



Dale Carnegie Złota Księga

dalecarnegie.com.pl

Dale Carnegie of Poland
al. Gen. Sikorskiego 9A/15A
02-758 Warszawa
P: 22 305 45 45

**Dale
Carnegie®**

Kompetentny, zaangażowany i pełen entuzjazmu zespół to dla każdej organizacji podstawa do osiągnięcia długoterminowych zysków. Metody Dale'a Carnegie wydobywają z ludzi to, co w nich najlepsze. Podnoszą kompetencje, opierając się na mocnych stronach każdego członka zespołu. Dodają odwagi i pewności siebie w pełnionych na co dzień funkcjach i motywują do osiągnięcia ponadprzeciętnych wyników. Pomagają budować trwałe relacje oparte o wzajemne zaufanie i szacunek, tworząc w organizacji kulturę współpracy i zaangażowania.

Od ponad 100 lat Dale Carnegie Training wspiera firmy w poprawie efektywności biznesowej dzięki rozwijaniu talentów ich pracowników. Skutecznie pomaga przełamywać bariery i przewyżczać ograniczenia, pokazując każdemu jak w pełni czerpać z jego naturalnych zdolności oraz kreować pozytywne zmiany.



Dale Carnegie

1888-1955

Founder

Zasady samodoskonalenia, praktykowane przez Dale'a Carnegie, od ponad wieku inspirowały ludzi do działania i pozwalają im osiągać życiowe sukcesy. Niezwykła pewność siebie, zdumiewająco dobra i efektywna współpraca w zespole oraz ponadprzeciętne wyniki biznesowe potwierdzają siłę efektów rozwoju osobistego.

Biografia Dale'a Carnegie jest niezwykłą ilustracją stosowanych przez niego zasad. Urodził się w ubogiej rodzinie w małym miasteczku Maryville w stanie Missouri, gdzie dorastał pracując na rodzinnej farmie, by stać się jednym z najbardziej fascynujących mówców, liderów biznesu i najlepiej sprzedających się autorów na świecie. Książki Dale'a Carnegie „Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi” oraz „Jak przestać się martwić i zacząć żyć” zostały wydane w 38 językach i opublikowane w ponad 50 milionach egzemplarzy. Ponad 8 milionów uczestników warsztatów szkoły Dale'a Carnegie znalazło inspirację w jego ponadczasowych wartościach i zasadach.

Zasady z książki pt. “Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi”

Stań się osobą bardziej przyjazną

1. Nie krytykuj, nie potępiaj, nie narzekaj.
2. Szczerze i uczciwie wyrażaj uznanie.
3. Rozbudź u innych silną chęć działania.
4. Okazuj innym szczerze zainteresowanie.
5. Uśmiechaj się.
6. Pamiętaj, że własne imię jest dla każdego najpiękniejszym i najważniejszym dźwiękiem w każdym języku.
7. Bądź dobrym słuchaczem. Zachęcaj innych, aby mówili o sobie.
8. Prowadź rozmowę pod kątem zainteresowań drugiej osoby.
9. Spraw, aby inni czuli się ważni – i rób to szczerze.

Przekonaj innych do Twojego sposobu rozumowania

10. Jedynym sposobem skorzystania na kłótni jest uniknięcie jej.
11. Szanuj zdanie innych. Nigdy nie mów: „Mylisz się”.
12. Jeśli nie masz racji, przyznaj to szybko i dobitnie.
13. Zaczynij w przyjazny sposób
14. Jak najszybciej wydobądź z rozmówcy liczne „tak, tak”.
15. Pozwól innym dużo mówić.
16. Spraw, aby inni poczuli, że pomysł wyszedł od nich.
17. Staraj się szczerze patrzeć na sprawy z punktu widzenia drugiej osoby.
18. Okazuj zrozumienie poglądom i pragnieniom drugiej osoby.
19. Odwołuj się do wzniosłych motywów działania.
20. Udratuj to, o co czym mówisz.
21. Rzuć wyzwanie.

