

<<自我管理教程>>

图书基本信息

书名：<<自我管理教程>>

13位ISBN编号：9787010096247

10位ISBN编号：7010096244

出版时间：2011-1

出版时间：人民

作者：许湘岳//吴强

页数：280

字数：320000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自我管理教程>>

### 内容概要

职业核心能力是人们职业生涯中专业岗位能力之外取得成功所必需的一种基本能力，它是能让人自信和成功地展示自己，并根据具体情况选择和应用的能力。

它包括职业沟通、团队合作、解决问题、自我管理、信息处理、创新创业等内容。

职业核心能力已成为职业人士就业、再就业和职业生涯发展所必备的能力。

许湘岳、吴强主编的《自我管理教程》贴近职场实际，采用“行为引导”教学法，通过构建能力目标、案例分析、过程训练和效果评估这样一种训练程序的培训，达到提高人的自我管理核心能力的目的。

。

## <<自我管理教程>>

### 书籍目录

序言 职场需要什么能力 (中国教育学会秘书长杨念鲁)

前言

第一章 我们需要自我管理

第一节 成功始于自我管理

第二节 自我管理的基本内容

第二章 职业生涯规划

第一节 职业生涯规划的重要性

第二节 职业生涯规划步骤

第三节 职业生涯规划的方法

第三章 学习管理

第一节 学习管理的重要性

第二节 学习管理的流程

第三节 学习管理的方法

第四章 时间管理

第一节 认识时间管理

第二节 时间管理的误区

第三节 时间管理的法则

第四节 时间管理的改进方法

第五章 计划管理

第一节 计划的重要性

第二节 计划的步骤与流程

第三节 计划的原则和方法

第六章 情绪管理

第一节 认识情绪管理

第二节 自我情绪识别与管理

第三节 情绪控制与激励

第四节 认知他人情绪

第七章 压力管理

第一节 认识压力

第二节 压力管理的内容

第八章 健康管理

第一节 健康、亚健康与疾病

第二节 生活方式决定健康

第三节 心理健康管理

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>