одной должности

**8. Как называется правило, по которому 20% усилий дают 80% результата?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Закон спроса
- 2) Закон времени
- 3) Принцип Парето
- 4) Правило SMART

**9. Что такое карьерное консультирование?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- A) Разговор о личной жизни
- B) Психологическая помощь
- C) Помощь в осознанном профессиональном выборе и развитии
- D) Назначение на должность

**10. Что важно учитывать при планировании карьеры?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Мнение друзей
- 2) Случайные предложения
- 3) Индивидуальные интересы, способности и цели
- 4) Чужой опыт

**11. Что такое SMART-цели?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Цели без ограничений
- 2) Конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени
- 3) Абстрактные мечты
- 4) Цели начальника

**12. Что помогает избежать профессионального выгорания?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Игнорирование отдыха
- 2) Многозадачность
- 3) Эффективное планирование и тайм-менеджмент
- 4) Работа в выходные

**13. Какой из факторов может тормозить карьерный рост?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Обучение
- 2) Саморазвитие
- 3) Отсутствие целей
- 4) Опыт

**14. Что означает термин "тайм-лог"?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Список покупок
- 2) Учёт рабочего времени по категориям
- 3) Запланированные встречи
- 4) Перечень отпусков

**15. Какой навык особенно важен для построения карьеры?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Изоляция
- 2) Стресс
- 3) Самопрезентация
- 4) Конформизм

**16. Что является одним из признаков успешной карьеры?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Частая смена работы
- 2) Нарастающее чувство удовлетворения от профессиональной деятельности
- 3) Отсутствие обязанностей
- 4) Минимум ответственности

**17. Что может быть внешним фактором карьерного роста?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Целеустремлённость
- 2) Уровень образования
- 3) Мотивация
- 4) Интерес к делу

**18. Что такое "карьерный план"?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Список вакансий
- 2) Мечта о будущем
- 3) Стратегия и шаги по достижению профессиональных целей
- 4) Обязанности по текущей должности

**19. Что помогает лучше понять свои сильные и слабые стороны для карьеры?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Интуиция
- 2) Лестные отзывы
- 3) SWOT-анализ
- 4) Гороскоп

**20. Что способствует достижению баланса между работой и личной жизнью?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

- 1) Переработки
- 2) Работа без выходных
- 3) Чёткое планирование и приоритизация задач
- 4) Отказ от личных интересов