



خلاصه کتاب: مربی اعتماد به نفس خودت باش

آنچه در چکیده کتاب «مربی اعتماد به نفس خودت باش، نوشته جولی اسمیت»

می‌آموزید

آیا اعتماد به نفس کم باعث عقب ماندگی می‌شود؟

جولی اسمیت، متخصص کوچینگ کمک می‌کند تا منتقد درونی خود را به چالش بکشید، نقاط قوت خود را بپذیرید و با ظرافت و انعطاف پذیری از فراز و نشیب‌های تردید به خود عبور کنید.

او از طریق داستان‌های شخصی، تمرین‌های عملی و رویکردهای مبتنی بر شواهد، نقشه راهی برای رسیدن به آینده‌ای سرشار از اطمینان به خود ارائه می‌کند تا این اعتماد به نفس نیروی محرکه همه جنبه‌های زندگی شما باشد.

به نظر مدیر سبز، چه خواستار ارتقای عملکرد شغلی، غنی‌سازی روابط شخصی یا فقط یک زندگی اصیل باشید، این کتاب راهنما همراه مهم شما در سفر ایجاد اعتماد به نفس است.