

မာတိကာ

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်၏ အမှာစာ

ကျေးဇူးတင်လွှာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

နိဒါန်း

အပိုင်း (၁) ခေါင်းဆောင်မှုသော့ချက်များ

- အခန်း(၁) အခြေအနေမှန်ကို သိရှိခြင်း (Reality)
- အခန်း (၂) ရလဒ် (Result)
- အခန်း (၃) အကြောင်းရင်း (Reason)
- အခန်း (၄) တာဝန်ယူမှု (Responsibility)
- အခန်း (၅) ရှုထောင့်ပြောင်း၍ ကြည့်ရှုခြင်း (Reframing)
- အခန်း (၆) သုတေသနပြုလုပ်မှု (Research)
- အခန်း (၇) ဆက်စပ်ပတ်သက်မှု (Relationship)
- အခန်း (၈) ကိုးကားချက် (Reference)
- အခန်း (၉) ခံနိုင်ရည်ရှိမှု (Resilience)
- အခန်း (၁၀) ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Reflection)
- အခန်း (၁၁) အနားယူခြင်း (Recreation)

အပိုင်း (၂) ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက်များ

- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁) တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်ချင်ရင် D ငါးလုံးကို အသုံးပြုပါ
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂) တိကျတဲ့ပန်းတိုင်ကိုချရေးထားပါ
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၃) ပြီးစီးရမယ့်အချိန်ကာလကိုသတ်မှတ်ပါ
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၄) ပန်းတိုင်အသေးလေးတွေကို ဖန်တီးပါ

စာမျက်နှာ

၁
၅
၇
၁၉
၂၅
၂၉
၃၃
၃၇
၄၃
၄၉
၅၃
၅၉
၆၃
၆၇
၇၁
၇၃
၇၇
၈၁
၈၃

- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၅) သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ ၈၇
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၆) စိတ်အားထက်သန်မှုကို မြှင့်တင်ပါ ၉၁
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၇) ကိုယ့်အသိစိတ်ဓာတ်နဲ့ကိုယ်လုပ်တတ်တဲ့အကျင့်မွေးမြူပါ ၉၅
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၈) စွန့်စားရမှာကို အကြောက်လွန်နေမယ့်အစား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ ၉၉
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၉) စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ထားပြီး နမူနာယူပါ ၁၀၃
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၀) လုပ်စရာရှိတာကို စလုပ်ပါ ၁၀၇
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၁) ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကို တီထွင်ကြံဆပါ ၁၁၁
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၂) လွယ်လွယ်နဲ့လက်လျှော့မယ့်အစား အဖြေရှာပါ ၁၁၅
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၃) ဦးစားပေးအစီအစဉ်ချပြီး အချိန်ဇယားနဲ့အလုပ်လုပ်ပါ ၁၁၉
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၄) ပန်းတိုင်ကိုမြင်ယောင်ကြည့်ပါ ၁၂၃
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၅) စွမ်းအား (Energy) မြှင့်တဲ့အချိန်မှာ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်ပါ ၁၂၇
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၆) ငြင်းရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့ ၁၃၁
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၇) လိုလိုလားလားလုပ်ချင်လာအောင်ပြောပါ ၁၃၅
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၈) ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေဆီမှာ တုံ့ပြန်မှု (Feedback) တောင်းပါ ၁၃၉
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၁၉) လူတွေကိုအားပေးပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲလာအောင်ကူညီပေးပါ ၁၄၃
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၀) ၁၄၇

- သွားရမယ့်လမ်းကိုသိအောင်လုပ်ပြီး အခြားသူတွေကိုပါလမ်းပြပေးပါ ၁၄၇
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၁) သဘောထားကြီးတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ ၁၅၁
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၂) ကတိကိုနည်းနည်းပဲပေးပြီး ရအောင်ထိန်းသိမ်းပါ ၁၅၅
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၃) လူတွေဆန္ဒအလျောက်လိုက်လာချင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ ၁၅၉
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၄) ဝေဖန်ခံရမှုကို ပညာသားပါပါကိုင်တွယ်ပါ ၁၆၃
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၅) သင့်နောက်လိုက်တွေကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေလို့သဘောထားပါ ၁၆၇
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၆) တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ဆုံးခန်းတိုင်အောင်လုပ်ပါ ၁၇၁
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၇) ခေါင်းဆောင်မှုအဆင့်တက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ ၁၇၅
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၈) ညွှန်ကြားမယ့်အစားမေးပါ ၁၇၉
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၂၉) ဖျော်လင့်ထားတာထက်ပိုပြီးလုပ်ပေးပါ ၁၈၃
- ခေါင်းဆောင်မှုအကြံပြုချက် (၃၀) သင်မပါဘဲ လုပ်ငန်းလည်ပတ်နိုင်အောင် ပြင်ဆင်ပါ ၁၈၇

