



**Высшая школа
менеджмента**
Санкт-Петербургский
государственный университет

VR lab:

Инструкция по использованию

Оглавление

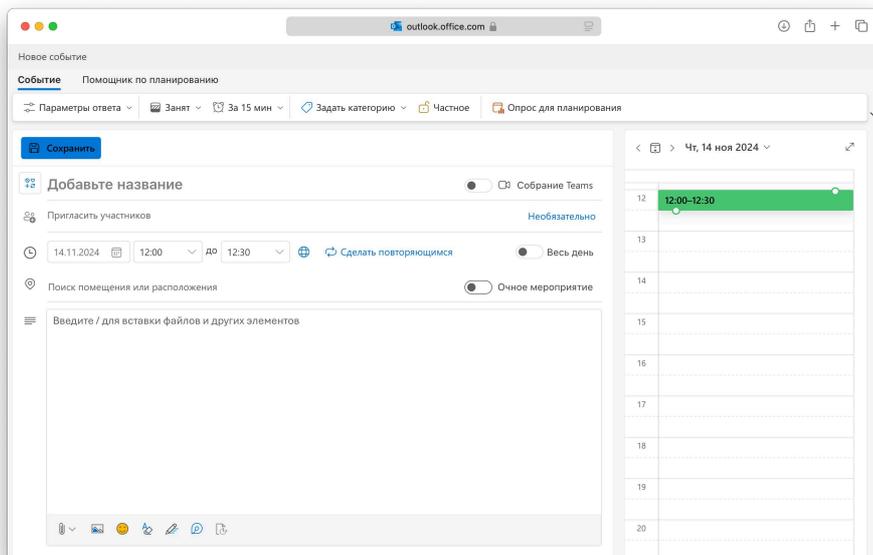
Бронирование аудитории	2-3
Работа со шлемом	4-5
Тренинг “Публичные выступления”	6-10
Тренинг “Публичные выступления. Питч сессия”	11-15
Тренинг “Стресс собеседование”	16-20

Бронирование VR-lab

Шаг 1

Перейди по [ССЫЛКЕ](#) или отсканируй QR код на двери аудитории

Ты попадаешь в интерфейс бронирования Outlook

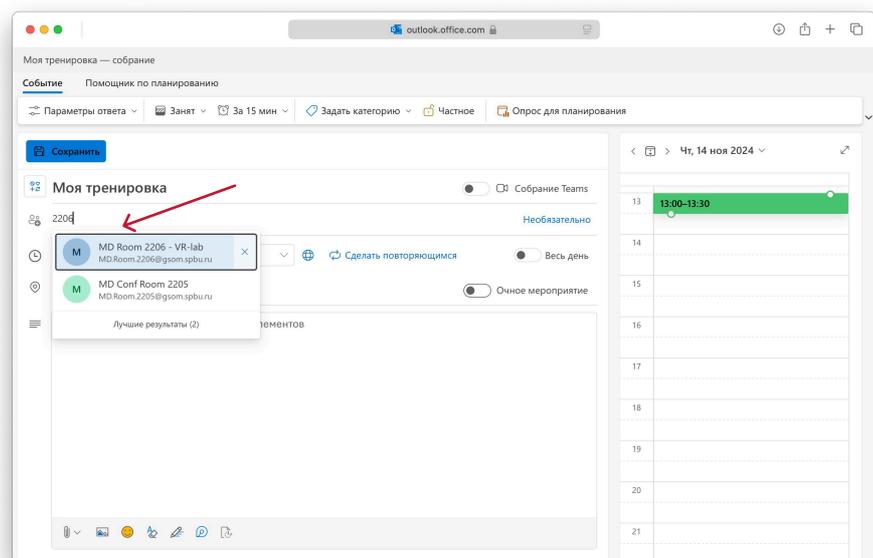


Шаг 2

Для записи на тренировку нужно ввести ID аудитории во вкладке "Пригласить участников"

VR Lab Михайловская Дача:
MD Room 2206 - VR-lab

VR Lab Волховский:
Volkhovsky Library Conf Room 2



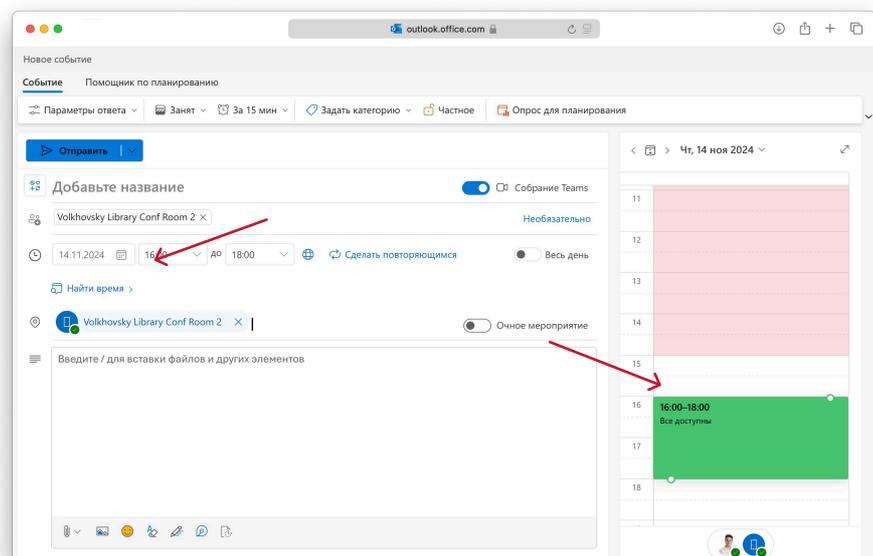
Шаг 3

Затем нужно выбрать дату и время тренировки

Это можно сделать на таймлайне справа, либо в специальном поле

Важно

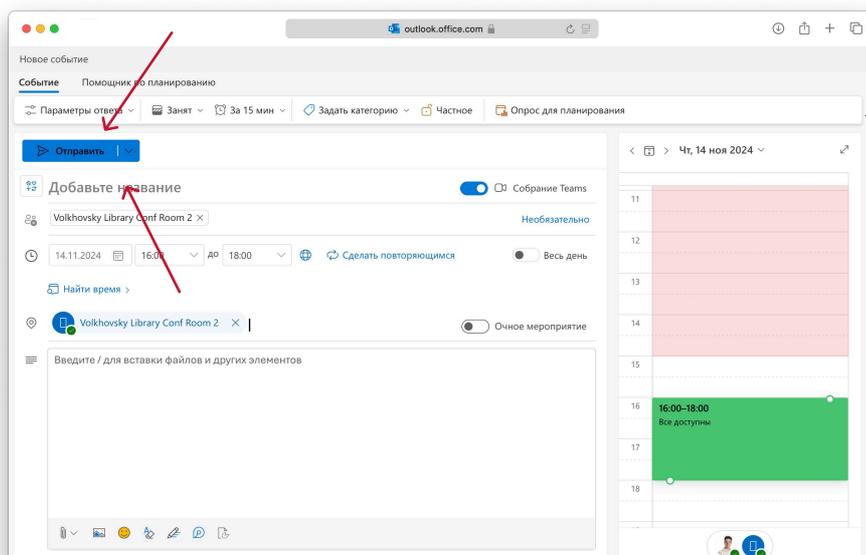
Красным на таймлайне выделены уже забронированные слоты, выбирайте время так, чтобы слот горел зеленым



