

فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول: مهارت‌های فردی ۱۱

مهارت‌های فردی ۱۱

۱- قدرت فکر ۱۳

۲- مسئولیت‌پذیری ۱۴

۳- پرکاری و سخت‌کوشی ۱۵

۴- خودکنترلی ۱۵

۵- خودآگاهی ۱۵

۶- آموزش‌پذیری ۱۷

۷- غلبه بر موانع و محدودیت‌ها ۱۷

۸- اعتماد به نفس ۱۸

۹- تحمل فشار ۱۹

۱۰- اشتیاق به کار، انگیزه و تمایل به انجام کار ۱۹

۱۱- رعایت نظم، انضباط و آراستگی ۲۰

۱۲- ریسک‌پذیری ۲۱

۱۳- استفاده از دانش جدید ۲۲

۱۴- مدیریت زمان ۲۳

۱۵- ارتباط نوشتاری ۲۴

۱۶- توانایی کمی و به‌خاطر سپاری ۲۴

۱۷- خودسنجی ۲۴

۱۸- فن بیان ۲۵

فصل دوم: مهارت‌های انسانی ۲۷

مهارت‌های انسانی ۲۷

۱۹- مدیریت منابع انسانی ۲۸

- ۲۸ ۲۰- ایجاد روابط پایدار
- ۲۹ ۲۱- قابل اعتماد بودن
- ۳۰ ۲۲- هدایت و رهبری
- ۳۳ ۲۳- تولید اندیشه
- ۳۳ ۲۴- همکاری و مشارکت فعال
- ۳۳ ۲۵- گوش دادن موثر
- ۳۴ ۲۶- ارتباطات و تعاملات
- ۳۵ ۲۷- مدیریت تعارضات و تنش‌زدایی
- ۳۶ ۲۸- توجیه و تفسیر اطلاعات برای دیگران
- ۳۶ ۲۹- به دنبال بهبود دیگران
- ۳۶ ۳۰- ارائه نتایج ارزیابی عملکرد به افراد
- ۳۷ ۳۱- مدیریت جلسات
- ۳۷ ۳۲- مذاکره، گفتگو و متقاعدسازی
- ۳۸ ۳۳- پاسخگویی
- ۳۸ ۳۴- کار تیمی
- ۳۸ ۳۵- هماهنگی
- ۳۹ ۳۶- تسخیر یا مدیریت احساسات

- ۴۱ فصل سوم: هوش
- ۴۲ ۳۷- هوش تحلیلی
- ۴۲ ۳۸- هوش ارتباطی
- ۴۳ ۳۹- هوش درون‌فردی و هیجانی
- ۴۴ ۴۰- هوش الگویی
- ۴۴ ۴۱- هوش عملی یا اجرایی
- ۴۵ ۴۲- هوش موسیقی
- ۴۵ ۴۳- هوش فیزیکی
- ۴۶ ۴۴- هوش خلاق
- ۴۶ ۴۵- هوش شبکه‌ای
- ۴۷ ۴۶- هوش معنوی

- ۴۹ فصل چهارم: شخصیت
- ۵۰ ۴۷- کانون کنترل
- ۵۰ ۴۸- خودکامگی
- ۵۰ ۴۹- ماکپاول‌گری
- ۵۰ ۵۰- سازگاری

۵۱	 ریسک‌پذیری
۵۱	 برون‌گرا
۵۱	 با وجدان
۵۲	 از نظر احساساتی باثبات
۵۲	 پذیرای تجربه
۵۳	 فصل پنجم: خودمدیریتی
۵۳	 خودمدیریتی
۵۴	 تعیین هدف
۵۵	 اعتماد به نفس
۵۵	 احساس مثبت
۵۶	 انگیزه
۵۹	 قدرت فکر در خودمدیریتی
۶۱	 عزت نفس و خودباوری
۶۴	 ایجاد رابطه
۶۷	 ارتباطات
۶۸	 مدیریت استرس
۷۱	 عادات
۷۳	 فصل ششم: بازاریابی چریکی
۷۴	 سرمایه‌گذاری
۷۵	 تعهد
۷۵	 استواری
۷۵	 سعه صدر و بردباری
۷۵	 دسته‌بندی
۷۶	 حیرت
۷۶	 اندازه‌گیری
۷۷	 تسلیحات
۷۹	 فصل هفتم: ویژگی‌های استراتژیست‌ها
۸۱	 آینده‌نگری
۸۲	 خلاق و نوآور بودن
۸۲	 مسئله‌محور بودن
۸۲	 کانون کنترل درونی
۸۳	 تحمل ابهام

