

۳۹.۲۰۷

مقابله با استرس

افزایش سلامتی از طریق تغییر شیوه های رفتار کردن

مترجمان:

دکتر زینب کاویانی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج،

دکتری روان شناسی

دکتر نفیسه درودیان، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج،

دکتری روان شناسی



اوستای
پارسیان

۱۴۰۲

عنوان و نام پدیدآور	مقابله با استرس: افزایش سلامتی از طریق تغییر شیوه‌های کار کردن / [تهیه‌کننده انتشارات بلومزبری]؛ مترجمان زینب کاویانی. نفیسه درودیان
مشخصات نشر	تهران: اوستای پارسیان، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۹۸ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-622-5913-16-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Deal With Stress : Improving your health through changing how you work, 2022. عنوان اصلی
یادداشت	ترجمه دیگری از کتاب حاضر با عنوان "مقابله با استرس: (بهبود سلامت خود از راه تغییر در شیوه انجام کار)" توسط اهورا قلم منتشر شده است.
عنوان دیگر	افزایش سلامتی از طریق تغییر شیوه‌های کار کردن.
عنوان دیگر	مقابله با استرس: (بهبود سلامت خود از راه تغییر در شیوه انجام کار).
موضوع	فشار روانی - کنترل Stress management
شناسه افزوده	کاویانی، زینب، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	درودیان، نفیسه، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	موسسه بلومزبری -- Bloomsbury Business
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۹۰۳/۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۵۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

عنوان: مقابله با استرس (افزایش سلامتی از طریق تغییر شیوه‌های کار کردن)

نویسنده: Bloomsbury Business

مترجمان: دکتر زینب کاویانی، دکتر نفیسه درودیان

ناشر: انتشارات اوستای پارسیان

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰ جلد

چاپ و صحافی: ناژو

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۱۳-۱۶-۵

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگرشمالی، خیابان فرصت شیرازی، پلاک ۱۷،

انتشارات اوستای پارسیان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۷۸۶۶۰

همراه: ۰۹۰۱۰۹۰۱۰۶۵

حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر می‌باشد.



فهرست

۵.....	استرس چیست؟
۱۱.....	فصل ۱.....
۱۱.....	مقابله با استرس.....
۳۱.....	فصل ۲.....
۳۱.....	زمان خود را مدیریت کنید.....
۴۱.....	فصل ۳.....
۴۱.....	اجتناب از انبوه اطلاعات.....
۵۱.....	فصل ۴.....
۵۱.....	فکر کردن به مشکلات.....
۶۵.....	فصل ۵.....
۶۵.....	برقراری ارتباط قاطعانه در محل کار.....
۷۵.....	فصل ۶.....
۷۵.....	مقابله با روحیه ضعیف.....
۸۷.....	فصل ۸.....
۸۷.....	مقابله با روابط استرس زا و آزار و اذیت.....