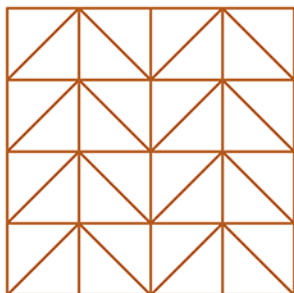


DETERMINACJA

Inteligencja emocjonalna



Tytuł oryginału: Grit (HBR Emotional Intelligence Series)

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-289-3198-5

Original work copyright © 2023 Harvard Business School Publishing Corporation

Published by arrangement with Harvard Business Review Press.

Unauthorized duplication or distribution of this work constitutes copyright infringement.

Translation copyright © 2025 Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/dethbr

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

- 1. Aby nabrać determinacji,
wróć do podstaw** **11**
*Poznaj swoją historię i ustal,
jaki jest Twój główny cel.*
Wywiad z Shannon Huffman Polson
przeprowadzony przez Curta Nickischa
- 2. Ocena poziomu determinacji** **31**
Test personalny.
Thomas H. Lee i Angela Duckworth
- 3. Jak radzić sobie ze stresującymi
sytuacjami w pracy** **37**
Dąż do stabilności emocjonalnej.
Tomas Chamorro-Premuzic

4. Jak przekonać się do realizowania trudnych zadań **49**

Naucz się akceptować dyskomfort.

David Rock

5. „Ludźmi, którzy pomogli mi przetrwać, byli mentorzy” **57**

Jeśli chcesz być silniejszy, nie działaj w pojedynkę.

Wywiad z Misty Copeland przeprowadzony przez Alison Beard

6. Kiedy warto wytrwać — a kiedy lepiej odpuścić **69**

Strzeż się ciemnych stron determinacji.

André Spicer

7. Czy nie wymagasz od siebie zbyt wiele? **77**

Dbanie o siebie ma kluczowe znaczenie w kontekście długoterminowych sukcesów.

Rebecca Zucker

8. Jak rozwijać wdzięczność, empatię i dumę **87**

Najlepszy sposób na zaszczepianie w zespole determinacji i serdeczności.

David DeSteno

9. Determinacja organizacyjna

97

*Jak przekładać pasję i wytrwałość
na pozytywne efekty.*

Thomas H. Lee i Angela Duckworth

Determinacja

INTELIGENCJA EMOCJONALNA
HARVARD BUSINESS REVIEW

1

Aby nabrać determinacji, wróć do podstaw

Wywiad z Shannon Huffman Polson
przeprowadzony przez Curta Nickischa

Koncepcja **determinacji** (ang. *grit*) zyskuje w ostatnich latach na popularności. To kluczowa cecha umożliwiająca stawianie czoła stresowi, przezwyciężanie trudności i pokonywanie przeszkód w życiu zawodowym. Nie każdy ją jednak posiada lub potrafi rozwijać.

Shannon Huffman Polson wie wszystko o mentalnym i emocjonalnym harcie, będącym przedmiotem rozważań wielu ekspertów. Jest jedną z pierwszych w armii amerykańskiej kobiet-pilotów śmigłowca szturmowego Apache, a teraz doskonale radzi sobie w sferze biznesu i doradztwa. Jest także autorką książki *The Grit Factor: Courage, Resilience, and Leadership in the Most Male-Dominated Organization in the World*.

W wywiadzie, prowadzonym przez Curta Nickischa, Shannon mówi o tym, jak należy budować determinację, ćwicząc ją niczym mięsień — poprzez powracanie

do własnej historii, rozumienie swojego zasadniczego celu i zmuszanie się do pokonywania trudności.

Curt Nickisch: *Po pierwsze, co oznacza dla ciebie słowo „determinacja”?*

Shannon Huffman Polson: Od wielu lat definiuję determinację jako „bezwzględną wytrwałość w obliczu trudnych okoliczności”. Angela Duckworth z Uniwersytetu Pensylwanii uznaje ją za „pasję i wytrwałość w dążeniu do długoterminowych celów”, co także bardzo mi odpowiada. Muszę jednak przyznać, że w obecnym kontekście — gdy przyszłość jest wyjątkowo niepewna, horyzont wyjątkowo niewyraźny i wszyscy działamy w znacznie mniej jednoznacznych warunkach niż kiedykolwiek wcześniej — nieco bardziej skłaniam się ku własnej definicji.