Шаг 4

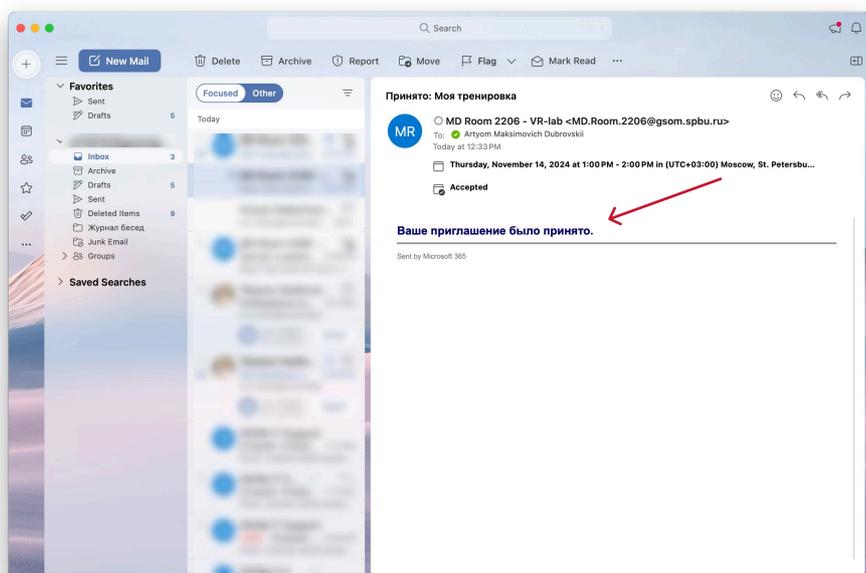
Для завершения бронирования
нужно придумать название
для собрания

После этого нажмите кнопку
“Отправить”



Шаг 2

Аудитория считается
забронированной после того, как
вам придет подтверждение на почту



Все готово! Теперь можно переходить к тренировке.
Как подготовиться к тренировке, читай дальше

Работа со шлемом

Шаг 1

Для того, чтобы включить очки, нужно нажать и удерживать кнопку на верхней части шлема до появления звукового сигнала. После этого шлем можно использовать



Шаг 2

Для того, чтобы шлем удобно сидел на голове, нужно отрегулировать фиксаторы на шлеме.

Задний фиксатор регулируется с помощью колесика, если двигать фиксатор без него, то крепление может сломаться.

Верхний держатель регулируется с помощью ремня на липучках



Шаг 3

Чтобы изображение было более четким, можно отрегулировать межглазное расстояние с помощью ползунка на нижней части гарнитуры

Также снизу есть клавиши переключения громкости, они находятся справа



Шаг 4

Чтобы подключить контроллер к шлему, нужно надеть очки и зажать на контроллере кнопку с изображением треугольника. При успешном сопряжении контроллер будет вибрировать, и на экране появится луч.

Далее, для подтверждения всех действий нужно наводить джостиком на кнопки и нажимать на курок



Гарнитура настроена, можно переходить к тренингу.

Как работать внутри гарнитуры и запускать нужный тренинг, читай дальше



**Высшая школа
менеджмента**
Санкт-Петербургский
государственный университет

VR lab:

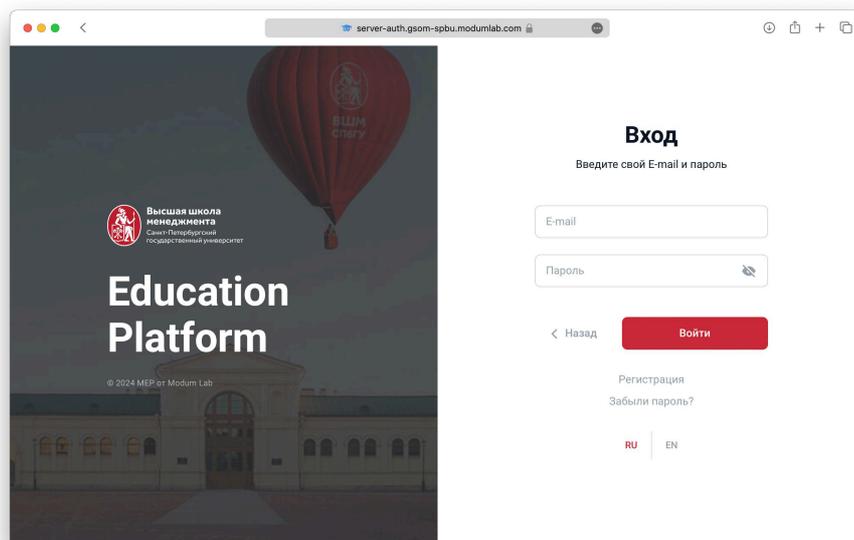
Тренинг “Публичные выступления”

Шаг 1

Зайди на [GSOM Education Platform](#)

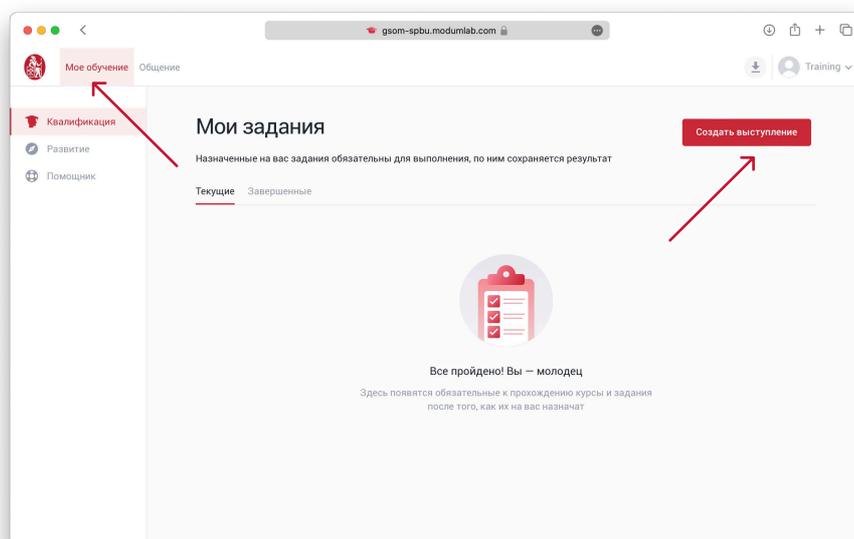
Введи e-mail и пароль и нажми на кнопку “Войти”