အပိုင်း (၃) ခေါင်းဆောင်မှုဆောင်းပါးများ

- သင်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးကို ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးတိုးပေးတော့မလို့လား ဒီအချက်လေးတွေနဲ့ ချိန်ဆကြည့်ပါ ၁၉၃
- သင့်လုပ်ငန်းမှာ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု အမြန်တိုးတက်စေမယ့် နည်းလမ်း ၉၀ ထက်မြက်သောခေါင်းဆောင်မှုနှင့်အစဉ်အလာ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု၏ ဥပဒေသ ၂၁ ချက် ၁၉၇
- လာမယ့် ၁၀ နှစ်မှာ သင်နောင်တမရအောင်ကူညီပေးမယ့် ရိုးရှင်းတဲ့အကြံပြုချက် ၁၀ ချက် ၂၂၁
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဦးဆောင်သူများအတွက် ရိုးရှင်းတဲ့အကြံပြုချက် ၁၀ ခု ၂၂၅

- လုပ်ငန်းရှင်တွေကိုပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုစိတ်ဓာတ် ၁၂ မျိုး ၂၂၉
- ဦးဆောင်သူတွေ ရပ်တန်းကရပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူအချက် ၂၀ ၂၃၅
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီး လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းလည်းမြင့်တက်စေတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုအုတ်မြစ်တစ်ခု၊ သို့မဟုတ် တာဝန်ခွဲဝေခြင်း (Delegation) ၂၄၃
- လုပ်ငန်းဆန့်ကျင်ပြီးတိုးတက်ဖို့အတွက် လုပ်ငန်းရှင်တွေသတိမထားမိတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် ၄ ချက် ၂၄၇
- အနာဂတ်မှာ ဦးဆောင်သူဖြစ်လိုတဲ့လူငယ်တွေ ယနေ့လုပ်သင့်တဲ့ အချက် ၉ ချက် ၂၅၁
- လူများရှေ့မှာ ထိရောက်စွာ ဟောပြောသူလိုသူများသိသင့်တဲ့အချက် ၂ ချက် ၂၅၃
- တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုသူတိုင်းအတွက် အကြံပြုချက် ၂၅ ချက် ၂၆၇
- တခြားသူတွေကို စိတ်အားတက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ ဥပဒေသ ၉ ခု ၂၇၁
- ပြောင်းလဲဖို့အတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်တဲ့အချက် ၆ ချက် ၂၇၁
- မိသားစုလုပ်ငန်းများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ၎င်းတို့ကိုကျော်လွှားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းများ ၂၇၅
- ဆိုင်ခွဲများစွာကို စနစ်တကျ ဦးဆောင်လိုသူတွေအတွက် အကြံပြုချက်များ ၂၇၉
- Executive Coaching ကို လက်တွေ့အသုံးပြုကြည့်ခြင်း ၂၈၇
- ဦးဆောင်သူတစ်ဦးအနေနဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိစေနိုင်သောအဆင့် ၇ ဆင့် ၂၉၁
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပျက်စီးစေနိုင်သော အချက် ၇ ချက်နှင့် ၎င်းအချက်တွေကိုကျော်ဖြတ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းများ ၂၉၅
- လူသားတွေအားလုံးသိသင့်တဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း ၉ ခု ၃၀၃
- ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်မရောက်ခင် သင်သိသင့်တဲ့ သင်ခန်းစာ ၁၅ ချက် ၃၀၅
- နိဂုံးချုပ်ခြင်း ၃၀၉

