

travail

آرامش در محیط کار

| | |
|--------------------------|-------------------|
| نویسنده: | سوفی فرین |
| مترجم: | مرجان گلریز |
| مدیر هنری و طراح گرافیک: | محمد حسینی |
| صفحه آرا: | علی عظیمی |
| ویراستار: | آزاده صابری |
| چاپ اول: | تابستان ۱۳۹۸ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ نسخه |
| لیتوگرافی و چاپ: | واژه پرداز اندیشه |
| شابک: | ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۸-۴ |
| قیمت: | ۲۹۰۰۰ تومان |

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

آرامش در محیط کار

Vivre mieux au travail



نویسنده: سوفی مُرین

مترجم: مرجان گلریز

Vivre mieux au travail

| | |
|----------------------|--|
| سرشناسه: | مُرین، سوفی Morin, Sophie |
| عنوان و نام پدیدآور: | آرامش در محیط کار (روانشناسی) / نویسنده سوفی مُرین؛ زیر نظر فردریک فانزه؛ ترجمه مرجان گلریز |
| مشخصات نشر: | تهران: شمعدونی، ۱۳۹۷ |
| مشخصات ظاهری: | ۲۰۰ ص.: جدول |
| شابک: | ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۸-۴ |
| وضعیت فهرست نویسی: | فیبا |
| یادداشت: | عنوان اصلی: Vivre mieux au travail: S'affirmer et réguler ses émotions, 2017 |
| موضوع: | کار و اشتغال -- جنبه‌های روان‌شناسی |
| موضوع: | فشار روانی کار -- پیشگیری |
| شناسه افزوده: | فانزه، فردریک |
| شناسه افزوده: | گلریز، مرجان، ۱۳۶۴ - مترجم |
| رده بندی کنگره: | BF۴۸۱/م۷۸:۹ ۱۳۹۷ |
| رده بندی دیویی: | ۱۵۸/۷ |
| شماره کتابشناسی ملی: | ۵۵۶۶۵۲۳ |

| | |
|----|---|
| ۱۱ | چرا باید این کتاب را بخوانیم؟ |
| ۱۳ | فصل ۱- استرس ناشی از کار و درک آن |
| ۱۴ | عوامل استرس‌زا در محیط کار |
| ۲۰ | شما کجای این نمودار قرار دارید؟ |
| ۲۴ | فرسودگی کاری |
| ۲۷ | فصل ۲- کشف پیام‌های دستوری که بخشی از ما را تشکیل می‌دهند |
| ۲۷ | شیوه عملکرد |
| ۳۱ | به شما چه پیام‌هایی فرستاده می‌شود؟ |
| ۴۳ | فصل ۳- مدیریت استرس برای دستیابی به آرامش و کارایی بیشتر |
| ۴۴ | شناخت دوره‌های باطل و بیهوده |
| ۴۶ | روی بدنیت کار کن |
| ۴۸ | روی افکارت کار کن |
| ۵۷ | مدیریت پیام‌های دستوری دوگانه |
| ۵۹ | روی رفتارت کار کن |
| ۵۹ | روی احساساتت کار کن |
| ۵۹ | شرایط کاری‌ات را تغییر بده |
| ۶۱ | پرورش مهارت‌های تعدیل‌کننده استرس |
| ۶۳ | فصل ۴- با احساسات خود دوست و رفیق شوید |
| ۶۳ | احساس چیست؟ |
| ۶۸ | احساسات اجتماعی |
| ۶۸ | کنترل احساسات |
| ۸۷ | هوش هیجانی در دنیای کار |
| ۹۱ | فصل ۵- افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس |
| ۹۲ | عزت نفس و اعتماد به نفس |