Porozmawiajmy o determinacji w kontekście twoich osobistych doświadczeń. Skąd się wzięła?

To coś, o czym od dziecka rozmawiałam z tatą — termin, którego używaliśmy, mówiąc o przezwyciężaniu trudności i robieniu wymagających rzeczy. Z czasem determinacja stała się istotnym elementem tego, kim jestem.

Tego, jak podchodzę do życia i wyzwń.
Dorastając, zrozumiałam także, że wielu ludzi
nie do końca pojmuję determinację, choć uważa,
że jest wyjątkowo istotna.

W jaki sposób ojciec zaszczepił ci determinację?

Wiele sposobów, w jakie możemy przekazywać
wiadomości lub koncepcje (zarówno będąc
rodzicami, jak i menedżerami), opiera się
na historiach i pytaniach.

Oto pewna historia: grałam kiedyś w szkolnej
lidze piłki nożnej — wszystkie miałyśmy po
dziewięć czy dziesięć lat — a rodzice zwykle
kibicowali nam z trybun. Nie chodziło o taką
hiperkonkurencyjną piłkę nożną, jak obecnie,
ale w przeciwnej drużynie była napastniczka,
która dosłownie miażdżyła wszystkich na
boisku. Zawsze, gdy szarżowała w naszym
kierunku, rozstępowałyśmy się jak Morze
Czerwone, więc w niemal wszystkich akcjach
zdobywała bramki.

Pamiętam, że po jednym z meczów tato zadał
mi pytanie: „Dlaczego nie próbujesz biec prosto
na nią?”. Zaskoczyła mnie ta koncepcja, ale gdy
po raz kolejny grałyśmy przeciwko tej drużynie

i ta przerażająca dziewczyna znów gnała po mojej stronie boiska, ruszyłam, aby ją zablokować. Zderzyłyśmy się w pełnym biegu, a potem... już nigdy więcej nie zaatakowała po mojej stronie boiska.

Jest tu kilka aspektów, ale najważniejszym okazała się moja gotowość do zmierzenia się z czymś, czego się bałam. Wiedziałam, że będzie to trudne i — w tym przypadku — bolesne, ale mimo wszystko to zrobiłam.

DETERMINACJA A ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA — JAKA JEST RÓŻNICA?

Courtney Cashman

Określenia „determinacja” i „odporność psychiczna” często bywają używane zamiennie, ale czy naprawdę są tym samym? Cóż, niekoniecznie.

Angela Duckworth, autorka bestsellera *Upór*, uznaje *determinację* za „pasję i wytrwałość w dążeniu do długoterminowych celów”. Psycholog Heidi Grant proponuje nieco inne ujęcie, opisując ją jako „gotowość do angażowania się w dążenie do długoterminowych celów i wytrwałość w obliczu komplikacji”^a. Jest także wiele innych definicji, ale wspólnym mianownikiem

wszystkich tych interpretacji jest silna wola i wytrwałość — parcie naprzód w obliczu wyzwań i przeciwności losu.

Odporność psychiczna jest czymś nieco bardziej złożonym. Andrea Ovans, była redaktorka w „Harvard Business Review”, definiuje ją jako „zdolność do regenerowania się po niepowodzeniach, do efektywnego dostosowywania do zmian i kontynuowania podejmowanych działań mimo przeciwności”^b. Innymi słowy, chodzi nie tylko o parcie do przodu, ale także o nietracenie motywacji po porażkach. Chodzi o to, aby mieć siły podążać dalej, po analizie tego, co się zdarzyło, i wprowadzać odpowiednie zmiany. Odporność psychiczna wymaga nastawienia na rozwój — to koncepcja stworzona przez psycholożkę, profesor Uniwersytetu Stanforda Carol Dweck — zgodnie z którą przeszkody i niepowodzenia powinny być dla nas doświadczeniami edukacyjnymi. Determinacja ma nam zatem pomagać w trudnych sytuacjach (i umożliwiać przetrwanie najtrudniejszych), a odporność psychiczna w odbijaniu się od dna i stawaniu silniejszymi niż wcześniej.

Zarówno determinacja, jak i odporność psychiczna to niezbędne elementy dążenia do sukcesów zawodowych. Na szczęście można je w sobie wytworzyć.

a. Heidi Grant, *Nine Things Successful People Do Differently*, hbr.org, 25 lutego 2011, <https://hbr.org/2011/02/nine-things-successful-people>.

b. Andrea Ovans, *What Resilience Means, and Why It Matters*, hbr.org, 5 stycznia 2015, <https://hbr.org/2015/01/what-resilience-means-and-why-it-matters>.

