

Личностный рост

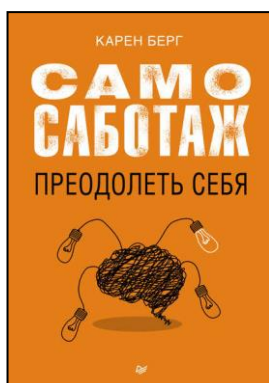
Библиографический список
из фонда Мурманской государственной областной универсальной научной
библиотеки.



Архангельский, Г. А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г. Архангельский. - 10-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2009. - 249 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/gleb-arhangelskiy/taym-drayv-kak-uspevat-zhit-i-rabotat-2> (28.12.2017).

Первая популярная книга по управлению временем в российских условиях. В простой форме, на реальных примерах из жизни россиян «Тайм-драйв» отвечает на главный вопрос: как успевать больше? Приводятся советы по организации рабочего времени и отдыха, по мотивации и целеполаганию, планированию, расстановке приоритетов.



Берг, К. Самосаботаж. Преодолеть себя / К. Берг. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. - 240 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/karen-berg-2/samosabotazh-preodolet-sebya-11868949> (28.12.2017).

Управлять собой надо либо профессионально, либо никак. А для этого есть только один способ — справиться с самосаботажем. Самосаботаж — это когда окружающие движутся вперед, а вы застряли на месте. Да еще и обвиняете в этой ситуации всех, кроме самого себя. Новая книга Карин Берг научит вас раз и навсегда избавиться от всяких "если бы", забыть многочисленные "но" и одержать самую главную победу в вашей жизни — победу над самим собой.



Вечер, Л. С. Деловое общение в государственном аппарате [Электронный ресурс] / Л. С. Вечер. – Минск : Высшаяшк., 2015. – 340 с. – Режим доступа:

<https://www.litres.ru/lidiya-vecher/delovoe-obschenie-v-gosudarstvennom-apparate>(28.12.2017).

В книге рассматривается широкий спектр проблем делового общения в государственном аппарате: понятие и структура общения, особенности делового общения, технологии управления стрессовыми состояниями государственного служащего, способы и методы ведения переговоров,

конфликт и стратегии поведения в конфликтной ситуации, ценностные ориентации государственного служащего. Описываются конкретные технологии, направленные на оптимизацию делового взаимодействия. Для государственных служащих, руководителей органов государственного управления, практических работников, преподавателей, студентов вузов и колледжей.

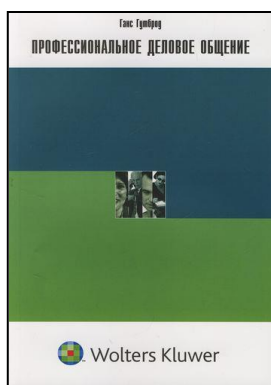


Вос, Е. Деловой этикет: правила поведения, общения, дресс-кода / Е. Вос. – Москва : Эксмо, 2014. - 286 с.

То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

<https://www.litres.ru/elena-vos/delovoy-etiket-pravila-povedeniya-obscheniya-dress-koda> (28.12.2017).

Не секрет, что успешная карьера зависит не только от качества работы, но и от соответствия принятым в компании стандартам. Однако есть общие правила, следуя которым вы сумеете вписаться в новый коллектив и быть на высоте в любой ситуации. Книга известного специалиста по этикету поможет грамотно составить резюме, успешно пройти собеседование, наладить хорошие отношения с коллегами, быть на хорошем счету у руководства, провести даже сложные переговоры, достойно и уместно выглядеть как в рабочее время, так и на корпоративных мероприятиях. Удобная структура книги (правила делового этикета в алфавитном порядке от А до Я) позволяет легко найти нужную информацию.



Гутброд, Г. Профессиональное деловое общение / Г. Гутброд. – Москва : ВолтерсКлувер, 2007. - 127 с.

Книга «Профессиональное деловое общение» принесет пользу каждому, кто составляет отчеты о проделанной работе, пишет служебные записки, сочиняет письма, рассылает свои резюме — то есть всем, кто живет в мире деловых бумаг. Это одна из немногочисленных работ, не только описывающих различные документы, но и подробно знакомящих читателя с технологией и логикой их создания.

Автор, назвав свой производством, обстоятельно излагает методику формирования полноценных документов. Отдельные главы посвящены наиболее часто встречающимся видам документов. При выработке алгоритмов, существенно облегчающих наше взаимодействие с окружающим миром, автор обращался к законам теории коммуникаций и новейшим методикам. Книга предназначена для широкого круга читателей, которые заинтересованы в создании ясных по содержанию, внутренне логичных и действенных документов.



