

Льюис Д.

Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Дэвид Льюис; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишерз, 2010. — 242 с. — (Библиотека Сбербанка).

Содержание

К читателям Библиотеки Сбербанка.....	7
Выражение признательности.....	9
Предисловие: самая короткая история времени.....	11
Введение: дефицит времени и стресс.....	15
Глава 1	
Самоорганизация: ключ к умению справляться с работой.....	23
Глава 2	
Учет вашего времени.....	33
Глава 3	
Четыре вопроса в организации времени.....	39
Глава 4	
Сила положительной задержки.....	59
Глава 5	
Изгнание Воров Времени.....	77
Глава 6	
Как отделаться от непрошеного посетителя.....	87

Глава 7	
Что делать, чтобы не болела голова от телефонных звонков.....	95
Глава 8.	
Обуздание Вора Времени при ожидании.....	113
Глава 9	
Обуздание Вора Времени на совещаниях.....	121
Глава 10	
Экономия времени при чтении и письме.....	135
Глава 11	
Определение ваших целей.....	153
Глава 12	
Определение своих приоритетов.....	177
Глава 13	
Стресс и организация времени.....	187
Глава 14	
Время и успех корпоративной компании.....	211
Глава 15	
Десятиминутная организация времени.....	217
Приложение 1. Карточка ежедневного учета времени.....	231
Приложение 2. Определение самого продуктивного времени.....	233
Литература.....	241