

С ЧЕГО НАЧАТЬ СВОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ

(по материалам из ЭБС)





Москвин, В. А. Реализация возможностей профессионального развития — лифт делового успеха: монография / В.А. Москвин. — М.:КУРС: ИНФРА-М, 2019. - 208 с. - ISBN 978-5-16-100778-5. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1013451>

Аннотация

В книге последовательно рассматриваются пространство возможностей человека, диагностика возможностей и управление качеством обучения. В диагностике особое внимание уделено выявлению природных способностей к видам профессиональной деятельности и профессиональной коррекции, осуществляемых с позиций междисциплинарного подхода. Возможности качественного обучения рассмотрены на примере подготовки в вузе специалистов банковской профессии. Приведены практические рекомендации по выявлению реальных возможностей в обучении специалистов и созданию условий для их реализации. Книга написана для людей, интересующихся вопросами повышения эффективности профессионального развития.



Психология успеха в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / Т.И. Куликова .— : [Б.и.], 2017 .— 120 с. : ил. — ISBN 978-590-397-857-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/636898>

Аннотация

В учебном пособии раскрываются философско-психологическое, социокультурное понимание успеха и успешности, формы и модели успеха, качества успешной личности, предпосылки успешности в профессиональной деятельности, профессиональный рост и карьерная успешность.

Шалунова, М. Личная эффективность: Учебное пособие / Шалунова М. - Москва : Альпина Пабли., 2016. - 218 с.: ISBN 978-5-9614-5734-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/914158>



Аннотация

В книге собраны самые востребованные и полезные работы по личной эффективности. Как определить свои сильные и слабые стороны? Как оптимизировать время и не перегореть на работе? В чем секрет эффективного взаимодействия с начальством и подчиненными? Как построить карьеру и не потерять себя по ходу продвижения по карьерной лестнице? Эти и другие вопросы, столь актуальные для повышения личной эффективности, подробно рассматриваются авторами сборника.



Маурер, Р. Шаг за шагом к достижению цели:
Учебное пособие / Маурер Р. - Москва :Альпина
Пабл., 2016. - 192 с.: ISBN 978-5-9614-4788-0. - Текст :
электронный. - URL:
<https://new.znanium.com/catalog/product/926853>

Аннотация

Для многих из нас достижение конкретных целей, позволяющих улучшить жизнь, не раз оказывалось трудным, а то и неосуществимым делом. Миллионы людей годами мечтают, но не могут осуществить желаемое. Всеми виной наш подсознательный страх перемен, настраивающий наш мозг на активное сопротивление действиям. Между тем существует проверенный способ достижения сложных целей и реализации серьезных и больших перемен. Это метод кайдзен. Его суть в том, что к цели нужно идти очень маленькими, но регулярными шагами. В Японии принципов кайдзен придерживаются как крупные корпорации, такие как Toyota, так и обычные люди. Автор книги Роберт Маурер рассказывает, как при помощи метода кайдзен подготовить себя к переменам, как правильно относиться к ним и как сделать жизнь более увлекательной и реализовать свои амбиции, ловко обойдя все препятствия.

Кори Когон
Адам Меррилл
Лина Ринно

Пять правил выдающейся эффективности

Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания



альпина
PUBLISHER

Когон, К. Пять правил выдающейся эффективности. Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания: Учебное пособие / Когон К., Борисов Е., Ионов В. - Москва :Альпина Пабlishер, 2016. - 240 с.: ISBN 978-5-9614-5601-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/744902>

Аннотация

Каждый день вы принимаете огромное количество решений, отвечаете на поток писем, звонков, делаете отчеты, стараетесь соблюдать дедлайны. Вам кажется, что вы работаете продуктивно. Но к концу дня вы выжаты как лимон, и сил на свои личные задачи, развлечения, общение с близкими - нет. Авторы книги считают, что высокая занятость отнюдь не показатель вашей выдающейся эффективности. Они разработали свою матрицу управления временем, которая поможет вам не только справляться с огромным потоком дел, но и жить полноценной жизнью, реализовывать свои таланты, сделать так, чтобы работа приносила удовольствие.



Гарднер, Г. Мышление будущего. Пять видов интеллекта, ведущих к успеху в жизни: Учебное пособие / Гарднер Г. - Москва :Альпина Паблишер, 2016. - 168 с.: ISBN 978-5-9614-5263-1. - Текст : электронный. - URL:

<https://new.znaniyum.com/catalog/product/914654>

Аннотация

Мы живем во времена кардинальных перемен, интенсивной глобализации, роста потока информации, которую необходимо адекватно воспринимать и интерпретировать. Мы наблюдаем все более острое столкновение цивилизаций и культур при одновременном их взаимопроникновении и взаимовлиянии. Эти переменны требуют новых форм обучения и мышления в школе, бизнесе, профессиях. Известный психолог Говард Гарднер описывает типы мышления, обязательные для человека нового века. Люди, не научившиеся мыслить по новому, будут вынуждены сдаться на милость сил, которые они не в состоянии осмыслить. Это значит, что они не смогут добиться успеха в профессиональной, общественной и личной жизни. Человек же, овладевший данными типами мышления, будет полностью готов к встрече с будущим — даже с тем, которое он не может предвидеть.



