



LINDA ADAMS

Τα μυστικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους όσοι θέλουν να βελτιώσουν τη ζωή τους και τις σχέσεις τους με τον/τη σύντροφό τους, την οικογένειά τους, τους φίλους ή τους συναδέλφους τους. Διδάσκει δεξιότητες επίλυσης των συγκρούσεων, κάλυψης των αναγκών, διαχείρισης του άγχους και σχεδιασμού για την επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων.

Συγκεκριμένα, οι αναγνώστες του βιβλίου θα βρουν εδώ πρακτικούς και εφαρμόσιμους τρόπους για τα εξής:

- Να αποκαλύπτουν τον εαυτό τους, τις απόψεις, τις αξίες και τις ανάγκες τους αποτελεσματικά στους άλλους.
Να αναγνωρίζουν ποιες είναι οι ανάγκες τους και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για την ικανοποίησή τους.
- Να αντιπαρά τίθενται σε συμπεριφορές των άλλων οι οποίες τους εμποδίζουν να ικανοποιούν τις ανάγκες τους.
- Να λένε «όχι» χωρίς να αισθάνονται ενοχές.
- Να επιλύουν τις συγκρούσεις, ενδυναμώνοντας τόσο τις προσωπικές όσο και τις επαγγελματικές τους σχέσεις.
- Να διαχειρίζονται αποτελεσματικά και με σεβασμό προς τους άλλους τις συγκρούσεις αξιών στις σχέσεις τους.
- Να βοηθούν τους άλλους όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες, ακούγοντάς τους ουσιαστικά.
- Να αντιμετωπίζουν τον θυμό, τόσο τον δικό τους όσο και των άλλων.
- Να διαχειρίζονται το άγχος τους.
- Να θέτουν στόχους και να κάνουν τον απαραίτητο σχεδιασμό προκειμένου να τους επιτυγχάνουν.
- Να οργανώνουν και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικότερα τον χρόνο τους.
- Να προάγουν την προσωπική τους ανάπτυξη.

Το βιβλίο αυτό έχει μεταφραστεί σε 13 γλώσσες και βασίζεται στις δεξιότητες επικοινωνίας των εργαστηρίων του δρ Thomas Gordon για γονείς, δασκάλους και ηγέτες, τα οποία έχουν παρακολουθήσει πάνω από ένα εκατομμύριο άνθρωποι σε 43 χώρες. Στόχος του είναι να σας βοηθήσει να αντλήσετε μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις σχέσεις σας και να ανακτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

978-618-82707-3-2

16,5 x 23 εκ.

216 ΣΕΛΙΔΕΣ

19,00 ΕΥΡΩ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018



Η ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ



Η **Linda Adams** είναι πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος του οργανισμού Gordon Training International (GTI). Τα βιβλία της *Τα Μυστικά της Αποτελεσματικής Επικοινωνίας* και *Effective Training for Women*, τα οποία έχουν μεταφραστεί σε 13 γλώσσες, διδάσκουν τις βασικές δεξιότητες για την ανάπτυξη προσωπικής ευθύνης και την οικοδόμηση σχέσεων συνεργασίας.

Έχει δημιουργήσει μια σειρά από προγράμματα του GTI, όπως:
Εργαστήριο Αποτελεσματικής Επικοινωνίας, Εργαστήριο Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης, Εργαστήριο Αποτελεσματικής Επικοινωνίας για Γυναίκες, Εργαστήριο Επίλυσης Συγκρούσεων για Ηγέτες και Εργαστήριο Επικοινωνίας Εφήβων.