E-mail: training@m.ru
Пароль: 123456



Шаг 2

Выбери вкладку «Мое обучение» и нажми на кнопку «Создать выступление»

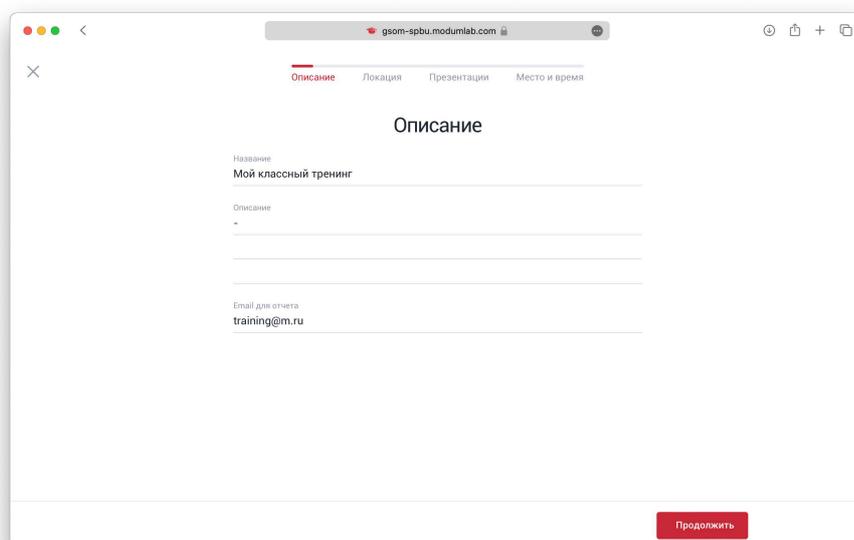


Шаг 3

Чтобы создать выступление необходимо:

- придумать название, чтобы легко найти симуляцию в VR очках
- описание можно не заполнять, а просто поставить прочерк
- Ввести свой e-mail, чтобы получить отчет

Затем нажми на кнопку “Продолжить”



Шаг 4

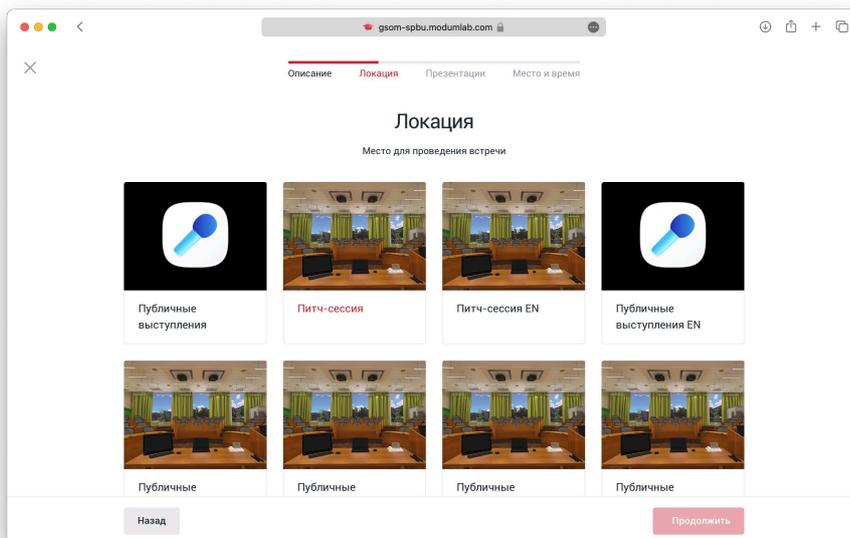
Теперь необходимо выбрать локацию и тип тренинга:

- Публичные выступления - режим без ограничения по времени
- Питч-сессия - режим с ограничением по времени

Режимы доступны в двух типах аудиторий:

- Конференц-зал
- Гибридная аудитория ВШМ

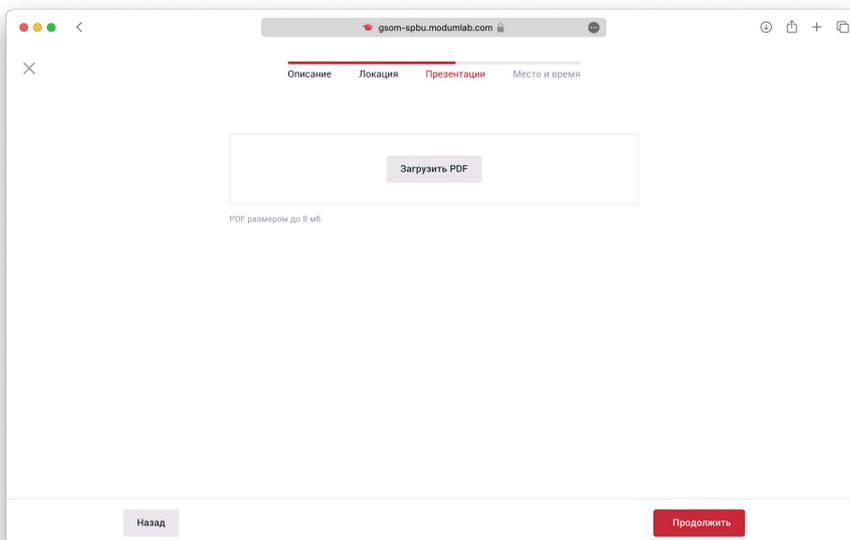
Чтобы симуляция была на английском языке, выбери карточку с надписью EN



Шаг 5

После выбора локации и режима нужно загрузить файл презентации. Если презентации нет, просто нажимай "Продолжить"

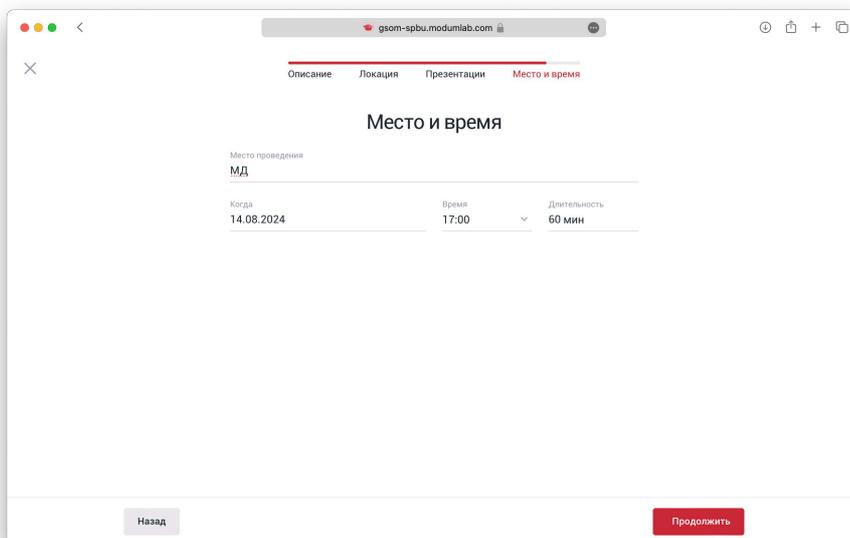
Важно: файл должен быть в формате PDF



Шаг 6

Затем нужно указать место и дату проведения.