Урмина, И. А. Самоменеджмент : учебник для академического бакалавриата / И. А. Урмина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 201 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06805-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437366>

Аннотация

Каждый человек хочет стать успешным в профессиональной жизни. Как достичь успеха и избежать неудач? Какие качества становятся факторами успеха? Какие требования необходимо предъявлять себе? Каким принципам надо следовать для достижения профессионального успеха? Эти вопросы неизбежно встают перед выпускниками российских вузов. Настоящий учебник призван дать системные знания об основах освоения людьми жизненной среды в процессе совместной активности, помочь овладеть практическими навыками успешного управления личной карьерой, рационализации собственного труда, техниками и приемами работы с партнерами и клиентами, навыками повышения и сохранения работоспособности.

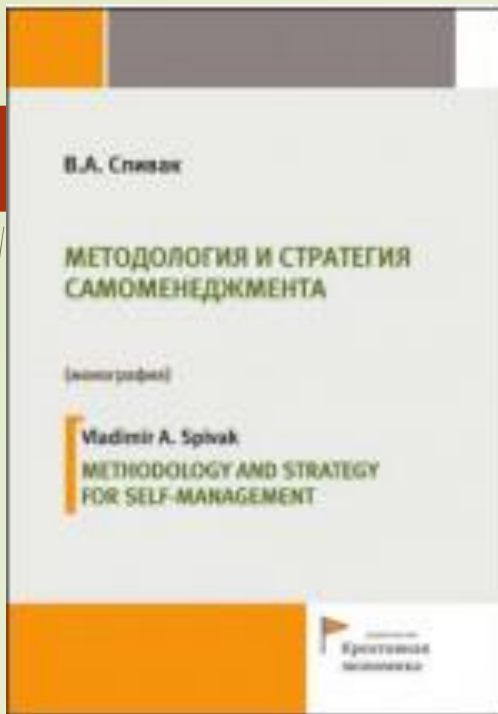


Исаченко, И. И. Основы самоджменента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-104777-4. - Текст : электронный. - URL:

<https://new.znaniium.com/catalog/product/1004402>

Аннотация

В учебнике дается целостное представление о сущности самоджменента, его функциях, целях, применяемых техниках. Рассматриваются вопросы определения жизненных целей и построения успешной карьеры, планирования личной работы и выработки собственного рабочего стиля менеджера, мотивации и самосовершенствования. Предлагаемая логика реализации самоджменента ориентирована на обучение эффективному использованию времени, целеустремленной работе с ежедневным достижением успеха.



Спивак, В.А. Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management : монография : [16+] / В.А. Спивак. – Москва : Креативная экономика, 2018. – 341 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079>

Аннотация

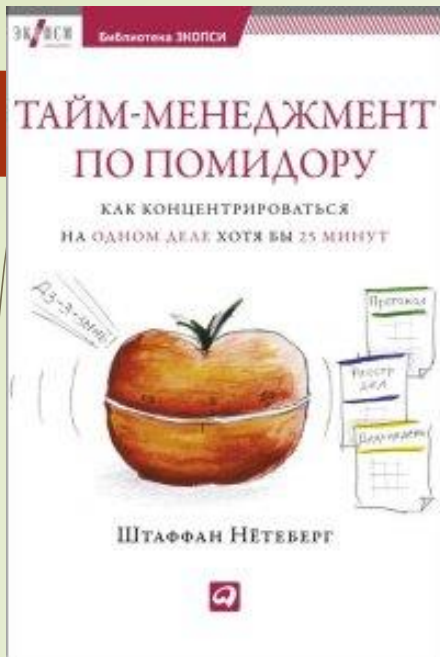
Монография посвящена результатам исследования автором возможностей и целесообразности применения в управлении собственной жизнью достижений современной науки и практики управления и других гуманитарных научных дисциплин. Обоснованы преимущества научного подхода и ряда его разновидностей к самоуправлению человека, в области стратегического самоменеджмента разработаны предложения по определению факторов, способствующих и препятствующих достижению целей, и видов обеспечения, необходимого для достижения целей. Разработана описательная модель создания целевой комплексной программы исполнения миссии человека.



Кнапп, Д. Найди время: как фокусироваться на главном / Джейк Кнапп, Джон Зерацки ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 312 с. - ISBN 978-5-96142-051-7. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1077973>

Аннотация

У вас бывают дни, когда вы работаете без отдыха, но чувствуете, что все равно ничего не успеваете? Вы мечтаете о проектах и занятиях, до которых у вас когда-нибудь обязательно дойдут руки, но это «когда-нибудь» так и не наступает? Перед вами книга о том, как замедлить эту безумную гонку и как находить время на то, что по-настоящему важно. Авторы убеждены: вы сможете чувствовать себя менее занятым, меньше отвлекаться и больше радоваться происходящему. «Найди время» — не о производительности труда. И не о том, как успевать делать больше, быстрее заканчивать намеченное и эффективнее перепоручать дела. Это целая система, которая поможет вам находить больше времени на важные именно для вас вещи.



Нётеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут

/ Нётеберг Ш. - Москва : Альпина Пабли., 2016. - 245 с.:

ISBN 978-5-9614-1982-5. - Текст : электронный. - URL:

<https://new.znanium.com/catalog/product/925374>

Аннотация

Вам нужно очень много успеть сегодня. Список дел разросся до километровой длины, а вас при этом поминутно дергают. Вы требуете от окружающих оставить вас в покое — и тут же сталкиваетесь с тем, что отвлекающие факторы атакуют вас изнутри: вам ни с того ни с сего приходят в голову мысли о важном телефонном звонке, вы ощущаете неодолимую потребность проверить почту или твиттер или обнаруживаете себя за чтением новостей в Интернете — а дела так и не сдвигаются с места. Все, что вам нужно, — это перестать отвлекаться и по-настоящему сосредоточиться на одном деле в течение 25 минут. Описанный в книге метод помидора не требует сложных инструментов — достаточно нескольких листов бумаги, карандаша и обычного кухонного таймера — например, в виде помидора. Этот метод можно использовать как сам по себе, так и в качестве дополнения к популярным методикам тайм-менеджмента. Овладев искусством концентрации, вы сможете сделать значительно больше, не затрачивая при этом дополнительного времени.



Бэйли, К. Гиперфокус: как я научился делать больше, тратя меньше времени / Крис Бэйли ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 220 с. - ISBN 978-5-96142-645-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1078497>

Аннотация

Вы заходите в комнату и вдруг понимаете, что напрочь забыли, зачем сюда направлялись? Принимая душ, ловите себя на мысли, что проблема, мучившая несколько дней, решается довольно просто? Смартфон стал черной дырой, поглощающей ваше время? Автор в своей книге рассказывает, как управлять самым важным ресурсом XXI века - вниманием. Он изучил множество статей, пообщался с известными исследователями внимания, провел собственные эксперименты и отобрал самые эффективные техники. С их помощью вы сможете достичь состояния максимальной продуктивности - гиперфокуса, а также научиться использовать режим расфокусировки, который подзаряжает энергией и помогает стать креативнее. Благодаря этой книге вы будете лучше концентрироваться на важных задачах, реже чувствовать себя перегруженным и уделять близким не только больше времени, но и больше внимания.



Компернолле, Т. Освободи мозг: что делать когда слишком много дел / Тео Компернолле ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 127 с. - ISBN 978-5-96142-530-7. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1078485>

Аннотация

Мы живем и работаем в режиме многозадачности и постоянной подключенности, пытаемся всё успевать. Увы, вместо удовлетворения от работы мы получаем раздражение, усталость, низкую производительность и проблемы со здоровьем. Круглосуточное нахождение «на связи» с миром и тотальное рассредоточение внимания из-за множества дел снижают производительность нашего мозга. Но можно ли сохранять высокую интеллектуальную продуктивность, продолжая активно использовать высокие технологии?

Нейропсихиатр Тео Компернолле утверждает, что да — если подходить к этому с умом. Его выводы основаны на результатах более 600 современных исследований. Автор доступно и интересно рассказывает о работе мозга и о том, как понять, чем именно и насколько вы перегружены в данный момент, как отрегулировать степень вовлеченности, как сконцентрироваться на задачах, как расслабляться, и о многом другом.



Чатфилд, Т. Критическое мышление: анализируй, сомневайся, формируй свое мнение / Том Чатфилд ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 328 с. - ISBN 978-5-96142-092-0. - Текст : электронный. - URL:

<https://new.znaniium.com/catalog/product/1077990>

Аннотация

Критическое мышление - одна из ключевых компетенций человека будущего. Умение подвергать сомнению и анализу любую информацию это отличный способ защитить себя от обмана и манипуляций. Том Чатфилд призывает анализировать все и везде: на работе, в учебе и повседневной жизни, и дает практические рекомендации, как это сделать. Автор перечисляет признаки, по которым можно распознать неправду и отличать настоящие аргументы от ложных. Знакомит с дедукцией, индукцией и абдукцией, помогает разрабатывать поведенческие и мыслительные стратегии, рассказывает об огромных возможностях языка и риторики. Книга написана с отменным чувством юмора, в ней много ярких примеров и описаний многочисленных феноменов, парадоксов и ловушек. Она будет полезна всем, кто не хочет быть одураченным псевдологией, статистикой или убедительно звучащими красивыми словами.

Читайте, развивайтесь
и помните, что успех
приходит к тому, кто к
нему стремится!

