

کوچینگ موفقیت شخصی

منتس لیرز

مترجم:

حمیده دهقانی



سرشناسه	: لیبرز، منتس
عنوان و نام پدیدآور	: Libres, Mentes
مشخصات نشر	: کوچینگ موفقیت شخصی/منتس لیبرز؛ مترجم حمیده دهقانی؛ صفحه‌آرا و ویراستار حامده حاجی‌ابراهیمی.
مشخصات ظاهری	: خراسان رضوی: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.
شابک	: ۶۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: ۲۰۰۰۰۰ ریال: ۸-۳۳۱-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت	: فیپا
موضوع	: عنوان اصلی: Coaching for personal success.
موضوع	: مربیگری زندگی
شناسه افزوده	: Personal coaching
رده بندی کنگره	: دهقانی، حمیده، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی دیویی	: ۶۷BF
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۵۸/۱
وضعیت رکورد	: ۷۳۷۳۴۶۱
	: فیپا

نام کتاب: کوچینگ موفقیت شخصی

منتس لیبرز

مترجم: حمیده دهقانی

ناشر: انتشارات جالیز

صفحه‌آرا و ویراستار: حامده حاجی‌ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۶۴ صفحه

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۸-۳۳۱-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۲۰۰۰۰۰ ریال

سخن مترجم

کتابی که در اختیار شماست می‌تواند افراد را در جهت نیل به اهداف زیبای زندگی و موفقیت شخصی کمک کند. برای کلیه کوچ‌های رشد و توسعه فردی نیز مفید می‌باشد. خصوصیت خوب این کتاب مختصر و جامع بودن آن است و نویسنده سعی داشته مطالب مهم را به‌صورت ساده نگارش نماید تا همگان بتوانند از آن استفاده کنند. امیدوارم مطالعه ترجمه این کتاب برایتان سودمند باشد. منتظر بازخوردهای خالصانه شما هستیم.

حمیده دهقانی

مهرماه ۱۳۹۹

www.ketab.ir

فهرست مطالب

تعریف یک زندگی شاد و موفق	۹
خودسازی از طریق انگیزه	۱۱
تعیین اهداف	۱۴
تمایز بین اهداف و ارزش‌ها	۱۷
۲۰ ویژگی یک زندگی موفق	۲۰
مدیریت استرس	۲۴
مدیریت زمان	۲۶
جهت‌دهی به انگیزه، خود را به چالش بکشید	۳۰
راه‌هایی برای به حداکثر رساندن توانایی خود	۳۲
غلبه بر موانع ناشی از باورهای خود محدودکننده	۳۵
جنبه‌های رفتار انسان برای موفقیت	۳۸
چرا انگیزه برای یک زندگی موفق، حائز اهمیت است	۴۱
نقش تحصیلات در زندگی موفق	۴۳
نقش‌های اجتماعی برای یک زندگی موفق	۴۶
تعادل کار و زندگی را حفظ کنید	۴۹
چه چیزی باعث می‌شود فرد، ناموفق باشد؟	۵۲
مقابله با چالش‌های زندگی	۵۵
معیارهایی برای ایده آل‌سازی افراد موفق در جهان	۵۸
عواملی که اهمیت انگیزه را در یک زندگی موفق، شرح می‌دهند	۶۱