| | |
|-----|---|
| ۹۳ | افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس |
| ۱۰۳ | اگر شکست را به عنوان منشا بهبود مستمر در نظر بگیریم |
| ۱۰۴ | پیام‌های دستوری و اعتماد به نفس |
| ۱۰۷ | افزایش اعتماد به نفس با عمل‌گرایی |
| ۱۱۱ | فصل ۶- بهبود روابط به واسطه مهارت ابراز وجود |
| ۱۱۳ | و شما چطور؟ چه رفتاری را ترجیح می‌دهید؟ |
| ۱۱۹ | انواع مختلف سبک‌های رفتاری |
| ۱۲۴ | پرورش مهارت ابراز وجود |
| ۱۲۵ | جرات داشته باش و از خودت حرف بزن |
| ۱۲۸ | چگونه باید درخواست کنید |
| ۱۳۰ | چگونه به یک درخواست پاسخ دهید |
| ۱۳۳ | انتقاد کردن |
| ۱۳۷ | چگونه به یک انتقاد پاسخ دهید |
| ۱۳۹ | چگونه از دیگران تعریف کنیم |
| ۱۴۰ | چگونه به تحسین دیگران پاسخ دهیم |
| ۱۴۱ | پایان دادن به گفتگو |
| ۱۴۲ | برخورد با برخاشگری |
| ۱۴۳ | برخورد با رفتارهای فریبنده و تصحیح |
| ۱۴۴ | برخورد با رفتار منفعلانه |
| ۱۴۶ | فصل ۷- مدیریت زمان |
| ۱۴۶ | آیا ارتباط ما با زمان تغییر کرده است؟ |
| ۱۴۷ | شرایط کاری و ارتباط آن با زمان |
| ۱۴۷ | زمان کم و حجم زیاد کاری |
| ۱۵۲ | رابطه خود را با زمان مشخص کنید |
| ۱۵۳ | بهره‌گیری از عملکردهای موثر |
| ۱۶۲ | عقب نشینی و کاهش سرعت در کار |

- ۱۶۴ فصل ۸- با تغییرات به آرامی کنار بیایید
- ۱۶۵ موارد ثابت و پایدار هنگام بروز تغییرات
- ۱۶۷ واکنش ما نسبت به تغییر
- ۱۶۹ تغییرات تحمیل شده
- ۱۷۵ تغییرات مطلوب و دلخواه
- ۱۸۲ فصل ۹- جایگاه خود را به عنوان یک زن در دنیای کار پیدا کنید
- ۱۸۲ کار زنان در طول تاریخ
- ۱۸۶ تفاوت‌های زن و مرد: زیرساختی ذاتی که از سوی محیط فرهنگی به شدت تقویت می‌شود
- ۱۸۸ تفاوت در مدیریت احساسات
- ۱۸۹ تفاوت در مدیریت استرس
- ۱۸۹ افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۱۹۱ جایگاه خود را در دنیای کار پیدا کنید
- ۱۹۳ پاسخ به تبعیض و آزار و اذیت جنسی
- ۱۹۵ مدیریت همزمان دو زندگی
- ۱۹۹ فصل ۱۰- اصلاً خوشی در محل کار چه جایی دارد؟
به طور کلی شادمانی یعنی چه؟
- ۲۰۰ آیا کار و خوشحالی، دو کلمه متناقض‌اند؟
- ۲۰۱ به نفع خود شرکت است اگر کارکنانش شاد باشند
- ۲۰۳ چگونه می‌توانیم در محل کار بیشتر شاد باشیم؟
- ۲۰۷ نتیجه گیری
- ۲۰۸ جعبه ابزاری برای همه ما

این کتاب‌ها هستند که در نهایت یار و یاور حقیقی سلامت جسمانی و روانی شما خواهند بود.

کتاب‌ها اطلاعات بی‌شمار پزشکی که امروز در دسترس شما قرار می‌گیرند را نظم می‌بخشند و می‌توانند شما را برای رسیدن به آنچه اساس سلامتی و حال خوشتان است، هدایت کنند.

من در جایگاه یک روان‌پزشک، همیشه رویکردی را انتخاب کرده‌ام که علمی، دقیق و نیز انسانی و مبتنی بر همکاری متقابل باشد.

مجموعه «زندگی بهتر» اطلاعات پزشکی جدی و دقیقی در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید درک و کنترل بهتری بر ذهن و بدن خود داشته باشید و در نهایت بازگیر نقش اول زندگی و سلامت خود باشید.

مهم‌ترین ویژگی نویسندگان این مجموعه را می‌توان این‌گونه برشمرده صلاحیت و اعتبار در حوزه تخصصی خود، رفتارهای مراقبتی انسان دوستانه و تمایل به انتقال مؤثر دانش خود به دیگران.

در پایان یادآور می‌شوم که هر یک از کتاب‌های این مجموعه می‌توانند در کنار مشاوره متخصصان، برای سلامتی شما مؤثر باشند.

دکتر فردریک فانزه

مدیر مجموعه «زندگی بهتر»

www.frdericfanget.fr