

اعتماد به نفس و انگیزش

سریه آموزشی MTD

ترجمه طبوبی مردانی

سرشناسه	:	مک‌فیت، شون
عنوان و نام پدیدآور	:	McPheat, Sean
مشخصات نشر	:	اعتماد به نفس و انگیزش / [سین مک‌فیت] نوشته
مشخصات ظاهری	:	موسسه آموزشی MTD؛ ترجمه طوبی مردانی.
شابک	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
فهرست نویسی	:	۹۰ صفحه.
یادداشت	:	978-600-96843-6-6
موضوع	:	فیپا
رده‌بندی دیگری	:	عنوان اصلی: Personal Confidence & Motivation, 2013.
رده‌بندی دیگری	:	اعتماد به نفس و انگیزش
شماره کتابشناس ملی	:	BF ۵۷۵ / ۱۳۹۵ م ۶۵ الف
	:	۱۵۸/۱
	:	۴۵۹۵۳۳۶

ناشر نوین
nashrenovin.ir

عنوان:	اعتماد به نفس و انگیزش
مؤلف:	موسسه آموزشی MTD
مترجم:	طوبی مردانی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۴۳-۶-۶
بها:	۱۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار

۱ مقدمه

۱,۱ اعتماد به نفس و انگیزش در دنیای تجارت

۲ اعتماد به نفس

۱,۳ انگیزه به نفس

۱,۴ تعریف اعتماد به نفس

۱,۵ تعریف انگیزش

۱,۶ مروری بر این کتاب

۲ نظریه‌های مربوط به اعتماد به نفس

۲,۱ مقدمه

۲,۲ اعتماد به نفس

۲,۳ عزت نفس

۲,۴ خودکارآمدی

۳ نظریه‌های مربوط به انگیزش

۳,۱ مقدمه

۳,۲ نظریه انگیزش هرزبرگ

۳,۳ نظریه انتظار وروم

۳,۴ مدل مبتنی بر نیاز ام سی کللند

۳,۵ سلسله مراتب نیازهای مازلو

۳,۵,۱ سطح اول - نیازهای فیزیولوژیکی

۴ روش‌هایی برای بهبود اعتماد به نفس

۴,۱ مقدمه

۴,۲ ده نکته برای بهبود سریع اعتماد به نفس

۴,۳ ایجاد عزت نفس در کار

۴,۴ بالا بردن خودکارآمدی خود

۵ چگونه انگیزه خود را بهبود بخشیم

۵,۱ دلایل انگیزه

۶ تغییر فردی و تعیین اهداف

۶,۱ مقدمه

۶,۲ فرمولی برای ایجاد تغییرات

۶,۳ فرآیند تغییر

۶,۴ تعیین اهداف

پیشگفتار

آیا خودباوری و اعتماد به نفس برای ایجاد تغییر را دارید؟ آیا فقط می‌دانید که موفق خواهید شد، مهم نیست چگونه؟

یا می‌دانید چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد و باعث پیشروی تان می‌گردد؟ و آیا می‌دانید چگونه از انگیزه افراد دیگر بهره ببرید؟

در این کتاب پاسخ به این سؤال‌ها و همچنین بسیاری موضوعات دیگر را خواهید آموخت. یاد می‌گیرید که چگونه سطح اعتماد به نفس خود را بسازید و چگونه در یک لحظه اعتماد به نفس را ایجاد کنید. سپس به موضوع انگیزه می‌پردازیم و قادر خواهید بود این حوزه را رشد فردی را به‌طور واقعی درک کنید.

سین مک فیت، بنیان‌گذار و مدیر مؤسسه مدیریت تخصصی توسعه مدیریتی، MTD، نویسنده این کتاب است. سین یکی از چهاره‌نای برجسته در ساینس‌های بی‌بی‌سی و ای‌تی‌وی است، در پایگاه‌های رادیویی متعددی حضور و در بسیاری از روزنامه‌ها مشارکت داشته است. در بیش از ۲۵۰ اثر چاپی به‌عنوان رهبر فکری در زمینه توسعه مدیریتی و صنعت آموزشی به کارهای او اشاره شده است.