

- ۱۱ مقدمه: آمادگی برای دنیای کار جدید
- ۱۲ شکل‌دهی مجدد کار برای بهتر شدن
- ۱۳ مهارت‌های نرم خواهند درخشید
- ۱۳ از این کتاب چه انتظاری باید داشت
-
- ۱۵ فصل ۱: سواد دیجیتال
- ۱۶ سواد دیجیتال چیست؟
- ۱۶ چرا سواد دیجیتال مهم است؟
- ۱۹ منظورمان از مهارت‌های ضروری سواد دیجیتال چیست؟
- ۲۹ چگونه سواد دیجیتالی‌تان را بهبود بخشید
- ۳۲ نکته‌های اصلی
-
- ۳۳ فصل ۲: سواد داده
- ۳۳ سواد داده چیست؟
- ۳۴ چرا سواد داده اهمیت دارد؟
- ۳۷ درباره داده‌ها چه چیزی باید بدانید؟
- ۴۵ چگونه سواد داده‌تان را بهبود بخشید
- ۴۸ نکته‌های اصلی
-
- ۵۱ فصل ۳: مهارت‌های فنی
- ۵۱ مهارت‌های فنی چیست؟
- ۵۲ چرا مهارت‌های فنی مهم است؟
- ۵۵ کدام مهارت‌های فنی ضروری هستند؟
- ۵۷ چگونه مهارت‌های فنی‌تان را بهبود بخشید
- ۵۹ نکته‌های اصلی
-
- ۶۱ فصل ۴: آگاهی از تهدید دیجیتال
- ۶۱ آگاهی از تهدید دیجیتال چیست و چرا اهمیت دارد؟

۶۲	بزرگ‌ترین تهدیدهای دیجیتال در زندگی روزمره
۷۲	درک تهدیدهای سایبری اصلی
۷۴	دفاع در برابر تهدیدهای سایبری
۷۶	نکته‌های اصلی
۷۷	فصل ۵: تفکر نقادانه
۷۸	تفکر نقادانه دقیقاً چیست؟
۷۹	مسئله امروز، چرا همه ما نیازمند مهارت تفکر نقادانه هستیم
۸۷	چگونه تفکر نقادانه‌مان را بهبود ببخشیم
۸۹	نکته‌های اصلی
۹۱	فصل ۶: قضاوت و تصمیم‌گیری پیچیده
۹۱	درک قضاوت و تصمیم‌گیری
۹۵	چرا قضاوت و مهارت‌های تصمیم‌گیری پیچیده بیش از همیشه اهمیت دارند؟
۹۶	چگونه قضاوت و تصمیم‌گیری‌تان را بهبود ببخشید
۹۹	نکته‌های اصلی
۱۰۱	فصل ۷: هوش هیجانی و همدلی
۱۰۱	هوش هیجانی و همدلی چیست؟
۱۰۴	چرا ما (هنوز) به هوش هیجانی و همدلی نیاز داریم؟
۱۰۷	چگونه هوش هیجانی و همدلی‌مان را تقویت کنیم؟
۱۰۹	نکته‌های اصلی
۱۱۱	فصل ۸: اخلاقیت
۱۱۱	اخلاقیت چیست؟
۱۱۲	چرا اخلاقیت مهم است؟
۱۱۷	چگونه اخلاقیت‌مان را تقویت کنیم
۱۲۰	نکته‌های اصلی
۱۲۱	فصل ۹: همکاری و کارگروهی
۱۲۱	همکاری چیست؟