COURTNEY CASHMAN jest starszą redaktorką „Harvard Business Review”.

Z podobnymi sytuacjami zetknęłaś się także w wojsku. Opowiedz o swoich doświadczeniach związanych z pokonywaniem przeszkód przez początkującą pilotkę w armii Stanów Zjednoczonych.

Z pewnością nie wstępowałam do wojska ze świadomością czekających mnie wyzwań. Zaciągnęłam się do armii — a konkretnie do lotnictwa szturmowego — bo chciałam robić coś trudnego i ekscytującego. Miałam dwadzieścia jeden lat. Nie pamiętam, co w tym wieku wiedziałam, ale na szczęście było tego za mało, bym zniechęciła się tym, co mogło na mnie czekać.

Podchodziłam do służby w lotnictwie szturmowym z entuzjazmem, uznając ją za szansę i podchodząc do tego zadaniowo. Gdy już się w nim znalazłam i zdałam sobie sprawę ze stojących przede mną wyzwań (zwłaszcza jako jedna z pierwszych kobiet w tej roli), scenariusz okazał się zupełnie inny niż wszystko, czego doświadczyłam wcześniej.

Zdecydowanie było w tym znacznie mniej wsparcia i pewności niż podczas mojego okresu dorastania.

Co napotkałaś po drodze?

Gdy studiowałam filologię angielską na Uniwersytecie Duke’a, uczestniczyłam w programie ROTC (Reserve Officers’ Training Corps). Zakładano, że po ukończeniu studiów otrzymam przydział do Gwardii Narodowej. Pod koniec ostatniego roku pojechałam do Raleigh w Karolinie Północnej, by spotkać się z oficerem do spraw lotnictwa i otrzymać kilkuletni przydział.

Pamiętam, że zameldowałam się u pewnego mniej więcej czterdziestoletniego pułkownika. Siedział za biurkiem, które wydawało się wypełniać niemal cały pokój, a za nim były ogromne okna. Stałam na baczność, zaszutowałam i starałam się nie trząść. Poprosił, żebym usiadła, i najpierw wymieniliśmy w wyjątkowo formalny sposób parę uprzejmości, a potem zaczęła się rozmowa, której nie zapomnę do końca życia. Przerwał mi w pół zdania, odchylił się na krześle, spojrzał na mnie z góry i powiedział: „Zdaje sobie kadetka sprawę, że nigdy nie będzie pilotować samolotu szturmowego, prawda?”.

Zrozumiałam, że ten komentarz miał być małostkowy i złośliwy, bo w tamtym czasie — w 1993 roku — kobiety nie mogły latać maszynami szturmowymi. Wiedziałam też jednak, że będąc na tak wczesnym etapie kariery wojskowej, mogłam powiedzieć tylko „Tak jest, sir”, więc właśnie tak zrobiłam. A potem wróciłam do uniwersyteckiego oddziału ROTC... i poprosiłam o przeniesienie z Gwardii Narodowej do służby czynnej.

Wiosną tego samego roku Kongres zniósł klauzulę wykluczającą kobiety ze służby w lotnictwie bojowym i nagle okazało się, że mam dostęp do wszystkich typów samolotów. Jesienią zameldowałam się w Fort Rucker, by rozpocząć szkolenie.

Ta rozmowa z pułkownikiem — wiele osób by się wtedy poddało, prawda? Albo zaakceptowało istniejący stan rzeczy?

Kluczowym elementem procesu kształtowania determinacji jest podjęcie decyzji, że autorem naszej historii nie będzie kto inny, tylko *my sami*. To *my* powinniśmy decydować o tym, jak będzie wyglądała nasza opowieść. Nie da się wybrać

materiałów, ale można zdecydować, jak zostaną wykorzystane. Wielu ludzi po prostu tego nie robi.

Jak zrobić pierwszy krok?

Chodzi o skoncentrowanie się na ostatecznym celu i sensie działania. Gdy skupiamy się na zasadniczym zamierzeniu — że odniesiemy sukces czy wniesiemy w coś znaczący wkład — przestajemy przywiązywać wagę do przeszkód. To kwestia wyboru tego, co nas naprawdę interesuje.

Dlaczego koncentrowanie się na własnej historii jest tak ważne?