- В параметре место напиши локацию, где проходишь тренинг, например "МД"
- В параметре время укажи сегодняшнюю дату и твой временной слот. Длительность - от 60 минут



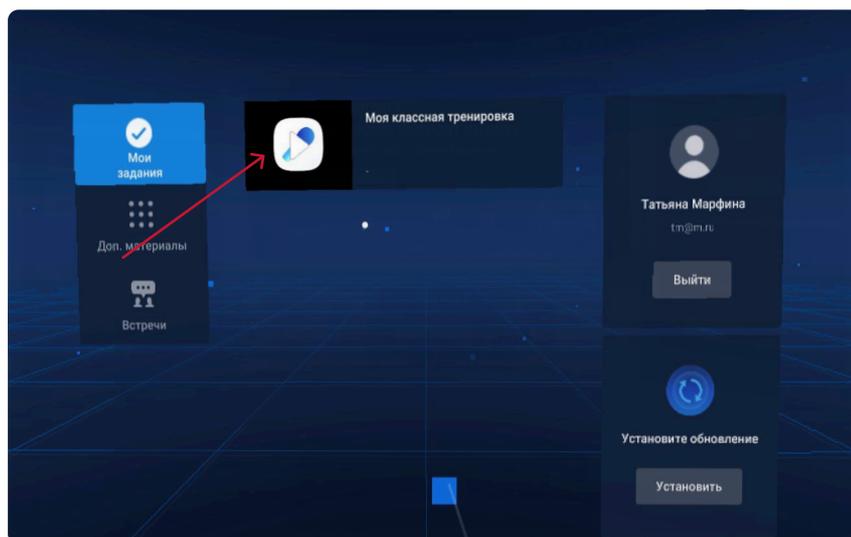
Все готово! Теперь можно надевать шлем.
Как работать в очках, читай дальше

Шаг 7

После того, как очки запустились, ты попадаешь на главный экран Launcher GSOM

Твоя тренировка уже будет на вкладке “Мои задания”

Чтобы загрузить тренировку, нужно на нее нажать. После загрузки нужно еще раз нажать на карточку, после этого загрузится симуляция



Шаг 8

После входа в симуляцию, чтобы начать тренировку нужно нажать на кнопку “Старт выступления”.

Если, ты хочешь настроить уровень сложности, нажми на иконку по центру.

Есть три уровня сложности тренировки: от легкой (нет отвлекающих факторов) до сложной (не расположенная слушать аудитория и отвлекающие шумы)



Шаг 9

После нажатия кнопки “Старт выступления” зрители будут вас слушать, ниже появится таймер.

Для завершения тренировки нажмите на кнопку “Завершить выступление”

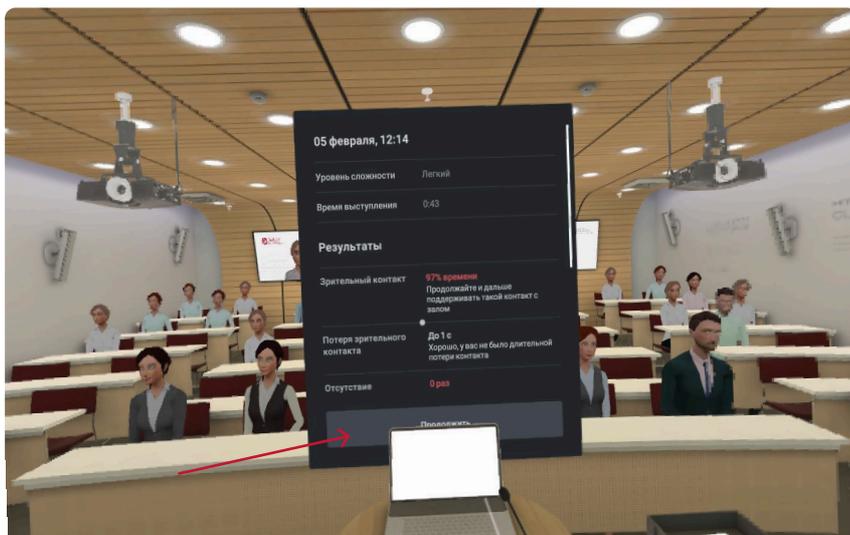


Шаг 10

После завершения тренировки появится отчет, можно посмотреть результаты тренировки

Отчет так же придет тебе на почту

Для выхода нажмите “Продолжить”



Шаг 11

Чтобы выйти из симуляции, нажми на иконку выхода

Если нужна еще одна попытка, нажми “Начать выступление” снова



Ваша тренировка завершена!

Проверь почту, на нее должен прийти отчет



**Высшая школа
менеджмента**
Санкт-Петербургский
государственный университет

VR lab:

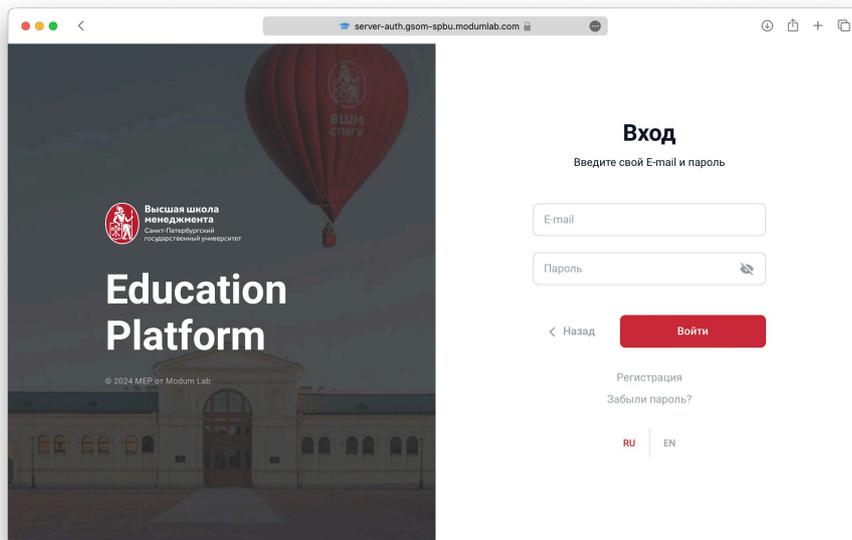
Тренинг “Публичные выступления. Питч сессия”

Шаг 1

Зайди на [GSOM Education Platform](#)

