



Готовность к частым изменениям (чек-лист)

Этот чек-лист поможет оценить насколько у вас развит навык готовности к частым изменениям, и выявить области для улучшения.

- ☐ **1.** Легко принимаю новые идеи и стратегии
- ☐ **2.** Не боюсь экспериментов и приветствую новые способы решения задач
- ☐ **3.** Сохраняю спокойствие и продуктивность в условиях неопределённости или постоянных перемен
- ☐ **4.** Легко перестраиваюсь при смене приоритетов или задач
- ☐ **5.** Быстро осваиваю новые технологии, процессы или навыки
- ☐ **6.** Спокойно отношусь к изменениям в процессе работы и своевременно корректирую свои действия
- ☐ **7.** Предвосхищаю изменения и готовлюсь к ним заранее
- ☐ **8.** Иницирую собственные изменения и предлагаю улучшения в работе или проектах.
- ☐ **9.** Помогаю другим адаптироваться к изменениям через конструктивную обратную связь и поддержку

- ☐ **10.** Участвую в программах повышения квалификации и поддерживаю интерес к саморазвитию
- ☐ **11.** Спокойно отношусь к ситуации, когда нет чётких инструкций или ясных целей
- ☐ **12.** Поддерживаю открытое обсуждение изменений и обмен идеями с коллегами
- ☐ **13.** Умею расставлять приоритеты в новых условиях и перестраивать план действий
- ☐ **14.** Умею признавать ошибки и извлекать из них уроки для более успешного реагирования на изменения в будущем

Оценка 0–30% (0–4 пункта): Навык нуждается в развитии. Вам сложно адаптироваться к изменениям, и вы испытываете дискомфорт при частых изменениях. Работайте над гибкостью и готовностью к переменам. 31–60% (5–8 пунктов): Уровень навыка средний, есть потенциал для улучшения. Вы готовы адаптироваться к изменениям, но процесс приспособления может быть медленным. Нужно больше практиковаться в изменении подходов и стратегий. 61–90% (9–12 пунктов): Навык развит хорошо, используется в большинстве ситуаций. Вы легко справляетесь с изменениями и быстро адаптируетесь к новым условиям. Этот навык помогает вам эффективно работать в условиях нестабильности. 91–100% (13–14 пунктов): Навык развит на высоком уровне, применяется уверенно. Вы обладаете высокой гибкостью и быстро адаптируетесь к любым изменениям. Можете быть лидером в ситуациях, требующих быстрых перемен, и наставлять команду в условиях постоянных изменений.