

ВАЛЕРИЙ ЧУМАКОВ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
«ПОД ДАВЛЕНИЕМ. КАК
ДОБИВАТЬСЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ В
УСЛОВИЯХ ЖЕСТКИХ
ДЕДЛАЙНОВ И
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ»

Валерий Юрьевич Чумаков
Краткое содержание «Под давлением. Как добиваться результатов в условиях жестких дедлайнов и неопределенности»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359022

Библиотека «Главная мысль»; 2016

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Под давлением. Как добиваться результатов в условиях жестких дедлайнов и неопределенности». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Главные идеи полезных книг

www.knigikratko.ru

Дорогой читатель, информируем Вас, что использование и распространение результата интеллектуальной деятельности без согласия правообладателя является незаконным и влечет ответственность, установленную ст. 1301 ГК РФ, ст. 7.12 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Данное нарушение влечет за собой выплату штрафа в размере до 5млн рублей, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо принудительные работы на срок до двух лет, либо лишение свободы на тот же срок.

Каждый экземпляр скачанной Вами книги имеет уникальный идентификационный код, закрепленный именно за Вами.

Авторский обзор по материалам книги

«Под давлением. Как добиваться результатов в условиях жестких дедлайнов и неопределенности».
Хендри Вейсингер, Дж. П. Полив-Фрай

Автор обзора: Екатерина Королева

Как успешно справляться с психологическими нагрузками: советы врачей

Чем отличаются 10% людей, которые успешно справляются с психологическими нагрузками и продвигаются по карьерной лестнице, от остальных? Авторы книги обстоятельно отвечают на этот вопрос и дают рекомендации по искусству владения собой в ситуациях стресса.

Вы сможете:

– эффективно действовать на презентациях, собеседованиях, экзаменах, в процессе переговоров или важного звонка;

Узнаете:

– как перестать создавать у себя и окружающих психологическое напряжение;

Научитесь:

– предотвращать психологические срывы и избегать конфликтов.

Биографическая справка

Дж. П. Полив-Фрай – профессор, руководит Институтом здоровья и развития человека в США. ***Хендри Вейсингер*** – профессиональный психолог и ученый, разработал авторский метод оценки уровня психологического напряжения,

который успешно прошел клинические испытания.

Введение

Необходимость во всех сферах жизни показывать себя с наилучшей стороны порождает бесконечные тревоги, неуверенность в себе и, как следствие, психологическое напряжение. Под его влиянием мы хуже справляемся с рабочими задачами, срываемся на детях и супругах, проваливаем экзамены или важные переговоры, хотя еще накануне все знали назубок. К сожалению, жить, совсем не испытывая напряжения, невозможно. Но можно научиться управлять своими реакциями.

Откуда берется психологическое напряжение?

Нервное напряжение усиливается, когда человек делает что-то публично. Например, произносит речь перед собранием или выступает на телевидении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.