

فهرست مطالب

اثربخش تر شدن

۵۹	پرورش خلاقیت
۶۲	استفاده اثربخش از زمان
۶۶	بهره‌وری بیشتر
۶۹	تعیین اولویت‌ها
۷۳	درک امور مالی
۷۶	کاهش استرس
۸۲	سنجش پیشرفت

دستیابی به موفقیت

۸۶	ارزیابی دوباره اهداف
۸۹	یافتن مشاور
۹۴	رهبری کنید
۹۷	اثرگذاری بر دیگران
۱۰۱	برنامه‌ریزی آتی
۱۰۵	سنجش توانایی‌های خود
۱۹	نمایه

۴

مقدمه مترجمان

۵

مقدمه نویسنده

پرورش استعداد های بالقوه

۶	ایجاد خصلت‌های کلیدی
۱۳	پرورش اعتماد به نفس
۱۶	مهارت در ریسک
۱۹	تقویت نیروها
۲۳	رهبری اثربخش
۲۶	حفظ تناسب
۳۲	پیگیری تعالی

بهبود مهارت‌ها

۳۹	افزایش یادگیری
۴۲	تفکر اثربخش
۴۶	تقویت حافظه
۴۹	بهبود مهارت خواندن
۵۲	فصاحت و شیوایی بیشتر در کلام

فهرست مطالب

۴	مقدمه مترجمان
۵	مقدمه نویسنده
	درک نفوذ
۶	اثرگذار بودن
۱۰	برقراری ارتباط کاری
۱۴	هدف تاثیرگذاری
	مدیریت خود
۲۲	ایجاد اعتماد به نفس
۲۵	پرورش نگرش تاثیرگذاری
۲۹	هوش عاطفی
۳۳	تقویت حس همدلی
۳۶	ایجاد اعتماد
۴۰	توجه به جزئیات
	بیان ایده‌ها
۳۲	شکل دادن به ایده‌های خود
۴۴	جلب علاقه
۵۰	کسب همکاری
۵۳	قبولاندن پیشنهاد
۵۶	ترسیم آینده
	تمرین اثرگذاری
۶۰	تشکیل شبکه
۶۶	ایجاد انگیزه در افراد
۷۳	تاثیرگذاری بر تیم‌ها
۷۸	تاثیرگذاری بر مدیران ارشد
۸۵	مذاکره موفق
۸۹	حل تعارض
۹۴	تمرین سخنرانی
۱۰۱	تحت تاثیر قرار دادن مخاطبان
۱۰۸	سنجش مهارت‌های تاثیرگذاری
۱۱۱	نمابه

فهرست مطالب

ایجاد تغییر

- ۶۱ سازگاری با عادت‌های کاری
- ۶۵ هوشمندانه کار کردن به جای سخت‌تر کار کردن
- ۷۲ درک تغییر
- ۷۹ پیروی از الگو

حفظ تعادل

- ۸۷ بازیابی مقاصد
- ۹۱ جسور و قاطع باشید
- ۹۴ تقویت اعتماد به نفس
- ۹۸ نحوه برخورد با استرس
- ۱۰۲ زندگی سالم
- ۱۰۶ افزایش نیرو و انرژی
- ۱۱۰ حفظ انگیزه
- ۱۱۴ جشن گرفتن موفقیت‌ها
- ۱۱۸ ارزیابی تعادل بین کار و زندگی
- ۱۲۲ نمایه

مقدمه مترجمان

مقدمه نویسنده

ارزیابی موفقیت

- ۶ درک موفقیت
- ۱۴ موفقیت به چه بهایی؟
- ۱۹ تعیین معیار
- ۲۶ ارزیابی موفقیت
- ۳۰ تحلیل موفقیت

درک خود

- ۳۳ تحلیل خود
- ۳۹ درک موضوعات عاطفی
- ۴۶ چیدن پازل خود
- ۵۳ برنامه ریزی برای اقدام