

به نام آن که جان را فکرت آموخت

مهندسی تحول در

HSE

(با جعبه ابزار مهارتی)

مؤلف:

میکائیل محمدی



سرشناسه : محمدی، میکائیل، ۱۳۶۵-
 عنوان و نام پدیدآور : مهندسی تحول در HSE (با جعبه ابزار مهارتی) / مولف میکائیل محمدی.
 مشخصات نشر : تهران: دانش بنیاد، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری : [۱۲]، ۱۸۳ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار، نقشه(رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۴۱-۷۲-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.
 یادداشت : چاپ قبلی: فذک ایستیس، ۱۴۰۰.
 یادداشت : عنوان دیگر: مهندسی تحول در ایمنی و سلامت و محیط زیست با جعبه ابزار مهارتی.
 یادداشت : گنجینه: ص: [۱۷۹]۱۸۳- همچنین به صورت زیرنویس.
 عنوان دیگر : مهندسی تحول در ایمنی و سلامت و محیط زیست با جعبه ابزار مهارتی.
 موضوع : ایمنی صنعتی -- مدیریت
 موضوع : Industrial safety -- Management
 موضوع : تحول سازمانی -- مدیریت
 موضوع : Organizational change -- Management
 موضوع : بهداشت صنعتی -- مدیریت
 موضوع : Industrial hygiene -- Management
 رده بندی کنگره : T۵۵
 رده بندی دیویی : ۳۶۲/۱۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۶۵۱۹۳

مهندسی تحول در

HSE

(با جعبه ابزار مهارتی)



تألیف : میکائیل محمدی
 مدیر تولید : رضا کریمی شاهپور
 حروفچینی و صفحه آرایی : واحد تولید انتشارات دانش بنیاد
 ویراستار ادبی : خدیجه آسیمه (گروه متون)
 نوبت چاپ : سوم (اول دانش بنیاد) - ۱۴۰۳
 تیراژ : ۵۰۰
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۰-۴۲۴-۹

دفتر انتشارات : تهران - خیابان انقلاب - خیابان اردیبهشت - بین‌بانی‌نژاد و جمهوری - ساختمان ۱۰
 تلفن: ۶۶۴۶۵۸۳۱ - ۶۶۴۸۱۰۹۶ - ۶۶۴۸۲۲۲۱
 فروشگاه تهران: خیابان انقلاب - مقابل دبیرخانه دانشگاه تهران - پلاک ۱۳۱۲ - کتایف‌روشی صاعی - تلفن: ۶۶۴۰۹۹۲۴
 فروشگاه یزد: میدان آزادی (باغ ملی) - ابتدای خیابان فرخی - جنب مجتمع ستاره - کتاب مرکزی فذک
 تلفن: ۳۶۲۲۷۴۷۵ - ۳۶۲۲۶۷۷۱ - ۳۶۲۲۶۷۷۲ - ۳۵

ایمیل و وب‌سایت: www.fadakbook.ir - fadakbook@yahoo.com

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مولفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به انتشارات دانش بنیاد می‌باشد. هر گونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از انتشارات دانش بنیاد ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

معاونت حقوقی
 انتشارات دانش بنیاد

مهندسی تحول در ایمنی، سلامت و محیط زیست با جعبه ابزار مهارتی

www.ketab.ir

مفاهیم و محتواهای قیدشده در این کتاب اصول مهمی هستند.
به نظر می رسد جای خالی آن ها در کنار سایر واحدهای درسی دانشگاهی بسیار محسوس است.
مطالعه دقیق چندین باره و به کار بستن آن ها را برای درخشش دانشجویان، کارشناسان و مدیران
توصیه می کنم.

تحسین‌های متخصصان HSE از این کتاب و پیام‌های آنان درباره آن

«شناخت مکانیسم اصلی است که به وسیله آن درک می‌کنیم. به عبارتی، همان سیستم پردازش انسان است. اصولاً انسان برای آگاهی از عالم بیرون وجودش، از ابزاری بهره می‌گیرد که به آن‌ها «ابزار شناخت» گفته می‌شود. اگر از این ابزار به درستی بهره‌برداری شود، روزبه‌روز قوی‌تر می‌شود و مقیاس را بهتر و دقیق‌تر نشان می‌دهد. لذا برای شناخت بهتر، می‌بایست تأثیر عوامل درونی و بیرونی را بهتر سنجید و هرگونه عامل مخدوش‌گر را تجزیه و تحلیل کرد.

