

Вандеркам, Лора .

/Офис мечты_: как самые успешные люди работают, не выходя из дома / Лора Вандеркам; пер. с англ. А.А. Комарец. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 151с. — (Цифровой социум).

Оглавление

Вступление	7
Глава 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЗАДАЧАМ, АНЕ ПО ВРЕМЕНИ	17
Составляйте план на неделю по пятницам	25
Как составить список дел на день	28
Как проводить совещания	35
Нацеленность на результат	40
Не спешите	44
Глава 2. ПРАВИЛЬНЫЙ РИТМ	49
Хорошее начало дня	54
Делайте важную работу в самые продуктивные часы	56
Боритесь с отвлекающими факторами	60
Делайте перерывы	66
Оставьте один день свободным	72
Хорошее завершение дня	74
Суточный ритм и дети	76
Живите полной жизнью	82
Глава 3. СОЗДАНИЕ СВОЕЙ КОМАНДЫ	85
Жизнь по звонку	90
Расширяйте круг общения	95
Встречайтесь чаще	98
Развивайте своих сотрудников	100
Создайте семейную команду	104

Глава 4. МАСШТАБНОЕ МЫШЛЕНИЕ	109
«100 вещей, о которых я мечтаю».....	110
План реалистичной идеальной недели.....	113
Станьте идейным лидером.....	115
Получайте обратную связь.....	121
Пробуйте новое.....	123
Скажите жизни «да».....	126
Будьте готовы к переменам.....	128
Глава 5. УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ	131
Создайте для себя комфортные условия.....	134
Купите хорошие ручки.....	139
Немного о пользе гантелей.....	140
Правильно питайтесь.....	142
Устраивайте маленькие приключения.....	143
Работа и жизнь как единое гармоничное целое.....	145
Примечания.....	149