

مهارت آموزی مبتنی بر مغز

تقویت کارکردهای اجرایی

نویسندگان:

پگ، داوسون

دیوید گوئر

ترجمه:

شیوا جمشیدی

سرشناسه : داوسون، پگ

Dwson, Peg

عنوان و نام پدیدآور

مهارت آموزی مبتنی بر مغز: تقویت کارکردهای اجرایی / پگ داوسون، ریچارد گوئر: ترجمه شیوا جمشیدی.

مشخصات نشر

تهران: اسبار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۳۰۲ص.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The smart but scattered guide to success: how to use your Brain's executive skills to keep up, stay calm, and get organized at work and at home.

یادداشت

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: مدیریت زمان

موضوع: Time management

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده

گوئر، ریچارد

شناسه افزوده

Guare Richard

شناسه افزوده

جمشیدی، شیوا ۱۳۵۶- مترجم

رده بندی کنگره

BF۶۲۷

رده بندی دیویی

۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۰۹۸۵۶



نشر اسبار

نام کتاب: مهارت آموزی مبتنی بر مغز: تقویت کارکردهای اجرایی

نویسنده: پگ داوسون، ریچارد گوئر

مترجم: شیوا جمشیدی

ناشر: اسبار

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمش

طراح جلد: بهمن لطفی

صفحه آرا: زهرا علی زاده

آدرس: خیابان سپهر وردی شمالی، بعد از خیابان بهشتی، کوچه کوشش، پلاک ۳۰، واحد ۹

فهرست مطالب

بخش اول - آشنایی با مهارت‌های اجرایی مغز.....	۹
فصل ۱ هوشمندی، پراکندگی، فشار.....	۱۱
فصل ۲ نیمرخ مهارت‌های اجرایی.....	۱۹
فصل ۳ مدیریت کردن مهارت‌های اجرایی از طریق تغییر دادن محیط.....	۴۱
فصل ۴ بهبود بخشیدن به مهارت‌های اجرایی.....	۵۳
بخش دوم - آشنایی با تأثیر مهارت‌های اجرایی بر زندگی روزمره.....	۷۱
فصل ۵ مهارت‌های اجرایی در محل کار.....	۷۳
فصل ۶ مهارت‌های اجرایی در خانه.....	۹۳
فصل ۷ مهارت‌های اجرایی در روابط.....	۱۰۷
بخش سوم - راهبردهایی برای بهبود مهارت‌های اجرایی فردی.....	۱۲۵
فصل ۸ کنترل تکانه: بازدارندگی پاسخ.....	۱۲۷
فصل ۹ نگه داشتن حساب همه چیز: خاصه کاری.....	۱۳۹
فصل ۱۰ حفظ آرامش: کنترل هیجانی.....	۱۵۳
فصل ۱۱ پرهیز از اهمال کاری: آغاز کار.....	۱۶۷
فصل ۱۲ حفظ تمرکز: توجه مستمر.....	۱۷۹
فصل ۱۳ تعریف یک مسیر: برنامه‌ریزی اولویت‌بندی.....	۱۹۳
فصل ۱۴ رفع به هم ریختگی: سازماندهی.....	۲۰۷
فصل ۱۵ دنبال کردن برنامه: مدیریت زمان.....	۲۱۷
فصل ۱۶ تغییر روش: انعطاف‌پذیری.....	۲۲۷
فصل ۱۷ آموختن از تجربه: فراشناخت.....	۲۳۷
فصل ۱۸ رسیدن به خط پایان: پشتکار هدف‌مدار.....	۲۴۹
فصل ۱۹ کنار آمدن با سختی‌ها: تحمل استرس.....	۲۶۷
بخش چهارم - حرکت به جلو.....	۲۸۱
فصل ۲۰ گذر عمر بدون از دست دادن مهارت‌ها توصیه‌ای برای حفظ مهارت‌های اجرایی.....	۲۸۳

۲۹۳.....	کتابنامه.....
۲۹۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۹۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۹۹.....	نمایه.....
۳۰۲.....	درباره نویسندگان.....

www.ketab.ir

یادداشت نویسندگان

تمام مثال‌ها و داستان‌ها، به جز موارد مربوط به خودمان و همچنین پسر پگ، برگرفته از مشاهدات ما دربارهٔ نقاط قوت و ضعف مهارت‌های اجرایی در مراجعان‌مان در طول سالیان گذشته هستند. کاربرگ‌ها، جداول و پرسشنامه‌هایی که در این کتاب آمده را می‌توانید از وب‌سایت زیر دانلود کنید.

www.guilford.com/dawson7-forms

www.ketab.ir