Дресс-код делового человека: от рассвета до заката / Имидж-агентство "Гид по стилю" (StyleGuide). – Москва : Бератор-паблишинг, 2008. - 177 с.

В наши дни необычайно острое значение имеет то, как мы выглядим, и главное - насколько соответствуем месту и времени мероприятия. Внешний вид - необычайно значимый способ самопрезентации. Насколько он адекватен ситуации, интересен и красив, зависит от знаний о различных дресс-кодах или нормах внешнего вида. На многочисленных примерах авторы показывают читателям, как данные нормы можно применить к каждому и "раскрасить" их красками своей индивидуальности. Иллюстрации, сопровождаемые комментариями, помогут читателю выбрать подходящие варианты для каждого вида мероприятий. Насколько остромодным может быть наряд, какие тенденции моды можно воплощать в жизнь, от каких лучше воздержаться - все это в представленном издании.



Кабейн, О. Ф. Харизма. Как влиять, убеждать и вдохновлять / О. Ф. Кабейн. - 3-е изд. – Москва : Альпина Паблишер, 2015. - 305 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/kabeyn-oliviya-foks/harizma-kak-vliyat-ubezhdad-i-vdohnovlyat> (28.12.2017).

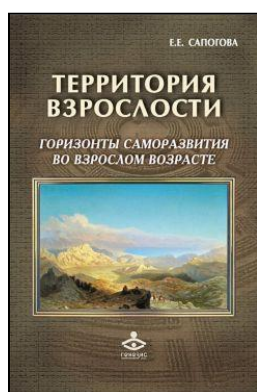
В переводе с греческого харизма означает «дар богов». Многие считают, что это врожденное качество. Автор этой книги, коуч-консультант, приглашенный лектор Стэнфордского, Йельского и Гарвардского университетов, спорит с общепринятым мнением и, более того, берется доказать, что харизма — это набор социальных навыков, которые можно развить с помощью методик и упражнений. По ее мнению, харизматичной личностью может стать любой. Разумеется, если захочет и приложит к этому силы. Следуя умным, глубоким и порой необычным советам автора, нужно помнить, что научиться можно многому, но свойственные харизматичной личности тепло и неподдельный интерес к собеседнику должны быть присущи вам всегда и идти изнутри.



Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / С. Р. Кови. - 6-е изд. – Москва : Альпина паблишер, 2011. - 374 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/stiven-kovi/7-navykov-vysokoeffektivnyh-ludey-moschnye-instrumenty-razvitiya-lichnosti> (28.12.2017).

Данное издание – мировой супербестселлер, работа № 1 по теме личностного роста. С помощью этой книги можно получить уроки планирования своей цели и её достижения. Советами Стивена Кови может воспользоваться любой, желающий морально вырасти и обрести статус среди коллег. Автор излагает системный подход к определению жизненных целей, приоритетов человека. Каждый человек может стать лучше. Причем речь идет не об изменении имиджа, а о настоящих изменениях, самосовершенствовании. Книга не дает простых решений и не обещает мгновенных чудес. Любые позитивные изменения требуют времени, работы и упорства. Но для людей, стремящихся максимально реализовать потенциал, заложенный в них природой, эта книга – дорожная карта.



Сапогова, Е. Е. Территория взрослости: горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова. – Москва : Генезис, 2016. - 309 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.litres.ru/e-e-sapogova/territoriya-vzroslosti-gorizonty-samorazvitiya-vo-vzrosлом-vozraste> (28.12.2017).

Книга представляет собой не только систематизацию накопленных знаний о взрослости и различных аспектах взросления, это издание способно выполнить функцию внутреннего собеседника для читателей, которых волнуют вопросы саморазвития, взросления, зрелости. Что значит быть взрослым? Взрослость и зрелость – это одно и то же? Можно ли не взрослеть? Как понять, что в жизни самое важное? Всех ли ждет кризис середины жизни? Что заставляет человека менять хорошо налаженную и устроенную жизнь и осваивать новые пространства, профессии? Есть ли предел взросления? Ответы могут быть самыми разнообразными, и автор на основе клиентских историй дает читателю возможность поразмыслить над своей жизнью, подумать и поговорить о себе.



Селигман, М. Э. П. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – Москва : Альпина Паблицер, 2013. - 337 с.

Динамично развивающийся современный мир не делает нам поблажек, и порой даже сильные духом люди сдаются под напором ежедневных задач и проблем. Мы все чаще причисляем себя к армии пессимистов и смиряемся с тем, что дальше будет только хуже. Мартин Селигман – живой классик психологии – утверждает, что пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам

людей преодолеть свой пессимизм и депрессию, которая является спутником отрицательных мыслей, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к свершениям.