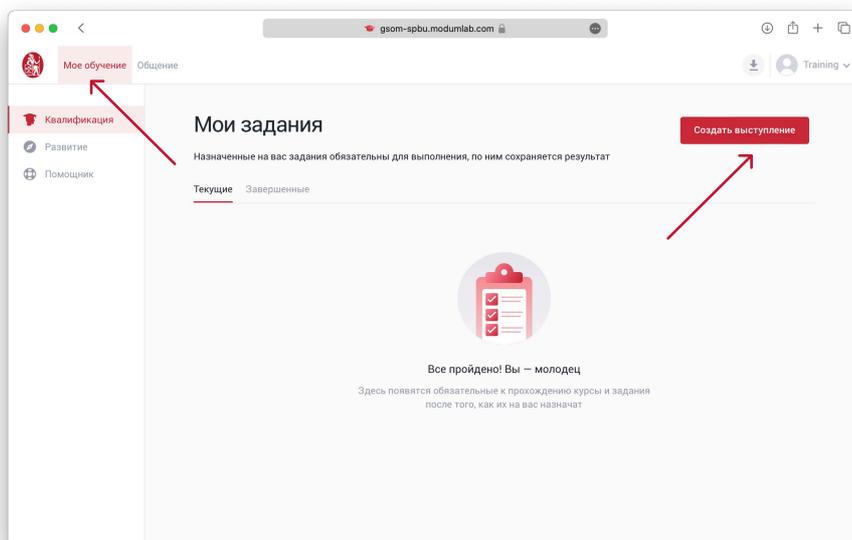
Введи e-mail и пароль и нажми на кнопку “Войти”

E-mail: training@m.ru
Пароль: 123456



Шаг 2

Выбери вкладку «Мое обучение» и нажми на кнопку «Создать выступление»

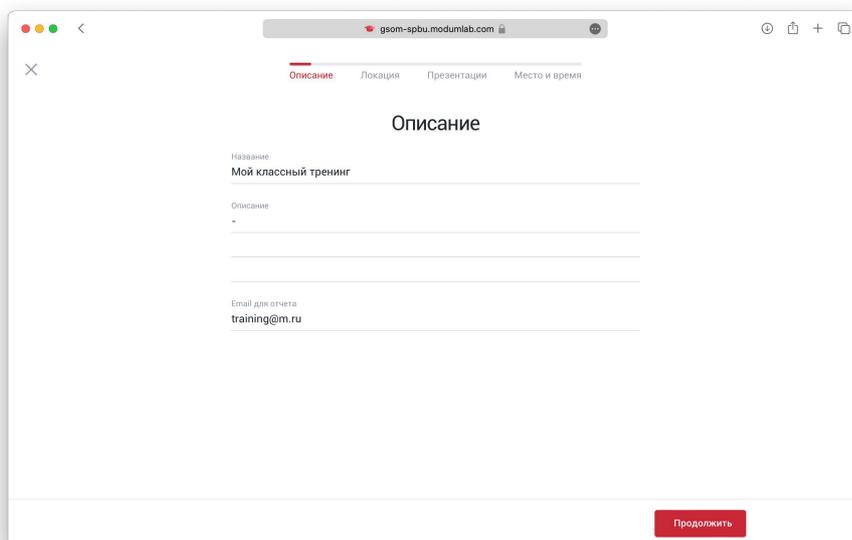


Шаг 3

Чтобы создать выступление необходимо:

- придумать название, чтобы легко найти симуляцию в VR очках
- описание можно не заполнять, а просто поставить прочерк
- Ввести свой e-mail, чтобы получить отчет

Затем нажмите на кнопку “Продолжить”



Шаг 4

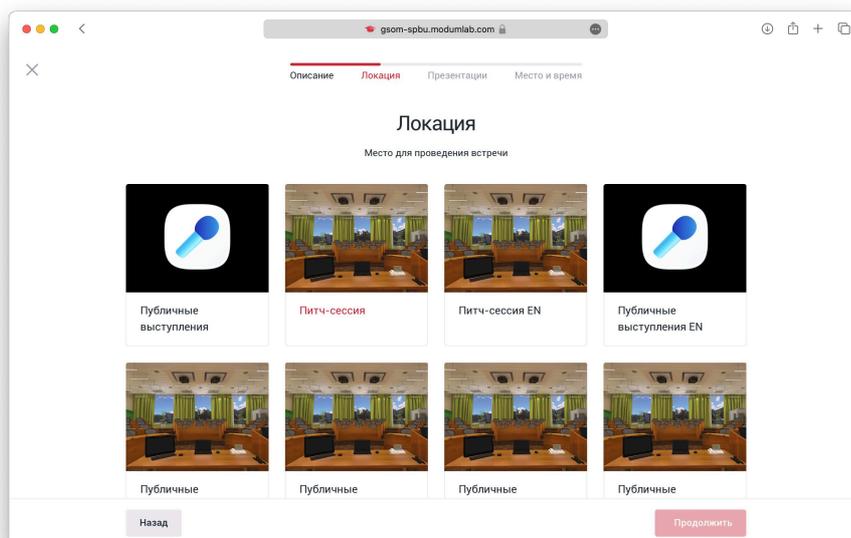
Теперь необходимо выбрать локацию и тип тренинга:

- Публичные выступления - режим без ограничения по времени
- Питч-сессия - режим с ограничением по времени

Режимы доступны в двух типах аудиторий:

- Конференц-зал
- Гибридная аудитория ВШМ

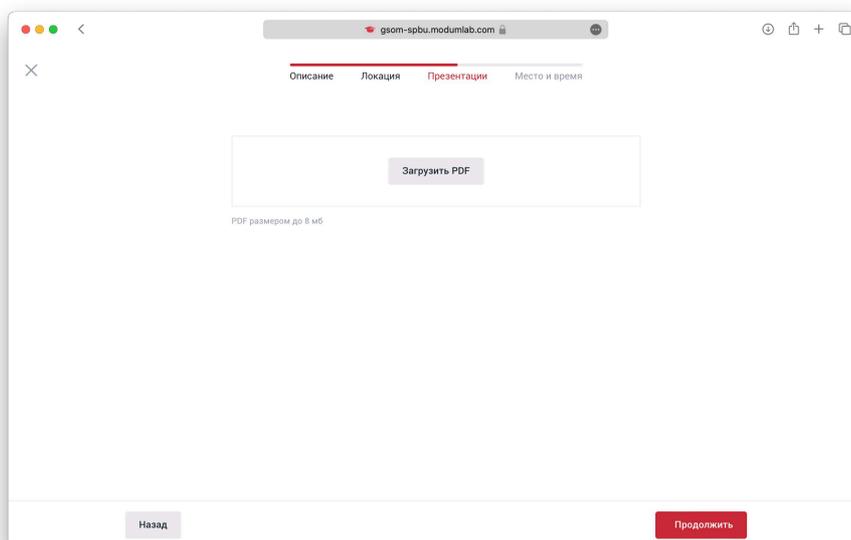
Чтобы симуляция была на английском языке, выбери карточку с надписью EN



