合作 + 私密性

□□David Rock

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□——□□□David Rock□□□□□□□□□□

Rock□□□“NeuroLeadership,””□□□□□□□□□□□□□□□□NeuroLeadership□□6000□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□10% □□□□□□□□□□□□□□ —— □□□□□□□□□□□□□□□□□□

Rock□□□Rock □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□8□□□□□□□□□□□□□□□□□□28% □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□David Rock□□□Rock□□□□□□□□□NeuroLeadership□□□CIMBA □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□

□□□□□□□□□□“□□□□□□”□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

[illegible]A[illegible]B[illegible]“[illegible]”B[illegible]A[illegible]

[illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]7[illegible]

[illegible]7[illegible]David Rock[illegible]

睡眠时间：	让思维和身体恢复精力，巩固记忆。
玩乐时间：	在生活停歇的时间里体会尝试新事物的乐趣，暂时从工作中脱离开来，以获得更好的洞察。
停歇的時間	體會嘗試新事物的樂趣。
内化时间：	沉思、点化、专注
沟通时间：e	人与人关系的治愈力
锻炼时间：	通过锻炼提高大脑的可塑性
集中思想时间:	注意力管理，提高绩效

“[illegible]”Rock[illegible]“[illegible]”

[illegible]

© 1996 - 2019 Steelcase Inc. [illegible]