

УДК 159.9:65.012.4

ББК 88.566

П86

Психология лидерства / Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, П86 2020. — 156 с. — (Серия «Harvard Business Review: 10 лучших статей»).

ISBN 978-5-9614-2590-1

Harvard Business Review — главный деловой журнал в мире. Новый выпуск серии «HBR: 10 лучших статей» посвящен вопросам психологии лидерства и эмоциональной устойчивости.

Руководитель любой организации сталкивается с необходимостью быстро адаптироваться к изменениям рынка и демонстрировать высокую и стабильную производительность в условиях постоянно растущих нагрузок. Зачастую это связано с работой под давлением, нервными срывами, профессиональным выгоранием и ухудшением взаимоотношений в коллективе. В этом сборнике отобраны самые полезные статьи журнала HBR на одну из важных для руководителя тем — развитие стрессоустойчивости.

Вы узнаете, как справляются со стрессом в условиях жесткой конкуренции олимпийские спортсмены и чем их опыт может помочь вам, научитесь использовать сложные ситуации как инструмент для развития своих лидерских качеств и освоите способы быстрого восстановления после поражений. Благодаря методикам из этой книги вы станете руководителем, который быстро и конструктивно реагирует на кризисы, управляет своими эмоциями, добивается высоких показателей в своей компании и создает благоприятную атмосферу для реализации потенциала своих сотрудников.

УДК 159.9:65.012.4

ББК 88.566

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

Original work copyright © 2018 Harvard Business Publishing Corporation

Published by arrangement with Harvard Business Review Press (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2020

ISBN 978-5-9614-5626-4 (серия)

ISBN 978-5-9614-2590-1 (рус.)

ISBN 978-1-63369-436-1 (англ.)

Оглавление

КАК ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ СТАНОВЯТСЯ ВСЁ ЛУЧШЕ	7
<i>Грэм Джонс</i>	
ГОРНИЛО ЛИДЕРСТВА	17
<i>Уоррен Беннис, Роберт Томас</i>	
ФОРМИРУЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ	35
<i>Мартин Селигман</i>	
ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА.....	49
<i>Родерик Гилки, Клинт Килтс</i>	
СТАНОВЛЕНИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТСМЕНА.....	67
<i>Джим Лоэр, Тони Шварц</i>	
СТРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН, ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ	87
<i>Алия Крам, Томас Крам</i>	

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕВРАТНОСТИ СУДЬБЫ	93
<i>Джошуа Марголис, Пол Столц</i>	
КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ НЕУДАЧ В КАРЬЕРЕ	107
<i>Митчелл Ли Маркс, Филип Мирвис и Рон Ашкеназ</i>	
ПОНЯТЬ, НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН	115
<i>Гленн Мэнгуриан</i>	
ПЕРЕГОВОРЫ НА ГРАНИ	127
<i>Джефф Уайсс, Арам Дониджиан, Джонатан Хьюз</i>	
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ И СОЗДАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	145
<i>Интервью Сары Грин Кармайлс с Мартином Селигманом</i>	
ОБ АВТОРАХ.....	153