

National Bestseller

Master of Change

HOW TO EXCEL
WHEN EVERYTHING
IS CHANGING—
INCLUDING YOU

Brad Stulberg

Bestselling Author of *The Practice of Groundedness*

خلاصه کتاب: استاد تغییر

آنچه در چکیده کتاب «استاد تغییر، نوشته برد استولبرگ» می‌آموزید

چطور به تغییر واکنش نشان می‌دهید؟

اغلب، مردم واکنش ضعیفی به تغییر دارند و سعی می‌کنند در برابر آن مقاومت کنند یا آرزوی بازگشت به وضعیت قبلی را دارند.

بِرد استولپرگ، مربی حوزه سلامت، معتقد است که در دوران تغییر و تحول مداوم به یک استراتژی متفاوت نیاز دارید.

به گفته او اگر می‌خواهید در مواجهه با تغییر پیشرفت کنید، باید انعطاف جدی را در خود پرورش دهید.

استولپرگ توضیح می‌دهد که چطور توان سازگاری با تغییر را در طرز فکر، هویت و رفتارشان نهادینه کنید.

به نظر مدیر سبز، وقتی درک کنید که چگونه بدون ناراحت شدن از تغییر، آن را بپذیرید و مدیریت کنید، به سمت تعالی پایدار پیش می‌روید.

[membership_protected_content]

audio]

mp3="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/۲۶۶.Maste
[rOfChange.mp3"][/audio

[membership_protected_content/]