مسئله هدف بزرگ انسانی متخصصان ایمنی و بهداشت پیشگیری از رخدادهای مختلف شغلی و حفظ سرمایه‌های انسانی است. پس از مطالعه این دست‌نوشته‌های آقای میکائیل محمدی، پیشنهاد کردم که این مطالب به صورت کتاب چاپ شوند و در اختیار کارشناسان و محققان ذی‌ربط، به‌ویژه دانشجویان ارگونومی و HSE، قرار گیرند تا با استفاده از محتوای علمی خوب و مؤثر این ذخیره‌های رشد، امکان تحقیق در این زمینه در کشور عزیزمان مهیا گردد.»

“مهندس غلام‌حسین حلوانی، مدیر گروه بهداشت حرفه‌ای و ارگونومی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد”

«کتاب در دست انتشار جناب عالی ضمن عمومیت مطالب درباره یارهای از ابزارهای توانمندساز مدیریتی و اجرایی برای همکاران HSE، اشارات مناسبی را در بردارد که می‌توان با تقویت این رویکرد و استفاده از این مهارت‌های ذهنی و مدیریتی معرفی شده در کتاب و انطباق آن‌ها با اصول اجرایی HSE، ضمن بهره‌وری بهتر از قابلیت‌های فردی و اجتماعی همکاران، روش‌های جدیدی را برای استفاده بیشتر آن‌ها از این حرفه در آینده تصور کرد. به نظر می‌رسد می‌توان از فناوری‌ها و روش‌های توصیه شده در این کتاب، به عنوان عوامل ارتقای فردی همکاران HSE در سازمان نیز بهره جست.

امروزه تغییر گرایش از روش سنتی به روش‌های جدید مدیریتی، و استفاده از تجربیات و مدل‌های مدیریتی بین‌المللی می‌تواند در ادامه مسیر توسعه تخصص نوپا و جوان HSE در میهن عزیزمان راه‌گشا باشد. مطالعه متن روان و ساده این کتاب را به همکاران عزیزمان در صنعت HSE پیشنهاد می‌کنم و تحقیق و مطالعه بیشتر را برای آشنایی با تکنیک‌ها و ابزارهای تسهیل‌کننده توصیه شده در این کتاب، توصیه می‌کنم. امید است در آینده شاهد بررسی موضوعات تخصصی‌تر و جامع‌تر HSE از نگارنده این کتاب در کشور عزیزمان باشیم.»

“مهندس علی می‌آبادی، رئیس HSE شرکت پتروپارس و دبیر انجمن حرفه‌ای HSE کارآفرینان، و پیمانکاران صنعت نفت

«اساساً ایجاد تغییر در درک و نگرش کاری بس دشوار و طاقت‌فرسا است و حتماً نیازمند رویکردهای متفاوت، بدیع و خلاقانه است. کتاب مهندسی تحول در ایمنی، سلامت و محیط‌زیست (HSE) با جعبه‌ابزار مهارتی، از جمله کتاب‌هایی است که به نظر می‌رسد کاربردی عمومی دارد و در تمام زمینه‌ها و جنبه‌های مدیریت انسانی قابل استفاده است. بر همین اساس، بُرد گسترده‌ای دارد. آنچه در این کتاب توجه بنده را جلب کرد، نگارش نسبتاً عامیانه و قابل درک آن است که به ایجاد ارتباط احساسی قدرتمندی با خواننده درباره محتوای علمی آن منجر می‌گردد، و این به مفهوم جذب مخاطب بیشتر برای مطالعه این اثر خواهد بود. تلاش آقای میکائیل محمدی در این باره قابل ستایش و تقدیر است.»

“دکتر شهرام محمودی، مدیر HSE شرکت مپنا و مدرس دانشگاه

«برای موفقیت حرفه‌ای نیاز به تحول است. لازم است ابتدا اهداف، مهارت‌ها و برنامه‌های خود را بازنگری کنید و مهارت‌های فردی را با تکیه بر توانایی‌های فردی ارتقا دهید و در ادامه، با رشد مهارت‌های حرفه‌ای، ضمن متعهد بودن، با رعایت اخلاق حرفه‌ای و رویکرد استقلال شغلی، موفقیت شغلی خود را تضمین کنید. و اینک کتاب حاضر که به همت همکار، دوست و فرهیخته گرامی، آقای مهندس میکائیل محمدی، به رشته تحریر درآمده است، با زبان ساده و دوست‌داشتنی، مسیر موفقیت حرفه‌ای را برای همه کسانی که به معمولی بودن تمایل دارند ترسیم کرده است. کاش این مجموعه بیست سال قبل در اختیار من قرار می‌گرفت، شاید اکنون از این کسی که هستم بهتر بودم! موفقیت خود را با گام‌های استوار و براساس برنامه واقعی و کاربردی کتاب مهندسی تحول با جعبه‌ابزار مهارتی HSE چند برابر کنید.»