Шаг 5

После выбора локации и режима нужно загрузить файл презентации. Если презентации нет, просто нажимай "Продолжить"

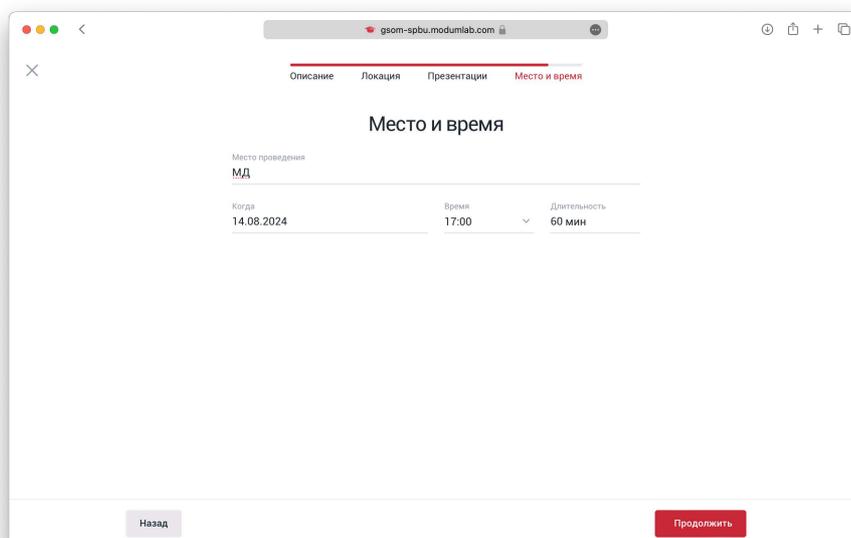
Важно: файл должен быть в формате PDF



Шаг 6

Затем нужно указать место и дату проведения.

- В параметре место напиши локацию, где проходишь тренинг, например "МД"
- В параметре время укажи сегодняшнюю дату и твой временной слот. Длительность - от 60 минут

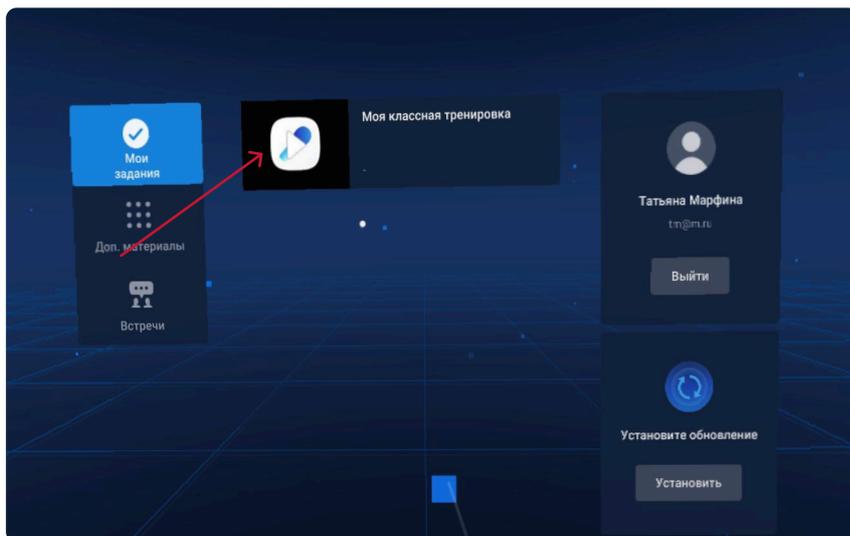


Все готово! Теперь можно надевать шлем.
Как работать в очках, читай дальше

Шаг 1

После запуска лаунчера, ты попадаешь на главный экран, твоя тренировка уже будет на вкладке “Мои задания”

Чтобы загрузить тренировку, нужно на нее нажать. После загрузки нужно еще раз нажать на карточку, после этого загрузится симуляция



Шаг 2

После входа в симуляцию, чтобы начать тренировку нужно нажать на кнопку “Старт выступления”.

Если вы хотите настроить уровень сложности нажмите на иконку по центру.

Есть три уровня сложности тренировки: от легкой (нет отвлекающих факторов) до сложной (не расположенная слушать аудитория и отвлекающие шумы)



Шаг 3

После нажатия кнопки зрители будут вас слушать, ниже появится таймер.

Для завершения тренировки нажмите на кнопку “Завершить выступление”



Шаг 4

После завершения тренировки появится отчет, можно посмотреть результаты тренировки

Отчет так же придет тебе на почту

Для выхода нажмите “Продолжить”



Шаг 5

Чтобы выйти из симуляции, нажми на иконку выхода

Если нужна еще одна попытка, нажми “Начать выступление” снова



Ваша тренировка завершена!

Проверьте почту, на нее должен прийти отчет



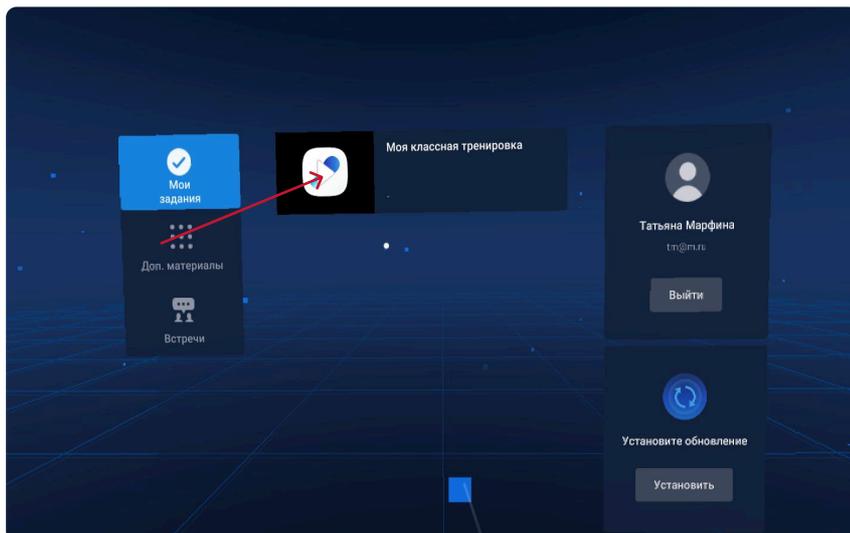
**Высшая школа
менеджмента**
Санкт-Петербургский
государственный университет

VR lab:

Тренинг “Стресс собеседование”

Шаг 1

После запуска лаунчера, ты попадаешь на главный экран, нужно выбрать на вкладке “мои задания” уже будет папка с тренировками



Шаг 2

Перед прохождением тренировки нужно ознакомиться с методикой STAR, файл с ней ты можешь найти на компьютере в аудитории