Bądź liderem

22. Zaczynj od pochwały i szczerego uznania.
23. Zwracaj uwagę na błędy innych pośrednio..
24. Powiedz o swoich błędach zanim zaczniesz krytykować inną osobę.
25. Zadawaj pytania zamiast wydawać bezpośrednie polecenia
26. Pozwól innym zachować twarz.
27. Pochwal najmniejszą i każdą poprawę. Udzielaj aprobaty szczerze i chwal szczodrze.
28. Wystaw innym dobrą opinię, aby musieli jej sprostować.
29. Zachęcaj. Spraw, aby naprawa błędu wydawała się łatwa.
- 30 Spraw, aby inni czuli się szczęśliwi robiąc to, czego od nich oczekujesz.

Zasady z książki pt. „Jak przestać się martwić i zacząć żyć”

Fundamentalne zasady pokonywania zmartwień

1. Żyj dniem dzisiejszym.
2. Jak stawić czoła problemom:
 - a. Zadaj sobie pytanie „Co najgorszego może się zdarzyć?”
 - b. Przygotuj się do zaakceptowania najgorszego.
 - c. Spróbuj poprawić skutki najgorszego scenariusza.
3. Pamiętaj, jak ogromną cenę możesz zapłacić własnym zdrowiem, jeśli będziesz się martwić.

Podstawowe techniki analizowania zmartwień

1. Zbierz wszystkie fakty.
2. Oceń wszystkie fakty i wtedy podejmij decyzję.
3. Jak już podejmiesz decyzję, działaj!
4. Zapisz sobie odpowiedzi na następujące pytania:
 - a. Jaki jest problem?
 - b. Jakie są przyczyny problemu?
 - c. Jakie są możliwe rozwiązania?
 - d. Jakie jest najlepsze możliwe rozwiązanie?

Pokonaj nawyk martwienia się, zanim on pokona ciebie

1. Bądź zajęty.
2. Nie przejmuj się błahostkami.
3. Stosuj rachunek prawdopodobieństwa, aby pozbyć się zmartwień
4. Zaakceptuj to, co nieuniknione.
5. Oceń, na ile warto martwić się daną rzeczą i nie pozwól sobie martwić się bardziej.
6. Nie zamartwiaj się przeszłością.

Wypracuj w sobie takie podejście, które zapewni Ci spokój i szczęście

1. Wypełnij swój umysł myślami o spokoju, odwadze, zdrowiu i nadziei.
2. Nigdy nie próbuj się mścić.
3. Spodziewaj się niewdzięczności.
4. Wylicz swoje powody do szczęścia – nie problemy.
5. Nie naśladowuj innych.
6. Spróbuj wyciągnąć korzyści z poniesionych strat.
7. Sprawiaj, by inni czuli się szczęśliwi.

Nie martw się krytyką

1. Pamiętaj, że niesprawiedliwa krytyka to często ukryty komplement
2. Zrób wszystko, co w twojej mocy.
3. Przeanalizuj własne błędy i przeprowadź samokrytykę.

Unikaj zmęczenia i zamartwiania się. Przejawiaj energię i optymizm

1. Odpocznij, zanim się zmęczysz.
2. Naucz się relaksować w pracy.
3. Dbaj o swoje zdrowie i wygląd, relaksując się w domu.
4. Stosuj w pracy następujące cztery dobre nawyki:
 - a. Pozostaw na biurku tylko materiały dotyczące sprawy, którą się obecnie zajmujesz.
 - b. Wykonuj zadania zgodnie z hierarchią ich ważności.
 - c. Jeśli masz problem, rozwiąż go natychmiast, jak zbierzesz wszystkie fakty niezbędne do podjęcia decyzji.
 - d. Naucz się organizacji, powierzania odpowiedzialności oraz nadzorowania.
5. Okazuj entuzjazm.
6. Nie przejmuj się bezsennością.