Sposób, w jaki rozumiemy informacje, to tak naprawdę opowieść. Spojrzenie wstecz, aby nadać jej sens — zdać sobie sprawę z tego, skąd się wywodzimy; ustalić, jakie mamy mocne strony; uświadomić sobie, jak pokonywaliśmy przeszkody — staje się elementem nowego podejścia do obecnych i przyszłych wyzwań. To coś zbliżonego do przypominania sobie: „No proszę, oto jak poradziłem sobie z tamtą naprawdę trudną sytuacją. Albo jak rozwinąłem tę umiejętność. Albo jak znalazłem sposób na ominięcie tej przeszkody”. Takie refleksje często

pomagają znajdować sposoby na pokonywanie wyzwań, przed którymi aktualnie stoimy, i właśnie to ma kluczowe znaczenie.

I nie chodzi wyłącznie o odpowiednie pojmowanie „surowego życiowego materiału”, który otrzymaliśmy. Istotne jest to, aby przekształcać go we własną historię. Bo to my decydujemy. To my możemy powiedzieć: „Stałem się ofiarą okoliczności” lub „Udało mi się to wszystko przezwyciężyć. Dałem radę przez to przebrnąć”.

Po wykonaniu tej pracy i zdecydowaniu, jak będzie przebiegać historia naszego życia, możemy zacząć czerpać z niej siłę, rozumiejąc własne wartości i to, że powinniśmy działać, będąc z nimi w zgodzie. Wzmacnia nas to w obliczu wszystkiego, z czym mierzymy się dzisiaj i z czym przyjdzie nam zmierzyć się w przyszłości.

Znasz własną historię bardzo dobrze. Jak pomagasz innym w pisaniu ich własnych historii, aby mieli pewność, czemu powinni się poświęcać?

Polecam kilka ćwiczeń taktycznych. Jednym z nich jest tak zwana *linia życia*: należy przyjrzeć się najistotniejszym doświadczeniom z własnego życia, zaakceptować je i zrozumieć ich istotę.

Następnie trzeba to wszystko zapisać i przestudiować, starając się zrozumieć, jak te doświadczenia odnoszą się do naszych kluczowych wartości i fundamentalnego życiowego celu.

Inne ćwiczenie, które uwielbiam, dotyczy właśnie tego celu. Nie chodzi o pobieżne przemyślenia, tylko o wymagającą czasu i przestrzeni na zastanowienie żmudną pracę umysłową, którą należy powtarzać wielokrotnie. To metoda „pięć dlaczego” opracowana przez specjalistów z Toyoty. Trzeba zadać sobie pytanie, dlaczego robimy to, co robimy, nie raz, tylko pięć razy — „dlaczego” dla każdej kolejnej odpowiedzi. Chodzi o głębokie, naprawdę głębokie „dlaczego”, dotyczące nie tyle konkretnej pracy czy zadania, ile faktycznego związku z tym, kim jesteśmy jako jednostka. Należy stworzyć trwałe połączenie, które będzie wyjątkowe i „nasze”, a dopiero potem zacząć stosować je poprzez podejmowanie konkretnych działań, pracę w konkretnych firmach, wykonywanie konkretnych misji, kierowanie się konkretnymi wartościami czy dążenie do konkretnych celów.

Dla mnie tym czymś jest służba i pomaganie innym. Gdy dorastałam, odwiedzaliśmy domy opieki i przygotowywaliśmy posiłki dla ludzi,

ktorzy nie mogli robic tego sami. Koncepcja udzielania sie i dawania czegoś od siebie stala sie bardzo istotnym elementem tego, kim jestem. Łaczenie sie z tym celem pomaga mi w trudnych chwilach frustracji.

Czy w trakcie twojej kariery wojskowej dochodziło do sytuacji, w których napotkałaś problemy, ale pokonywałaś je dzięki przypominaniu sobie tej podstawowej idei służenia innym?

Najlepszy przykład, który przychodzi mi do głowy, nie jest może szczególnie ekscytujący, ale wyjątkowo wymowny. Gdy otrzymałam przydział do Fort Bragg w Karolinie Północnej — było to pierwsze miejsce, w którym służyłam — miałam zaledwie dwadzieścia trzy lata.