Управление конфликтом: что делать, если вы столкнулись с невыполненными обещаниями, обманутыми ожиданиями и агрессивным поведением / К. Паттерсон [и др.]. – Москва : Вильямс, 2013. - 248 с.
То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://www.litres.ru/el-svitcler/upravlenie-konfliktom-cto-delat-esli-vy-stolknulis-s-nevypolnennymi-obeschaniyami-obmanutyimi-ozhidaniyami-i-agressivnym-povedeniem-17373814> (28.12.2017).

Множество повседневных проблем возникает в семейных отношениях и в трудовом коллективе. Причина чаще всего одна - невыполненные обязательства. Нарушая правила и договоренности, работники не укладываются в установленные сроки или просто ведут себя неподобающим образом. Не всегда вам удастся противостоять этому, и в результате возникает масса новых проблем. Согласно результатам исследований, подобные проблемы не только вредят отношениям между людьми, но и весьма дорого обходятся. Они снижают производительность труда на 20-50% и являются причиной 90% разводов. В основе книги Управление конфликтом - десять тысяч часов наблюдений за обычными людьми. Она вооружает читателя необходимыми навыками, которые помогут уверенно справиться с самыми серьезными проблемами. Прочитав ее, вы научитесь: никогда не отступать, сталкиваясь с невыполнением обещаний или своих обязанностей; заставлять людей отвечать за нарушение правил и неподобающее поведение; решать проблемы, не ухудшая, а укрепляя взаимоотношения с другими людьми.



Феррацци, К. Ваша группа поддержки. Программа личного развития, дающая поразительные результаты / К. Феррацци. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 287 с.

Недаром говорят: один в поле не воин. Всем нам порой нужен взгляд со стороны и дружеский совет. Мечтаете ли вы создать собственный бизнес, стать лучшим в своей области, преодолеть вредные привычки или просто изменить мир к лучшему, эта книга подскажет вам, как

собрать группу единомышленников и обрести наставников на всю жизнь.

Прочитав эту книгу, вы сможете:

- строить более глубокие и доверительные отношения с людьми, которые действительно важны для вас;

- раз и навсегда избавиться от привычек, мешающих вашему развитию;
- ускорить свой прогресс, правильно устанавливая цели;
- заменять "поддакивателей" на тех, кому не все равно и кто будет требовать от вас, чтобы вы не отклонялись от намеченного пути;
- открываться перед другими людьми, чтобы они могли вам помочь.



Фьоре, Н. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы / Н. Фьоре. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 199 с.

Эта на удивление пронизательная книга, написанная опытным психологом, позволит вам посмотреть на свою работу со стороны, изменить отношение ко многим вещам, а также выработать полезные привычки, повышающие мотивацию и снижающие уровень стресса.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- что такое "закон обратного усилия" и как с легкостью и удовольствием работать даже над трудными задачами;
- почему стоит забыть фразу "я должен" и перестать использовать ее даже во внутренних диалогах;
- как перестать беспокоиться о дедлайнах и в то же время выполнять работу вовремя.

Эта книга для тех

- кто хочет научиться жить без стрессов;
- кто хочется научиться сохранять концентрацию на выполняемой задаче;
- кто хочет получать удовольствие от работы.



Хазин, М. Откройте форточку! Как впустить новые возможности в свою жизнь : книга-тренинг / М. и Э. Хазины. – Москва : Альпина Паблишер, 2015. - 288 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.litres.ru/marik-hazin/otkroyte-fortochku-kak-vpustit-novye-vozmozhnosti-v-svou-zhizn-kniga-trening> (28.12.2017).

Вряд ли можно найти кого-то, кто был бы полностью доволен собственной жизнью. Вы устали бороться с самим собой и своими негативными чувствами? Вы чувствуете, что настоящая жизнь идет где-то рядом, мечтаете о внутренней гармонии и настоящем успехе, и даже работаете над собой, но результата все нет? Вы запутались в своих целях, не можете наладить отношения с близкими, вас точат обида, вина, зависть или уныние? Практикующие тренеры, авторы и ведущие многочисленных семинаров по личностному росту Марик и Эв Хазины знают, что делать. Прочитав эту книгу-тренинг, вы довольно быстро сможете разобраться с внутренними зажимами и блоками, избавиться от

вредных убеждений и стереотипов, отравлявших вам жизнь, и начнете наконец получать настоящее удовольствие от жизни.



Хакамада, И. М. Дао жизни. Мастер-класс от убежденного индивидуалиста / И. Хакамада. - 5-е изд. – Москва : Альпина Паблишер, 2014. – 201 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.litres.ru/irina-hakamada/dao-zhizni-master-klass-ot-ubezhdenogo-individualista> (28.12.2017).