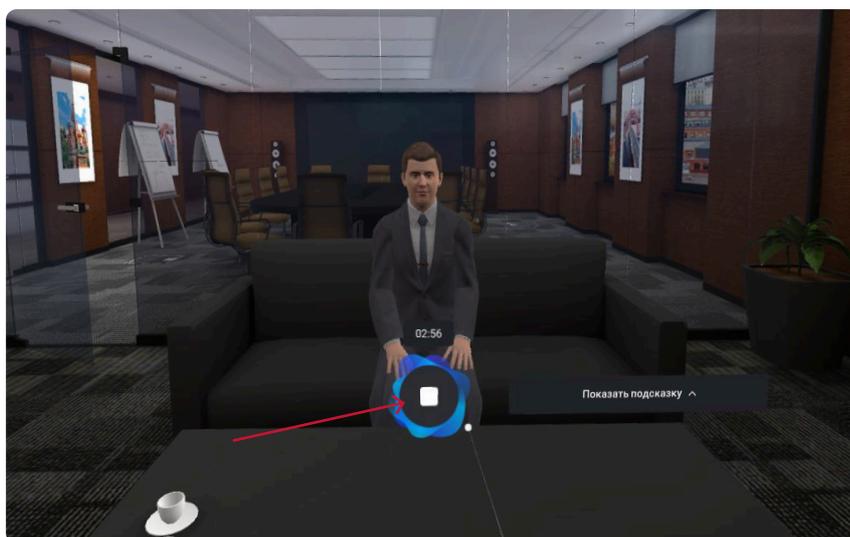
После того, как ты попадешь в симуляцию, нужно нажать на кнопку “Начать”



Шаг 3

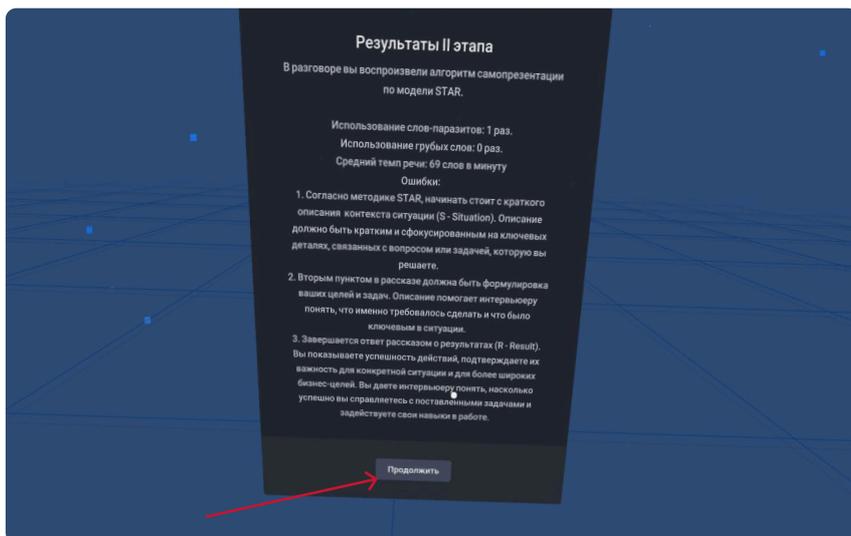
После начала тренировки интервьюер будет задавать тебе вопросы, время на ответ будет ограничено

Если ты закончил говорить раньше, то нажми на круг по центру, чтобы перейти к следующему вопросу



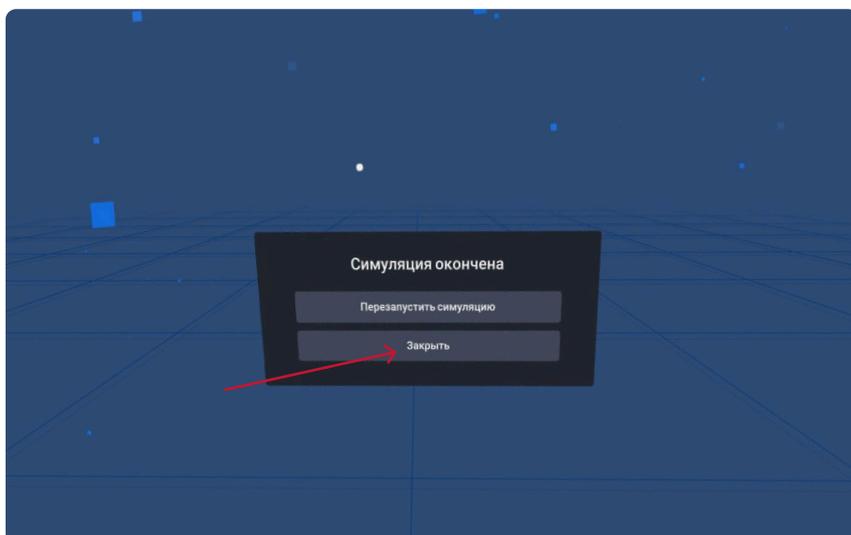
Шаг 4

После ответов на все вопросы ты получишь отчет, для продолжения тренировки нажми “Продолжить”



Шаг 5

Для продолжения тренировки нажми “Закреть” и выбери следующий этап собеседования в меню



Ваша тренировка завершена!

Теперь нужно перейти на платформу GSOM Education, где сохранены результаты твоей тренировки

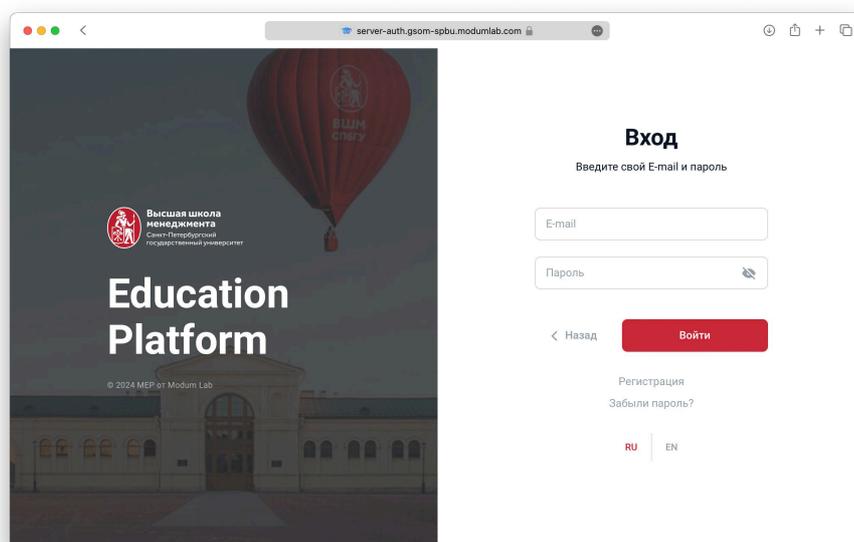
Результаты тренировки

Шаг 1

Зайди на [GSOM Education Platform](#)

