

NEW YORK TIMES BESTSELLER

HENDRIE WEISINGER AND J. P. PAWLIV-FRY

PERFORMING UNDER PRESSURE

THE SCIENCE OF DOING YOUR BEST
WHEN IT MATTERS MOST



خلاصه کتاب: عملکرد تحت فشار

آنچه در چکیده کتاب «عملکرد تحت فشار» می‌آموزید

با شناخت فشار، برای مقابله با آن تلاش کنید. هندری و ایسینگر و جی.پی. پالیوفرای تفاوت بین فشار و استرس را توضیح داده و راهکارهایی برای کنار آمدن با فشارهای زندگی ارائه می‌دهند؛ با این وجود، معتقدند افرادی که فشارها را با موفقیت مدیریت می‌کنند، لزوماً در شرایط فشار بهتر کار نمی‌کنند؛ اما ابزار ذهنی، اعتماد به نفس و توانایی حفظ آرامشی دارند که باعث عملکرد حداکثری در هر شرایطی می‌شود.

نویسندگان با مثال‌های خوب و پیشنهادات کاربردی به شما اطمینان می‌دهند که می‌توانید دارایی‌های ذاتی‌تان یعنی اعتماد به نفس، خوش‌بینی، سرسختی و اشتیاق را یک‌جا گردهم آورید تا روحیه خود را تقویت کرده و با فشارها مقابله کنید.

مدیر سبز، مطالعه این کتاب سرگرم‌کننده و مفید را به همه افرادی پیشنهاد می‌دهد که تحت فشار هستند.

[membership_protected_links]