

مدیریت اعتماد به نفس در محیط های آموزشی

نویسنده:

کاسیا لیز کوسکا

مترجمان:

نسرین مهدیخانی و سعید البی پابندی

انتشارات انس تبریز - بهار ۹۵

سرشناسه	: لیزکوسکا کاسیا ۱۹۷۳ : Lyczkowska, Kasia
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت اعتماد به نفس در محیط های آموزشی، کاسیا لیزکوسکا، مترجمان نسرين مهديخانی و سعيد اکبري پابندی
مشخصات نشر	: تبریز : انتشارات انس، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۵۶ ص
شابک	: قیمت ۶۰۰۰ ریال : ۹-۴۴-۷۲۵۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Self-confidence at work
موضوع	: اعتماد به نفس
موضوع	: رفتار سازمانی
شناسه افزوده	: مهديخانی، نسرين، ۱۳۶۲، مترجم
شناسه افزوده	: اکبري پابندی، سعيد، ۱۳۶۲، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ل ۹ ۶ الف/۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۰۱۸۱



مدیریت اعتماد به نفس در محیط های آموزشی

نویسنده: کاسیا لیز کوسکا
مترجمان: نسرين مهديخانی و سعيد اکبري پابندی
ناشر: انس
نوبت چاپ: بهار ۱۳۹۵
تعداد صفحات: ۵۶
تیراژ: ۱۰۰۰
شابک: ۹-۴۴-۷۲۵۷-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۶۰۰۰ تومان

Email: ons_pub@yahoo.com
www.onspub.com

آدرس: تبریز، خیابان ارک جدید مابین طالقانی و ارتش،

روبروی درمانگر، انتشارات انس

تلفن: ۳۵۵۶۰۸۶۶ و ۰۹۱۴۴۱۴۳۶۱۳

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

فهرست

۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	اعتماد به نفس در محیط های آموزشی.....
۱۱.....	قدرت جسم.....
۱۳.....	تجسم رای ایجاد اعتماد به نفس.....
۱۶.....	خودکارآمدی (بله ، من می توانم).....
۱۷.....	اثر خودکارآمدی.....
۱۸.....	تقویت (بله ، من می توانم).....
۲۰.....	جلب حمایت اجتماعی.....
۲۱.....	ارتباطات داخلی - برخورد با باورهای خودکننده.....
۲۳.....	انواع باورهای محدودکننده.....
۲۹.....	پنج راه برای افزایش اعتماد به نفس خود.....
۳۲.....	ارتباط خارجی - زبان بدن.....
۳۳.....	زبان بدن و اعتماد به نفس.....
۳۹.....	تادیب نفس.....
۴۱.....	سه نکته ضروری برای بهبود تادیب نفس.....
۴۳.....	چگونه تادیب نفس می تواند یک حس قوی از اعتماد به نفس ایجاد نماید؟.....
۴۷.....	اقدام با توجه به نقاط قوت خود.....
۴۷.....	آیا هر روز فرصت انجام چیزی که به بهترین صورت انجام می دهید را دارید؟.....
۴۹.....	پس چرا با رویکرد مبتنی بر نقاط قوت زندگی نمی کنیم؟.....

۵۰	 دستورالعمل یافتن نقاط قوت
۵۱	 نظر سنجی VIA را انجام دهید
۵۱	 پنج مرحله یافتن توسعه نقاط قوت خود
۵۵	 منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

این کتاب، بر اساس داده‌های پژوهشی به دست آمده از گرایش‌های شناختی، رفتاری، سازمانی و روانشناسی نگاشته شده است؛ همچنین نویسنده، تجارب تکنیکی خود از بیماران را در این کتاب آورده است. در این نوشتار، کوشیده شده است به جنبه‌های پایه‌ای و علمی اعتماد به نفس مثل قدرت تجسم، زبان بدن، هدف‌گذاری، خودکارآمدی، خویش‌باوری، نوع عادات، تفکرات محدود کننده و ارتباط درونی و بیرونی افراد پرداخته شود و به خان‌ها و ارجمند این آگاهی را بدهد که چگونه از الگوهای اندیشه و نشانگان غیرکلامی در محیط کار و خانه استفاده بکنند. نویسنده معتقد است که اعتماد به نفس، به خودی خود شکل نمی‌گیرد، بلکه شخص باید با خودسزای حساب شده، فهم عمیقی از مکانیزم‌های لازم و مناسب، و تلاش مداوم به کارگیری آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی خود به دست آورد.

م. باخانی، اکبری پابندی

مار ۱۳۹۵