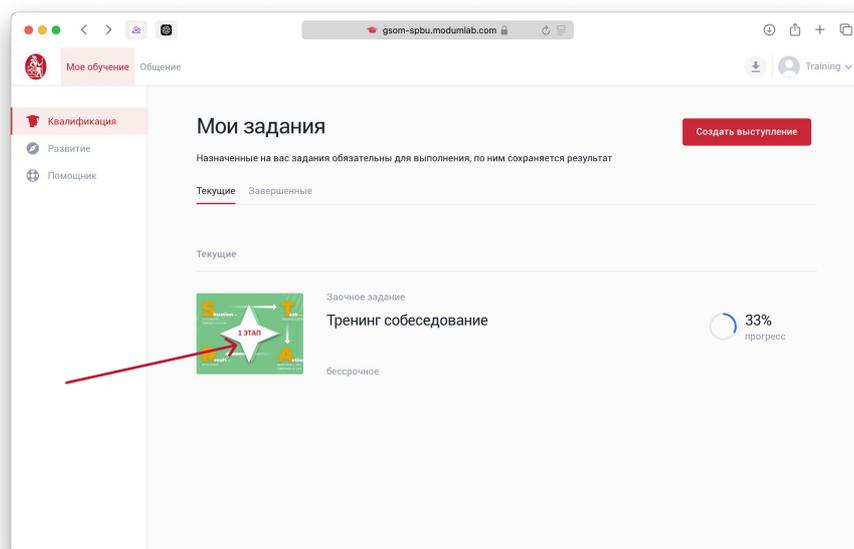
Введи e-mail и пароль и нажми на кнопку "Войти"

E-mail: training@m.ru
Пароль: 123456

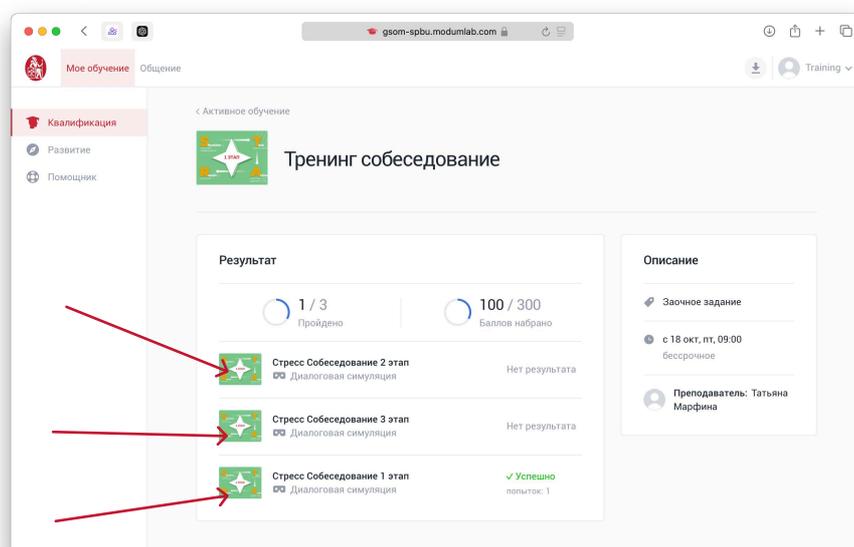


Шаг 2

На вкладке "Мое обучение" нужно нажать на задание "Тренинг собеседование"

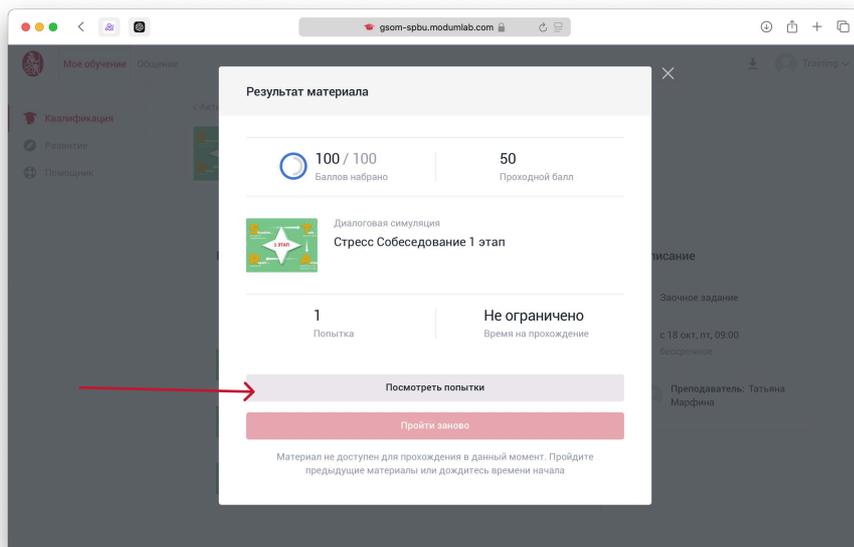


На странице появится результат тренировок и прогресс, чтобы посмотреть отчет по каждому этапу нужно нажать на интересующий этап



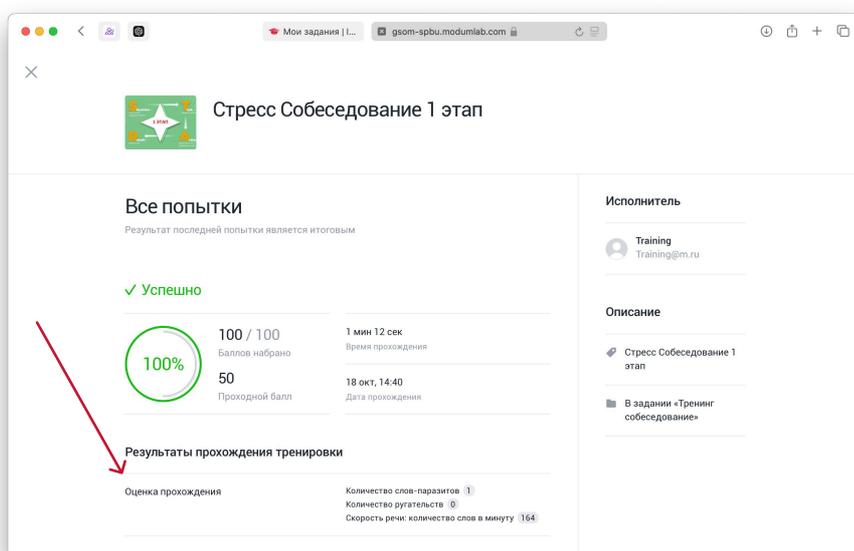
Шаг 4

После выбора этапа открывается поп-ап с более подробной информацией о количестве попыток, чтобы посмотреть результаты последней тренировки нужно нажать на кнопку “Посмотреть попытки”



Шаг 5

Результаты последней попытки будут отображены в разделе “Результаты прохождения тренировки”



Ты можешь сделать скриншот экрана, чтобы показать свои результаты преподавателю