Jako wykwalifikowana pilotka śmigłowca Apache byłam podekscytowana, gotowa do latania i dowodzenia. Gdy dotarłam do 229. Pułku Lotniczego okazało się jednak, że będę tam jedyną kobietą — oprócz mnie w jego dwóch batalionach służyło stu dwudziestu pilotów płci męskiej. Zostałam asystentką zastępcy oficera operacyjnego, więc nie było mowy o tym, że mogłabym latać i wykorzystywać świeżo nabyte umiejętności.

Praca biurowa.

No właśnie. I nie chodziło niestety o pisanie mających rzeczywiste znaczenie rozkazów operacyjnych — miałam opracowywać ich załączniki.

Wychowano mnie w przekonaniu, że należy wykonywać pracę najlepiej, jak się da, więc tak właśnie robiłam. Ceniono mnie, więc po jakimś czasie poszłam do kapitana, dla którego pracowałam, i powiedziałam: „Sir, zamierzam nadal wykonywać swoją pracę najlepiej, jak potrafię, ale zastanawiam się, kiedy będę mogła objąć dowództwo plutonu”. Kapitan spojrzał na mnie i odparł: „Pani porucznik, armia nie jest pani nic winna”.

No cóż, nie zostało mi nic innego, więc kontynuowałam swoją pracę, ale kiedyś, w sobotę, bez żadnego jednoznacznego powodu wszystkich nas przydzielono do pracy w sztabie operacyjnym. Gdy tam dotarłam, dowódca w stopniu majora spojrzał na mnie i zażartował: „Proszę się nie przejmować. Pani porucznik i tak wyjdzie za mąż przed ukończeniem dwudziestu pięciu lat”.

Tym razem nie odpowiedziałam jednak „Tak jest, sir”, jak pułkownikowi z Raleigh. Tydzień później wybrałam się do majora i zakomunikowałam: „Panie majorze, nadal chcę wykonywać swoją pracę najlepiej, jak potrafię, ale uważam, że mogę robić więcej”. Wyglądał na nieco zaskoczonego, ale potem zaczął przydzielać mi kolejne dodatkowe zadania, aż w końcu objęłam dowództwo plutonu operacyjnego.

Wspominając tamte czasy, myślę o tym, jak tego rodzaju doświadczenia mogą odnosić się do ludzi i firm, z którymi współpracuję w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Często rozmawiam z osobami, które nie wiedzą, jak powinny reagować, gdy ktoś mówi im: „Armia nie jest nikomu nic winna” lub: „Wyjdzie pani za mąż, zanim skończy dwadzieścia pięć lat”. Tacy ludzie myślą po prostu, że utknęli w martwym punkcie, i zwykle nie wiedzą, jak to zmienić.

Głęboko wierzę, że da się przezwyciężyć takie trudności poprzez branie odpowiedzialności za własną historię, dążenie do podstawowego celu i uczenie się proszenia raz za razem o to, czego się pragnie. Ja sama, będąc w wojsku, musiałam najpierw zasłużyć na każdą szansę,

a potem o nią walczyć. To istotny wniosek końcowy całych tych rozważań.

Jak być bardziej zdeterminowanym? Jak nie tracić wytrwałości, gdy napotykamy przeszkody?

Sądzę, że ma to trzy fazy. Pierwszą jest wspomniana już faza *zaangażowania*, polegająca na tym, aby wziąć odpowiedzialność za swoją historię i ustalić, jaki jest nasz podstawowy cel.

Druga faza to *nauka*. Zawiera ona kilka istotnych elementów, które odnoszą się do twojego pytania. Chodzi o rozwijanie zespołu lub tworzenie kręgu wsparcia — osoby, które nas nie wspierają, powinny znaleźć się poza nim. Trzeba mieć zespół, bo nikt nie funkcjonuje w próżni. To kluczowe, gdy zbliżają się trudne chwile. A trzecią fazą jest *start*.

Czy rozumienie determinacji w ujęciu indywidualnym nie jest przypadkiem błędne?

Czasami tak bywa. Wielu z nas pamięta sytuacje, w których, aby zrobić coś dobrze, trzeba było robić to samemu. Takie podejście i jego praktyczne zastosowania nie są jednak długoterminowo zrównoważone, a tego typu rozwiązania mogą

się sprawdzać na krótką metę, ale nie w dłuższej perspektywie.

Gdy mówię o determinacji w nawiązaniu do definicji Angeli Duckworth, mam na myśli „pasję i wytrwałość w dążeniu do długoterminowych celów”. „Niezlomna determinacja” musi zatem zawierać element trwałości, którego nie da się stworzyć samodzielnie. Trzeba zbudować zespół.