“دکتر علیرضا حاجی حسینی، مدیر HSE شرکت برق منطقه‌ای یزد، مدرس دانشگاه، کارشناس رسمی دادگستری، مشاور عالی، و کارآفرین در حوزه HSE

«در دنیای پویای امروز، تغییر یک اصل و واقعیت اجتناب‌ناپذیر است که تحول ماحصل و خروجی آن است و با توجه به تأثیرپذیری مدیریت HSE از عناصر بیرونی، مهندسی تحول و تحول مهندسی شده نیازی محرز است. کتاب پیش‌رو، با بیانی ساده، الزامات و ابزارهای فرایند مدیریت و مهندسی تحول را با تکیه بر مفاهیم علوم شناختی و ارتباطی بیان می‌کند.»

“دکتر هاشم ستاره، مدرس دانشگاه و مدیر و مشاور سیستم‌های مدیریتی HSE

«از خدا جوییم توفیق ادب/ بی‌ادب محروم شد از لطف رب. صلاحیت حرفه‌ای، داشتن مهارت و بهره‌گیری از ابزارهای مختلف، نیاز مبرم دست‌اندرکاران، کارشناسان و مدیران HSE سازمان‌ها، و

پیش‌نیاز اصلی افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها و اتلاف سرمایه‌های انسانی و مادی سازمان‌هاست. در نگاه متعالی‌تر، توانمندسازی رهبری با افزایش بهره‌وری محیط شغلی امن و بانشاطی را برای کارمندان و مدیران ایجاد می‌کند. با شناختی که از مهندس محمدی دارم، ادب، انگیزه قوی، شوق و اشتیاق فراوان برای پیشرفت، در لابه‌لای صفحات کتاب قابل مشاهده است. خواندن این کتاب خوب را توصیه می‌کنم.»

«دکتر جلال‌الدین رحیمی، مدیر HSE شرکت صنایع الکترونیک ایران

«آموزش قوی‌ترین سلاحی است که می‌توانید برای تغییر دنیا از آن استفاده کنید. در عالم خلقت، حفظ سلامت هر موجودی نیازمند اقدام و عمل است. هیچ نهالستانی بدون آفت‌زدایی، بدون باغبانی، و بدون بذریاشی، سالم و پرثمر باقی نمی‌ماند. هر گلبرگ زیبایی اگر بدون نگهداری رها شود، پژمرده و خشک می‌شود. حیات انسانی هم همین‌گونه است. حفظ سلامت، شادابی و ایمنی به داشتن استراتژی، برنامه، طرحی برای اقدام، و ساختاری برای عمل نیاز دارد. هیچ اتفاقی در عالم خلقت براساس تصادف صورت نمی‌گیرد. همه حوادث دارای دلیل روشن هستند. ما نمی‌توانیم وقوع هیچ رویدادی را به شانس، تصادف، تقدیر مبهم، و اراده خدای متعال نسبت بدهیم. هیچ‌گاه خداوند اراده نکرده است که به انسان‌ها مصیبت و آسیب وارد شود، بلکه باید فرایند ایمنی به خوبی طراحی و اجرا گردد. لذا متخصصان حوزه ایمنی، سلامت و محیط‌زیست باید روزبه‌روز یادگیری‌شان را در حوزه‌های تخصصی افزایش دهند و به مهارت‌های تخصصی خود بیفزایند و توانمند گردند. قطعاً با مطالعه دقیق این کتاب می‌توانید بخشی از مهارت‌های حرفه‌ای خود را بهبود ببخشید. توفیق روزافزون آقای مهندس میکائیل محمدی، که فردی پرتلاش و دقیق در حوزه‌های کاری است، را از درگاه ایزد منان مسئلت دارم. امیدوارم قلم توانایان همواره در حوزه‌های تخصصی حماسه بیافرینند!»

«مهندس سعید ثمری، رئیس HSE شرکت صنایع الکترونیک ایران

«چندی پیش فایل کتاب در حال انتشار آقای مهندس میکائیل محمدی از طرف ایشان به دستم رسید. کتاب را مطالعه کردم و مقرر شد تا نظر خود را درباره آن به ایشان اعلام کنم. در ابتدا ذکر این نکته ضروری است که پرداختن به اموری چون تألیف کتاب‌های مفید در این روزگار شایسته تقدیر است. در این سال‌ها که به فعالیت‌هایی چون سمت‌های اجرایی، مشاوره‌ای، تدریس‌های دانشگاهی و یا حضور در صنایع و پروژه‌ها مشغول بوده‌ام همواره یکی از دغدغه‌هایم، مهارت‌های افسران، مهندسین و متخصصین حوزه HSE در حوزه‌های ارتباطی و غیر تخصصی (اما بسیار مهم و تعیین کننده در پیشبرد اهداف شغلی این عزیزان) بوده است. اگر

