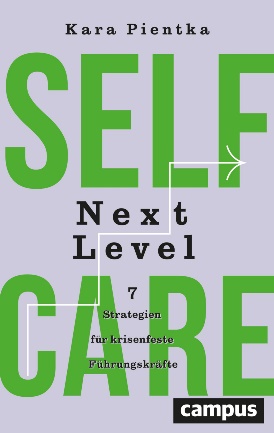
**新 书 推 荐**

**中文书名：《下一阶段的自我保健：高管人员应对危机的7大策略》**

**英文书名：Next Level Self-Care: 7 Strategies for Crisis-Proof Executives**

**德文书名：Selfcare Next Level: 7 Strategien für krisenfeste Führungskräfte**

**作 者：Kara Pientka**

**出 版 社：Campus**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：240页**

**出版时间：2024年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：经管**

**内容简介：**

高管们的终极自我保健手册。任何一位高管都应该为未来做好战略准备，因为职场将面临巨大的动荡——这一趋势已经反映在患病率的大幅上升上。在本书中，商业健康教练卡拉·皮恩特卡（Kara Pientka）介绍了七种实用的自我保健策略，帮助管理者以智慧、自信和充沛的精力度过紧张的危机时期。例如：

*- 关注态度而非性格*

*- 认清倾斜的态度，站在高处*

*- 合作个性而不是墨守成规*

*- 我是我自己，这是好事！*

*- 面向未来而不是向后看*

*- 用有意义的叙述提供稳定性*

这本书会教会大家在转型时期承担起领导责任，提供了一个久经考验的视角，告诉大家如何激发自己和员工的积极性，提高生产力，同时保持健康。无论管理者现在的感受如何，本书都会让他们感到更加强大。

**本书卖点：**

- 为管理者强化基本态度的七项策略

- 以全面的自我保健新方法推动企业文化变革

- 核心目标群体：希望防止职业倦怠的压力型经理人

**作者简介：**

**卡拉·皮恩特卡（Kara Pientka）**拥有社会科学学位，是柏林INHESA健康与自我保健研究所（INHESA Institute for Health & Selfcare）的创始人兼总经理，该研究所是医学教练领域的先驱。卡拉利用自己的方法为经理、高管和企业家提供支持，帮助发展以整体健康为特征的生活和工作方式。2023年，她创立了“别叫我生病”公司(www.dont-call-me-sick.de)，这是一项针对从健康危机中恢复过来的经理人的赋权计划。

**目录：**

**\*\*引言 9\*\***

**\*\*第一部分：无暇顾及自我关怀\*\***

自我关怀非常重要！

可惜我总是做不到 15

为什么在我们的工作世界中，我们的幸福感没有立足之地 30

感知力作为通往力量的途径 43

**\*\*第二部分：七种“自我关怀进阶”策略\*\***

第一种策略

\*\*心态而非性格 63\*\*

第二种策略

\*\*自我忠诚而非自我剥削 95\*\*

第三种策略

\*\*多维视角而非单一维度 116\*\*

第四种策略

\*\*个性化而非适应性 129\*\*

第五种策略

\*\*面向未来而非沉湎过去 150\*\*

第六种策略

\*\*做凡人而非超级英雄 174\*\*

第七种策略

\*\*对话而非独白 197\*\*

**自我关怀进阶——一场终身旅程 225**

**\*\*附录\*\***

**术语表 229**

**致谢 233**

**参考文献 237**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn" \t "_blank)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/" \t "_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx" \t "_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx" \t "_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx" \t "_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/" \t "_blank)

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