Istnieją konkretne sposoby budowania determinacji i odporności. Ja sama często nawiązuję do programu szkolenia odporności psychicznej armii amerykańskiej, opracowanego na Uniwersytecie Pensylwanii w ramach programu psychologii pozytywnej. Dekady badań zaowocowały stworzeniem w tym zakresie kilku wyjątkowo skutecznych metod. Oto, w telegraficznym skrócie, jedna z nich: aby lepiej radzić sobie z trudnymi wyzwaniami, trzeba je podejmować. Brzmi to banalnie, ale chodzi o metodę kolejnych kroków — o stawianie sobie coraz większych wymagań. W ten sposób naprawdę buduje się „masę mięśniową” determinacji i odporności. I może to robić każdy.

SHANNON HUFFMAN POLSON jest jedną z pierwszych kobiet-pilotów śmigłowców Apache w armii Stanów Zjednoczonych. Po zakończeniu służby wojskowej uzyskała dyplom MBA w Tuck School of Business w Dartmouth College i przez pięć lat zajmowała stanowiska kierownicze w sektorze korporacyjnym, pracując w firmach Guidant i Microsoft. Jest założycielką Grit Institute oraz autorką książki *The Grit Factor: Courage, Resilience, and Leadership in the Most Male-Dominated Organization in the World* i wspomnień zatytułowanych *North of Hope: A Daughter's Arctic Journey*. Często występuje jako mówczyni, wypowiadając się na tematy związane z przywództwem, odwagą, odpornością i determinacją. **Curt Nickisch** jest starszym redaktorem w „Harvard Business Review”. Tworzy podcasty i jest współgospodarzem „HBR IdeaCast”. Uzyskał tytuł MBA na Uniwersytecie Bostońskim, a wcześniej pracował jako reporter dla NPR, „Marketplace”, WBUR i „Fast Company”. Doskonale zna niemiecki i uwielbia słuchać podcastów historycznych. Można go znaleźć na platformie X (Twitterze) pod nickiem @CurtNickisch.

Na podstawie podcastu *To Build Grit, Go Back to Basics*, „HBR IdeaCast”, 1 września 2020 roku.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

JAK ODNALEŹĆ W SOBIE SIŁĘ, DETERMINACJĘ I WYTRWAŁOŚĆ DO DZIAŁANIA MIMO NIESPRZYJAJĄCYCH OKOLICZNOŚCI?

Czasem trzeba zdecydować, czy się wycofać, czy iść dalej – a ten wybór może zaważyć na Twojej zawodowej przyszłości. By się rozwijać, warto budować wytrwałość, podejmować wyzwania oraz umieć prosić o wsparcie, zwłaszcza gdy wymagasz od siebie zbyt wiele.

Autorzy dzielą się praktycznymi wskazówkami, które pomogą Ci odkryć źródła własnej determinacji i jasno określić najważniejszy cel. Pokażą sprawdzone metody budowania wiary w swoje możliwości, zaakceptowania dyskomfortu. Dowiesz się, dlaczego ta umiejętność jest kluczowa w wymagającym środowisku pracy. Otrzymasz także cenne informacje o tym, jak w zespole kształtować determinację, pasję i... serdeczność.

- Ocena poziomu własnej determinacji
- Motywacja do realizacji trudnych zadań
- Odnajdywanie stabilności emocjonalnej w stresujących sytuacjach
- Unikanie nadmiernej (szkodliwej) determinacji

Trzymasz w ręku wybór artykułów opublikowanych oryginalnie w **Harvard Business Review** – prestiżowym miesięczniku wydawanym przez jeden z najznakomitszych uniwersytetów na świecie. Jest to magazyn, który upodobał sobie ludzie będący autorytetami w takich dziedzinach, jak rozwój przedsiębiorstw, ekonomia, praktyki w zarządzaniu. W tym zbiorze znajdziesz sporo ciekawych informacji dotyczących uważności oraz jej znaczenia – przede wszystkim w miejscu pracy.

Książę, jesteś tym, kim jesteś, na skutek przypadku narodzin; to, kim jestem ja, zawdzięcam sobie. Na świecie były i będą tysiące książąt; jest tylko jeden Beethoven.

Ukryte nawyki geniuszy. Więcej niż talent, IQ i determinacja – odkrycie sekretu wielkości

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3198-5



9 788328 931985

Cena: 39,90 zł