第一图书网, tushu007.com

<<(4DVD)领导情绪管理 /胡月星>>

图书基本信息

书名：<<(4DVD)领导情绪管理 /胡月星>>

13位ISBN编号：9787880664324

10位ISBN编号：7880664327

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

内容概要

党政领导干部是组织的大脑和心脏，可是如今我们的大脑越来越累，心脏越来越疲惫，因为领导承载着更大的压力，无法享受普通工作人员平常轻松的生活。
但是如果一个领导被压力屈服，那组织就失去了头脑；如果一个领导被情绪所左右，那生活将杂乱无章。
如何随时随地将自己的心态调适到良好的状态，不仅关乎到事业的发展，更关乎到领导人生活的幸福指数。

胡月星老师，从领导心理研究的专业角度出发，解说领导者心理修炼的方方面面，并给出一系列简单易行的心理调适方法。
帮助领导者正确地排解工作压力，疏泄生活情绪，让领导做一个快乐幸福的人，让组织更具凝聚力。

适合对象：党员领导干部，政府机关官员，企事业单位董事长、总经理等各级领导者。

书籍目录

第一讲 激情四射 鼓舞人心
领导成功的四大要领
健康的五大基石
第二讲 博闻强识 丰富自己
十个幸福指数
平稳的心理状态
第三讲 阳光心态 积极进取
健全的个性品质
正常的行为反应
第四讲 自我肯定 善于协调
清晰的自我意识
协调的人际关系
第五讲 消除障碍 擅长平衡
十种情绪障碍的原因
领导心理失衡的原因
第六讲 目光远大 胸怀全局
增加幸福感的原则
第七讲 信念坚定 个性领导
自我调适的四个方面
第八讲 调适压力 快乐领导
“一、二、三、四、五”原则 应对压力的十二种方法

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