

## WOOP Skuteczna metoda osiągnięcia celów E-book



Cena: 26,70 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Gabriele Oettingen
ISBN	978-83-7489-754-9
Rok wydania	2018
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Liczba stron	220
Tytuł oryginału	Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation
Przekład	Jacek Romański

### Opis produktu

Zdaniem profesor Oettingen powinniśmy najpierw ustalić ważne dla nas cele, potem wyprowadzić z nich pożądane wyniki, następnie wyobrazić sobie istotne problemy czy przeszkody i wreszcie przygotować dokładny plan radzenia sobie z tymi przeszkodami. Tak właśnie powstała metoda **WOOP**:

- W (wish)** – cel
- O (outcome)** – wynik
- O (obstacle)** – przeszkoda
- P (plan)** – plan

Ponad dwadzieścia lat badań potwierdza, że WOOP jest skuteczną metodą. To oparta na dowodach naukowych, praktyczna i łatwa do zastosowania strategia, która pozwala precyzyjnie określać i sprawnie osiągać cele. WOOP okazała się przydatna dla osób w różnym wieku i w wielu obszarach życia, pomagając osiągnąć cele związane ze zdrowiem, z karierą zawodową i nauką oraz z relacjami międzyludzkimi.

#### Dlaczego WOOP działa?

- Jest praktyczna i łatwa do zastosowania
- Pomaga wyznaczyć realistyczne cele
- Ukierunkowuje działania

- Motywuje do pokonywania przeciwności
- Zwiększa zaangażowanie i mobilizuje do aktywności

## SPIS TREŚCI

Nota autorska

Przedmowa

### **Rozdział 1**

Marzenie nie jest działaniem

### **Rozdział 2**

Zalety fantazjowania

### **Rozdział 3**

Oszukiwanie umysłu

### **Rozdział 4**

Rozsądne podążanie za marzeniami

### **Rozdział 5**

Angażowanie nieświadomego umysłu

### **Rozdział 6**

Fenomen metody WOOP

### **Rozdział 7**

WOOP-nij swoje życie

### **Rozdział 8**

Przyjaciół na całe życie

Podziękowania

Bibliografia

Indeks osobowy

Indeks rzeczowy