

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой-разработчиком

Е.В. Корниевская

(подпись)

протокол № 1 «30» 08 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДВ.05.01 «Тайм-менеджмент и личная самореализация»
(наименование дисциплины)

Направление
08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО

Профиль подготовки:
Промышленное и гражданское строительство

Бакалавр
Квалификация (степень) выпускника

Форма обучения:
Очная

год набора 2023 г.

Разработчик: доцент

А.Л. Цынцарь
«30» 08 2024 г.

Бендеры, 2024 г.

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»
Бендерский политехнический филиал

Кафедра экономики строительства и теории коммуникаций

Итоговый тест к зачету

1. Что такое тайм-менеджмент?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Планирование отпуска
2. Искусство откладывания задач
3. Эффективное управление временем
4. Учёт личных расходов

2. Основная цель тайм-менеджмента — это:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Загруженность задачами
2. Экономия бюджета
3. Повышение продуктивности и эффективности
4. Выполнение поручений других

3. Что такое самореализация?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Процесс подчинения правилам
2. Стремление к удовлетворению материальных потребностей
3. Раскрытие и реализация личностного потенциала
4. Умение подстраиваться под других

4. Метод «ABCDE» в тайм-менеджменте помогает:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Изучать иностранные языки
2. Расставлять приоритеты
3. Планировать питание
4. Отслеживать финансы

5. Какой из инструментов относится к классике тайм-менеджмента?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Медитация
2. Матрица Эйзенхауэра
3. Колесо баланса
4. Мотивационная доска

6. Что означает понятие "прокрастинация"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Умение делегировать
2. Стремление к карьерному росту
3. Откладывание дел на потом
4. Планирование задач

7. Что входит в понятие SMART-целей?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Цели, поставленные руководством
2. Конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени
3. Личные цели без сроков
4. Абстрактные намерения

8. Что такое "личная эффективность"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Количество задач в списке
2. Уровень мотивации
3. Способность достигать целей с наименьшими затратами
4. Способность избегать конфликтов

9. Какой инструмент помогает визуализировать задачи по приоритетам и срочности?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. SWOT-анализ
2. Mind-map
3. Матрица Эйзенхауэра
4. Gantt Chart

10. Какой навык критически важен для личной самореализации?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Самоконтроль
2. Умение манипулировать
3. Критика других
4. Избегание сложностей

11. Что помогает человеку определить путь к самореализации?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Заработная плата
2. Внутренняя мотивация
3. Уровень тревожности
4. Давление со стороны

12. Что такое «целевая установка»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Мечта
2. Чётко сформулированная цель
3. Вдохновение
4. Конкуренция

13. Почему важно делегировать задачи?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Чтобы уменьшить контроль
2. Чтобы избежать ответственности
3. Чтобы эффективно распределять ресурсы и не выгорать
4. Чтобы избавиться от обязанностей

14. Как называется правило, согласно которому 20% усилий дают 80% результата?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Правило Паркинсона

2. Принцип SMART
3. Принцип Парето
4. Закон Эйнштейна

15. Что такое "хронометраж"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Учет финансов
2. Измерение и анализ затрат времени
3. Стресс-анализ
4. Запись мыслей

16. Что способствует выгоранию при плохом управлении временем?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Чёткое расписание
2. Перерывы на отдых
3. Постоянная многозадачность без отдыха
4. Делегирование задач

17. Что из перечисленного может способствовать самореализации?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Подражание другим
2. Уклонение от ответственности
3. Личная цель и смысл в деятельности
4. Рутинные задачи без развития

18. Как часто рекомендуется пересматривать свои цели?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Раз в год
2. Один раз в жизни
3. Регулярно, по мере изменений в жизни и приоритетах
4. Только при кризисах

19. Какой навык помогает концентрироваться на важном?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Соппротивление
2. Умение говорить «нет»
3. Эмоциональное выгорание
4. Молчание

20. Что лучше всего помогает реализовать долгосрочные цели?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Удача
2. Упорство и систематичность
3. Повезло родиться в нужной семье
4. Смена деятельности каждый месяц