Как совместить карьеру, любовь, самореализацию и личное счастье? Ответ на этот вопрос знает Ирина Хакамада - известный политик, общественный деятель, писатель, теле- и радиоведущая, успешная и красивая женщина. Подобно шеф-повару, Ирина Хакамада создала собственный рецепт жизни, перемешав такие разные ингредиенты, как восточная философия, западные бизнес-походы и российская культура модерна и постмодерна. Как результат - сумела достичь состояния, когда ничто не мешает быть счастливой.



Шапарь, В. Б. Психология манипулирования / В. Б. Шапарь. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 366 с.

психологических интересов!

Перегруженность работой и хроническая нехватка времени на себя самого останутся в далеком прошлом! Благодаря этой книге вы избавитесь от причины всех своих неудач – привычки говорить «да». Вы научитесь распознавать манипуляции со стороны родственников и друзей, начальства и коллег, родителей и детей и сможете усилить свое влияние на окружающих. Несколько действенных приемов – и вы хозяин ситуации, а во главе угла – ваши интересы!



Шелл, Р. Стратегия успеха. Как избавиться от навязанных стереотипов и найти свой путь / Р. Шелл. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. - 302 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.litres.ru/richard-shell-2/strategiya-uspeha-kak-izbavitsya-ot-navyazannyh-stereotipov-i-nayti-svoy-put-6880417> (28.12.2017).

Многие из нас отдают бесценное время жизни нелюбимому делу, не осознавая своих истинных возможностей, целей и призвания. Миллионы потенциально успешных людей тратят годы на отбывание трудовой повинности, стыдясь признаться себе в том, что допускают ошибку. Почему они поступают так? Потому что находятся во

власти стереотипа "так надо". Надо ходить на работу, надо оправдывать чужие ожидания... В итоге они зарывают в землю ярчайшие таланты, способные в корне изменить их жизнь! Как перестать бездумно "тянуть ляжку" и начать получать удовольствие от профессиональной деятельности? Как раскрыть свои способности и заняться наконец любимым делом? Сделать первые шаги в правильном направлении помогут простые и эффективные советы Ричарда Шелла - профессора права, деловой этики и менеджмента Уортонской школы бизнеса, директора Мастерской переговоров для руководителей и одного из ведущих специалистов в области психологии успеха.



Энкельманн, Н. Б. Власть харизмы. Личностные качества как средство достижения успеха в профессиональной и личной жизни / Н. Б. Энкельманн. – Москва : Интерэксперт, 2014. - 286 с.

Николаус Б. Энкельманн посвятил всю свою жизнь изучению личностей, добившихся успеха в жизни. Он тщательно анализировал, чем отличаются люди, состоявшиеся как личности и преуспевшие в жизни, от людей, жизнь которых не отмечена большими достижениями. Важнейший посыл автора гласит: «Ты, как человек, важен. Ты, как личность, намного ценнее и важнее, чем ты думаешь. Ты обладаешь всеми задатками, чтобы совершить в своей жизни нечто необыкновенное. Твой потенциал практически безграничен. Ты только должен научиться, как стать лучше, и тебе откроется будущее».

Из предисловия к книге: «Эта увлекательная книга о развитии харизматических способностей научит вас находить в себе те силы, которые сделают притягательной вашу личность. Хватит терять время и колебаться. Беритесь за дело, довольно бездействовать! Вы на пороге увлекательного приключения: путешествия в собственный внутренний мир и познания своей личности. Используя простые и при этом эффективные рекомендации, вы быстро добьетесь заметного улучшения результатов в процессе общения с людьми».



Энтони, Р. Главные секреты абсолютной уверенности в себе/ Р. Энтони. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. - 223 с.

То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.litres.ru/robert-entoni/glavnye-sekrety-absolutejnoj-uverennosti-v-sebe-6531879> (28.12.2017).

Наверняка, многие замечали, что того, кто не уверен в себе, нельзя назвать счастливым. Он постоянно чего-то боится, не готов сделать важный шаг, а это очень некомфортное состояние. Ни о

каком счастье тут и речи быть не может. К тому же, неуверенность в себе не даёт развивать полезные навыки, мешает карьерному росту, построению личных отношений, нормальному общению в кругу семьи. Неуверенность негативно сказывается на всех сферах жизни человека.

Автор этой книги считает, что счастливым может быть только уверенный в себе человек. И именно необходимой уверенности он учит читателей. Он раскрывает множество секретов, некоторые из них кажутся чем-то обыкновенным, а некоторые заставят изменить своё мировоззрение. Книга учит тому, как приобрести полезные привычки, которые впоследствии помогут изменить характер и всю жизнь. Информация изложена логично и последовательно, что облегчает её понимание и применение на практике.