- ۷۹- مشارکت جو ۸۳
- ۸۰- ریسک‌پذیری ۸۴
- ۸۱- رهبری و ارتباطات قوی ۸۴
- ۸۲- کل‌نگر ۸۴
- ۸۳- به دنبال کایزن خود و دیگران ۸۵
- ۸۴- شخصیت نوع A ۸۵
- ۸۵- دوری از خطاهای استراتژیک ۸۵
- فصل هشتم: رفتارهای سیاسی در خویش‌شناسی ۸۷
- ۸۶- داشتن صداقت ۸۷
- ۸۷- نگفتن حرف آخر ۸۷
- ۸۸- تربیت کردن ۸۷
- ۸۹- دوری از خودکشی (خودکشی نکن) ۸۸
- ۹۰- درجه سیاست (دورویی نه، ولی سادگی و شفافیت هم نه) ۸۸
- ۹۱- برخورد آرام و Relax ۸۸
- ۹۲- برخورد دوستانه نه دشمنی ۸۸
- ۹۳- رعایت حرمت (احترام نامشروط، سکوت) ۸۸
- ۹۴- رعایت رسمیت (کم حرف و جدی) ۸۹
- ۹۵- رعایت مدارا ۸۹
- ۹۶- برخورد معمولی، نه مصنوعی ۸۹
- ۹۷- گفتگوی مختصر و مفید ۸۹
- ۹۸- گفتگو با مدل ۸۹
- ۹۹- برخورد فیلسوفانه و بدون اصرار ۹۰
- ۱۰۰- برخورد متواضعانه و نه تکبر و غرور ۹۰
- ۱۰۱- رعایت عدالت نه اجحاف ۹۰
- ۱۰۲- پرسیدن سؤال ۹۰
- ۱۰۳- سکوت (جواب هر کسی را نده) ۹۰
- ۱۰۴- پیگیری و جدیت در کار ۹۰
- ۱۰۵- حفظ اعتماد به نفس ۹۱
- ۱۰۶- رعایت اقتدار در رفتار ۹۱
- ۱۰۷- کشیدن موضوع به بحث جمعی ۹۱
- ۱۰۸- رعایت جایگاه خود ۹۱
- ۱۰۹- حفظ جایگاه خود ۹۱
- ۱۱۰- باور طرف مقابل ۹۱
- ۱۱۱- رعایت ظواهر ۹۲

۹۲	۱۱۲- برخورد چالشی
۹۵	فصل نهم: الگوی رفتار فردی
۹۶	۱۱۳- ارزش ها
۹۸	۱۱۴- نگرش
۹۹	۱۱۵- ادراک
۱۰۰	۱۱۶- انگیزش
۱۰۱	۱۱۷- یادگیری
۱۰۱	۱۱۸- فرسودگی شغلی
۱۰۳	فصل دهم: دانش و مهارت های مدیران
۱۰۵	۱۱۹- خویشتن شناسی
۱۰۵	۱۲۰- هدف گذاری
۱۰۵	۱۲۱- مهندسی فکر
۱۰۵	۱۲۲- مهندسی تغییر
۱۰۵	۱۲۳- مدیریت بر خود
۱۰۵	۱۲۴- مدیریت استرس
۱۰۶	۱۲۵- مدیریت زمان
۱۰۶	۱۲۶- شناخت و حل مسائل
۱۰۶	۱۲۷- شناخت بازار
۱۰۶	۱۲۸- شناخت مشتری و مشتری مداری
۱۰۶	۱۲۹- شناخت رقبا
۱۰۶	۱۳۰- ساخت شبکه
۱۰۶	۱۳۱- تصمیم گیری
۱۰۷	۱۳۲- مدیریت بحران
۱۰۷	۱۳۳- مهندسی کسب و کار
۱۰۷	۱۳۴- مدیریت بهره وری
۱۰۷	۱۳۵- مدیریت منابع انسانی
۱۰۷	۱۳۶- مهارت های بازاریابی
۱۰۸	۱۳۷- مذاکرات تجاری
۱۰۸	۱۳۸- مهارت های پیگیری
۱۰۸	۱۳۹- مهارت های آداب تجاری
۱۰۸	۱۴۰- مهارت های رفتار ارتباطی
۱۰۸	۱۴۱- مهارت های حسابداری و مالی
۱۰۸	۱۴۲- مکاتبات اداری

۱۰۹	فصل یازدهم: سبک زندگی
۱۱۱	۱۴۳- اهداف
۱۱۱	۱۴۴- خانواده
۱۱۱	۱۴۵- کار
۱۱۱	۱۴۶- استانداردهای شغلی
۱۱۱	۱۴۷- اوقات مثبت
۱۱۱	۱۴۸- اوقات منفی
۱۱۱	۱۴۹- عادات مثبت
۱۱۲	۱۵۰- عادات منفی
۱۱۲	۱۵۱- تعطیلات
۱۱۲	۱۵۲- ورزش
۱۱۲	۱۵۳- سرگرمی (وقت گذرانی)
۱۱۲	۱۵۴- لذت
۱۱۲	۱۵۵- خرید
۱۱۲	۱۵۶- دیگران
۱۱۲	۱۵۷- فامیل
۱۱۳	۱۵۸- غذا
۱۱۳	۱۵۹- اعتقاد به خود
۱۱۳	۱۶۰- درآمد و پول
۱۱۳	۱۶۱- رسانه
۱۱۳	۱۶۲- کشور
۱۱۳	۱۶۳- مباحث اجتماعی
۱۱۵	منابع و مراجع