

المحتويات

الفصل الأول:

أنت والنعامة والرمل: ما هو رابط التنوع بين هذه الأمور؟

لماذا يكون الإبحار عبر عالم التنوع مهماً جداً؟

ما الذي يجعلنا متنوعين؟

الفصل الثاني:

كفّ عن المشي على البيض: حدد هدفك وواجهه بصورة جيدة.

معضلة الحذر:

ما هو المشي على البيض؟

التحق بنادي الحذر.

دائرة الصراع.

نزع قناع الدبلوماسية.

لا يستغرق الأمر سوى كلمة واحدة.

معرفة الكلمات الصحيحة.

المحافظة على الطاقة والإنتاجية.

القانون البلاتيني.

أخرج رأسك من الرمال باستخدام المواجهة الإيجابية.

الفصل الثالث:

أنا على ما يرام، أما هم فبحاجة الى عون: فلماذا ينبغي أن أتغير؟

أسأل ثانية: لماذا ينبغي أن أتغير؟

ولكن ماذا لو أنني لا أكتث؟

مكان العمل يتغير!

الزبائن يتغيرون!

السوق يتغير! مقاربتنا للعمل تتغير!

إنَّه القانون - ومن الممكن أن يكلفك الكثير!

إنَّ غفوت تخسر!

عناصر التغيير:

عندما تبدأ التغييرات.

قبل أن نبدأ بالأمر الكبير.

ما الذي تعرفه وما الذي لاتعرفه.

وعي الذات وفهمها.

الرأس والقلب واليد.

النمذجة.

المواجهة.

تعديل السلوك «ولماذا من الصعب جداً أن نفعل ذلك».

توقف عن الكلام وابدأ بالحوار.

كيف أعرف أنه حوار حقاً؟

دلائل الحوار الحقيقي.

وبالمناسبة عليك أن تتصرف بلطف.

تقييم أساليب التواصل.

الاختيار والنتيجة.

أخرج رأسك من الرمال وذلك بإدراك الحاجة للتغيير الإيجابي الشخصي.

الفصل الرابع:

الاهتمام بمساعدة الآخرين: أطلق العنان لقوة التنوع.

التهميش «أو ما يشبه كون المرء في الخارج ويطل الى الداخل».

عندما نهْمَش.

عندما نهْمَش الآخرين.

عندما يسبب التهميش تغييراً غير مرغوب فيه.

إضفاء الأهمية: «أو سنسمع ماهو إيجابي في هذا الفصل أخيراً»

يعتمد المنتج على الاهتمام والتهميش.

أعطني سبباً واحداً للبقاء هنا .

مستخدم الخيار «نعم هناك شيء كهذا» .

الاحترام .

المسؤولية .

أخرج رأسك من الرمل بتحويل التهميش الى اهتمام .

الفصل الخامس:

وسع نظرتك العالمية: انظر إلى الأشياء كما هي لا كما تراها أنت .

التمركز العرقي الذاتي مقابل النزعة العالمية .

شريط جانبي، شرفك .

كيف ينشأ التمرکز العرقي؟

النزعة العالمية هي بطلنا .

التحرك باتجاه النزعة العالمية .

«أنا بشر فقط» أخطاء شائعة لعامة الناس .

القوالب الجاهزة: «أو» «هاي، أنت لست كبقية الناس» .

ما العيب في استخدام القوالب الجاهزة؟ إنها طبيعة البشر

أليس كذلك؟

التحيز والتعامل .

أهمية الإزعاج.

أخرج رأسك من الرمال بتوسيع نظرتك العالمية.

الفصل السادس:

أي طريق يخرجنا من الصحراء؟ يحصل التقدم بخطوة واحدة.

افعل شيئاً..... أي شيء.

اقطع الطريق ببطء «تمهل على هونك»

إن لم يكن الآن فمتى؟

انعطاف إيجابي.

التكريم بعد القبول.

أخرج رأسك من الرمال باتخاذك تلك الخطوة الأولى.

الأمر يعود إليك الآن.

لمحة عن الكاتبة.

ملاحظات

البيبلوغرافيا