

<<生活教练：七天改变你的生活>>

图书基本信息

<<生活教练：七天改变你的生活>>

内容概要

这本书从实际生活出发，采用问答、对照表及自助行动计划书等鲜活的训练方式，从而达到《生活教练》的培训目的---教会你如何找到适合自己实际情况的自我生涯设计及训戏剧计划，并按此方案逐一实现自己心中的雄瓦壮志。

即立下目标及追求卓截止的志向 改善人际关系 做自己喜欢做的工作 建立自尊忙乱自信心 提高生活质量享受生活 克服困难并培养灵活解决问题的能力。

<<生活教练：七天改变你的生活>>

作者简介

<<生活教练：七天改变你的生活>>

书籍目录

致谢导言第一部分 做自己的教练 第一章 训练程序 第二章 目标与价值 第三章 培养乐观的心态 第四章 种“心灵的绿洲” 第五章 远离借口 第六章 抓住时间 第七章 谋求沟通第二部分 改变生活的七种方式 第八章 生活得健康一些 第九章 充实自己的精神生活 第十章 不为职业所累 第十一章 不要斤斤计较 第十二章 保持独立的情感 第十三章 在家庭中享受生活 第十四章 扩大自己的朋友圈第三部分 结论 第十五章 挂下来的工作第四部分 练习表格 附：需要进一步阅读的书目 后记

<<生活教练：七天改变你的生活>>

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>