- ۱۲۴ چرا همکاری مهم است؟
- ۱۲۶ چگونه مهارت‌های مشارکتی‌مان را تقویت کنیم؟
- ۱۲۹ نکته‌های اصلی
- ۱۳۱ فصل ۱۰: ارتباطات بین‌فردی
- ۱۳۱ ارتباط بین‌فردی چیست؟
- ۱۳۷ چرا مهارت‌های ارتباط بین‌فردی اهمیت دارند؟
- ۱۳۸ چگونه مهارت‌های بین‌فردی‌مان را تقویت کنیم؟
- ۱۴۲ نکته‌های اصلی
- ۱۴۳ فصل ۱۱: کار به شکل گیگ
- ۱۴۴ اقتصاد گیگ چیست؟
- ۱۴۶ چرا اقتصاد گیگ مهم است و مزایایی دارد؟
- ۱۴۸ چگونه خود را برای چنین تغییر اساسی در اشتغال آماده کنید
- ۱۵۳ نکته‌های اصلی
- ۱۵۵ فصل ۱۲: سازگاری و انعطاف‌پذیری
- ۱۵۶ سازگاری و انعطاف‌پذیری چیست؟
- ۱۵۸ چرا سازگاری و انعطاف‌پذیری مهمند؟
- ۱۶۰ چگونه سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر شویم
- ۱۶۴ نکته‌های اصلی
- ۱۶۷ فصل ۱۳: هوش فرهنگی و آگاهی از تنوع
- ۱۶۸ هوش فرهنگی و آگاهی از تنوع چیست؟
- ۱۷۰ چرا هوش فرهنگی و آگاهی از تنوع اهمیت دارد؟
- ۱۷۲ چگونه هوش فرهنگی‌مان را تقویت کنیم
- ۱۷۵ نکته‌های اصلی
- ۱۷۷ فصل ۱۴: آگاهی اخلاقی
- ۱۷۷ منظور ما از آگاهی اخلاقی چیست؟

- ۱۸۱ چرا آگاهی اخلاقی همواره اهمیت دارد؟
 ۱۸۳ چگونه از نظر اخلاقی آگاه‌تر شویم
 ۱۸۵ نکته‌های اصلی

- ۱۸۷ فصل ۱۵: مهارت‌های رهبری
 ۱۸۷ امروزه رهبر بودن چه معنایی دارد
 ۱۸۹ مهارت‌های اصلی رهبری که همه باید توسعه دهند چیست؟
 ۲۰۱ چگونه می‌توانید رهبر بهتری باشید
 ۲۰۱ نکته‌های اصلی

- ۲۰۳ فصل ۱۶: نام تجاری «شما» و شبکه
 ۲۰۳ نام تجاری شما چیست؟
 ۲۰۵ چرا نام تجاری شخصی اهمیت دارد؟
 ۲۰۷ چگونه نام تجاری شخصی‌تان را تقویت کنید و شبکه برخطان را گسترش دهید
 ۲۱۲ نکته‌های اصلی

- ۲۱۵ فصل ۱۷: مدیریت زمان
 ۲۱۵ مدیریت زمان چیست؟
 ۲۱۸ چرا امروزه مدیریت زمان بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد؟
 ۲۱۹ چگونه مهارت‌های مدیریت زمانمان را تقویت کنیم
 ۲۲۳ نکته‌های اصلی

- ۲۲۵ فصل ۱۸: کنجاوی و یادگیری مستمر
 ۲۲۵ منظور ما از کنجاوی و یادگیری مستمر چیست؟
 ۲۳۰ چرا کنجاوی و یادگیری مداوم اهمیت دارد؟
 ۲۳۱ چگونه کنجاوی‌مان را تقویت کنیم و از یادگیری مادام‌العمر استقبال کنیم
 ۲۳۶ نکته‌های اصلی

- ۲۳۷ فصل ۱۹: در آغوش گرفتن و استقبال از تغییر
 ۲۳۷ منظور ما از پذیرش و استقبال از تغییر چیست؟

۲۴۲ چرا پذیرفتن و استقبال از تغییر مهم است؟
۲۴۳ چگونه تغییر را در آغوش کشیده و جشن بگیریم
۲۴۸ نکته‌های اصلی

۲۴۹ فصل ۲۰: مراقب خودتان باشید
۲۵۰ مراقبت از خود به چه معناست؟
۲۵۳ چرا باید مراقب خود باشید
۲۵۷ چگونه بهتر از خودمان مراقبت کنیم
۲۶۳ نکته‌های اصلی

۲۶۵ سخنان پایانی
۲۶۵ این ۲۰ مهارت درباره آینده به ما چه می‌گویند
۲۶۶ حال چه کنیم
۲۶۷ در آغوش کشیدن راه پیش رو
۲۶۷ فصل پاداش برخط