

توانتان را به کار بیندازید

شش گام قوی برای دستیابی به عملکرد مطلوب

مارکوس باکینگهام

ترجمه: مریم مردانی

نشر ارتباط برتر
کرج، ۱۳۹۲

Buckingham, Marcus

باکینگهام، مارکوس
توانتان را به کار بیندازید: شش گام قوی برای دستیابی به عملکرد مطلوب/
مارکوس باکینگهام؛ ترجمه مریم مردانی.

کرج: ارتباط برتر، ۱۳۹۲

۲۰۸ ص.

978-600-93962-0-7

فیبیا

Go put your strengths to work : 6 powerful
steps to achieve outstanding performance , c2007.
عنوان اصلی:

انگیزش در کار

استعداد

موفقیت

اجرای کار - جنبه های روانشناسی

مردانی، مریم، مترجم

۱۳۹۲ ب۲ الف/۵/۵۵۴۹ HF

۶۵۰/۱

۳۲۲۶۸۴۵



ارتباط برتر

توانتان را به کار بیندازید: شش گام قوی برای دستیابی به عملکرد مطلوب

مارکوس باکینگهام

مترجم: مریم مردانی

لیتوگرافی: سپهر بهمن

چاپخانه: ناصح

صحافی: نیکان

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

حق چاپ مخصوص نشر ارتباط برتر می باشد.

ISBN: 978-600-93962-0-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۲-۰-۷

دفتر نشر: کرج - گلشهر - خیابان اسفند غربی - پلاک ۱۷ - واحد ۶

شش گام قوی برای دستیابی به عملکرد مطلوب

گام ۱	باورهای قدیمی را کنار بگذارید متظر چه هستید؟
گام ۲	ذهتان را روشن کنید. نقاط قوت خود را می شناسید؟
گام ۳	داناتایی هایتان را بکار بگیرید. از توان خود چگونه حداکثر استفاده را می کنید؟
گام ۴	جلوی ضعف خود را بگیرید. چگونه می توانید عوامل ضعف خود را از بین ببرید؟
گام ۵	عقیده خود را بیان کنید. چگونه گروه های قوی ایجاد می کنید؟
گام ۶	عادت های قوی در خود بسازید. چگونه می توانید آن را همیشگی کنید؟

فهرست

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه: آغازگر این جنبش باشید
۱۱	* مرحله اول: چگونه نامگذاری کنیم
۵۶	* مرحله دوم: چگونه اقدام کنیم
۶۱	* شما ایستاد
۲۳	* و شما نزدیک تر از آنی هستید که فکر می کنید
۲۷	* روش ۶ مرحله ای
۳۶	* به یک شیور نواز نیاز است.
	گام اول: باررهای قدیمی تان را کنار بگذارید.
	«متنبل چه هستید؟»
۴۰	* با هیدی ^(۱) آشنا شوید.
۶۳	* باور قدیمی ۱: وقتی رشد می کنید، شخصیتان تغییر می کند.
۶۳	* باور قدیمی ۲: با رشد شما نقاط ضعفتان بزرگ تر می شود.
۶۳	* باور قدیمی ۳: یک عضو خوب گروه آنچه لازم است را برای کمک به گروه انجام می دهد.
	گام دوم: ذهنتان را روشن کنید.
	«آیا نقاط قوت خود را می شناسید؟»
۶۹	* چهار نشانه یک نقطه قوت
۷۷	* چه کسی درباره توانایی هایتان بهترین قضاوت را می کند؟
۷۸	* توانایی هایتان را کنترل، مشخص و تأیید کنید.
۹۱	* آیا توانایی هایتان سال ها ثابت می ماند؟
۹۳	* هیدی ذهن خود را روشن می کند.

گام سوم: توانایی هایتان را به کار بگیرید.

«از توان خود چگونه بیشترین استفاده را می کنید؟»

- ۱۰۰ * هیدی چگونه ضعیف شد.
- ۱۰۳ * هیدی چگونه قوی شد.
- ۱۰۵ * برنامه ضعف و قوت شما.
- ۱۱۰ * چهار راهبرد برای به کار انداختن توانایی هایتان.
- ۱۱۰ * گفتگو با خودتان درباره کارهایی که باید انجام دهید.

گام چهارم: جلوی ضعف خود را بگیرید.

«چگونه می توانید عوامل ضعف خود را از بین ببرید؟»

- ۱۲۲ * بیشترین ضعف های شما چه هستند؟
- ۱۲۴ * ضعف هایتان را کنترل، مشخص و تأیید کنید.
- ۱۲۷ * «بایدها» را کنار بگذارید.
- ۱۳۵ * چهار راهبرد برای متوقف کردن ضعف ها
- ۱۳۸ * هیدی دیگر تلفن نمی زند.
- ۱۳۹ * گفتگو با خودتان درباره کارهایی که نباید انجام دهید.

گام پنجم: عقیده خود را بیان کنید.

«چگونه گروه های قوی ایجاد می کنید؟»

- ۱۵۷ * توانایی هایتان را ضعیف می کند.
- ۱۶۳ * گفتگوی ۱: توانایی ها با هم گپ می زنند.
- ۱۶۶ * گفتگوی ۲: چطور می توانم به تو کمک کنم؟
- ۱۶۹ * گفتگوی ۳: ضعف ها با هم گپ می زنند.
- ۱۷۲ * گفتگوی ۴: چطور می توانی به من کمک کنی؟
- ۱۷۴ * راهنمایی هایی برای مدیران قوی.

۱۷۹

* با جورجیا^(۱)، مدیر هیدی هم گروه شو.

گام ششم: عادت‌های قوی در خود بسازید.
«چگونه می‌توانید آن را همیشگی کنید؟»

۱۸۸

* پایان آغاز

۱۹۰

* قوی‌ترین عادت‌ها

۱۹۳

* «چه می‌شود اگر...»

۱۹۳

۱. «... نمی‌دانم که آیا بهتر است این شغل را قبول کنم؟»

۱۹۴

۲. «... فکر نکنم بهتر می‌بود این شغل را قبول می‌کردم.»

۱۹۵

۳. «... من در این شغل تازه‌کارم.»

۱۹۶

۴. «... من بیش از حد کار می‌کنم.»

۱۹۷

۵. «... مدیرم مرا درک نمی‌کند.»

۱۹۸

۶. «... مدیر من ابله است.»

۱۹۹

۷. «... از توان افتادم.»

۲۰۰

۸. «... در حالت عادی، شغل من آن قدرها هم مهم نیست.»

۲۰۱

۹. «... بیشتر که فکر می‌کنم، می‌بینم به آن اندازه که دیگران می‌گویند، خوب نیستم.»

کلام آخر: موضع بگیرید.

* سپاسگزاری