



خلاصه کتاب: حرکت کنید

آنچه در چکیده کتاب «حرکت کنید، نوشته جیسون ووماک و جودی ووماک»

می‌آموزید

برای دستیابی به اهداف در سیاست، ورزش، کسب‌وکار و زندگی باید حرکت کنید.

جیسون ووماک و جودی ووماک با ۲۰ سال تجربه به‌عنوان کارشناسان حرفه‌ای پیشرفت، روش ایجاد، حفظ و گسترش حرکت برای انجام پروژه‌های کاری و رسیدن به اهداف شخصی را آموزش می‌دهند.

آن‌ها توصیه‌های مفیدی برای افزایش حرکت در پنج مرحله ارائه می‌دهند که عبارتند از: یافتن انگیزه، پیدا کردن مربیان، رسیدن به اهداف کوچک، کنترل پیشرفت و ایجاد اصلاحات موردنیاز. ووماک‌ها روش ایجاد، گسترش و حفظ حرکت در کار و زندگی شخصی را ماهرانه توضیح می‌دهند.

مدیرسبز مطالعه این رویکرد روشنگر، کاربردی و عمیق را به افرادی توصیه می‌کند که برای دستیابی به اهدافشان با موانع داخلی و خارجی مواجه هستند.

[membership_protected_content]

audio]

mp3="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/۲۰۴.GetMomentum.mp3"[/audio

[membership_protected_content/]