این گونه مهارت‌ها را که عمدتاً از جنس مهارت‌های ارتباطی است مهارت‌های نرم بنامیم، این کتاب به ارائه راهکارهایی در این حوزه و همچنین افزایش دانش و نگرش خوانندگان کتاب می‌پردازد اگرچه ممکن است خوانندگان در مطالعه اولیه این کتاب، ارتباط پررنگی را با حوزه HSE احساس نکنند ولی باید خاطرنشان کرد مطالعه دوباره این کتاب یا بخش‌هایی از آن و سعی در اجرای مفاهیم و یا راهکارهای ارائه شده در امور روزمره می‌تواند پیوند بین حوزه HSE و این کتاب را - که هدف آن ارتقای دانش، نگرش و تمرین مهارت‌های ارتباطی است - آشکار سازد. همچنین مطالعه این مطالب می‌تواند برای متخصصین HSE شروعی باشد در ایجاد علاقه به مطالعات جدید در حوزه‌های غیر سلامت، ایمنی و محیط‌زیست.»

“مهندس احمد یاری، مدرس دانشگاه، مشاور عالی HSE در صنایع و پروژه‌ها

«دانش، آموزش و فرهنگ ایمنی در سازمان‌ها، می‌تواند به حفظ، ارتقا و توسعه ایمنی به عنوان یک دارایی راهبردی و وجه تمایز رقابتی کمک شایانی کند. سازمان‌های پیشرو برای گسترش فرهنگ ایمنی در درون و بیرون مرزهای سازمانی خود سعی می‌کنند کارکنان و سایر ذی‌نفعان خود را آموزش دهند. در این راستا، همکاران ایمنی می‌توانند با بهره‌گیری از جعبه‌ابزار مهارت‌های شغلی مندرج در کتاب مهندسی تحول در ایمنی، سلامت و محیط‌زیست (HSE) با جعبه‌ابزار مهارتی، که توسط آقای مهندس میکائیل محمدی تهیه و تدوین شده است، نقش بسزایی در توسعه فرهنگ ایمنی در سازمان‌ها داشته باشند. در اینجا لازم می‌دانم از ایشان، که جزو مهندسان جوان، باانگیزه و جویای نام در حوزه HSE هستند، بابت تلاش وافر در تدوین این کتاب ارزشمند، صمیمانه تشکر و قدردانی کنم. امید است تدوین این کتاب چراغ راهی برای موفقیت‌های روزافزون ایشان باشد!»

“مهندس علی قائدی، مدرس، سرممیز و مشاور عالی سیستم‌های مدیریتی و HSE

مقدمه

به نام یاور بی‌همتا

این کتاب پیشکشی است شایسته به استادان و پژوهشگران محترمی که در راه پیشبرد دانش و خدمات مرتبط با ایمنی، بهداشت و محیط‌زیست کوشا بوده و هستند. همچنین هدیه‌ای است به مدیران، کارآفرینان، مهندسان، متخصصان، مدرسان، کارشناسان و مراقبان سلامت محترم که به ارائه خدمات و مشاوره در هریک از حوزه‌های HSE مشغول‌اند. و نیز تحفه‌ای است به مدیران و سرپرستان محترم صنعت که در سایه همراهی قلبی و تمام‌قد ایشان، می‌توان در این عرصه موجب شگفتی شد و زمینه ایجاد الگو برای سایر واحدها، بخش‌ها و محیط‌های کاری را فراهم کرد.

قبل از هرچیز، مشتاقم به سه دلیل از شما تشکر کنم: اول، از این‌که این کتاب را در دست دارید و با شجاعت اخلاقی و روانی، در مسیر رشد قدم برداشته‌اید و تلاشی هوشمندانه می‌کنید تا مهارت‌های خودتان را ارتقا دهید و ردپایی متفاوت با دیگران در جامعه برجای بگذارید، سپاس‌گزارم. کار شما فوق‌العاده ارزشمند است. دوم، به دلیل صرف فعل «خواستن» و گاهی که برای تحقق رشد خود برداشته‌اید و نمونه بارز آن همین کتابی است که هم‌اکنون در دست دارید، بهترین قدردانی‌ها ارزانی شما باد. سوم، از این‌که با تمام گرفتاری‌های پهای این کتاب را پرداخت کرده‌اید، دستان شما را به گرمی می‌فشارم و به خود می‌بالم که به وسیله این کتاب در کنار شما هستم.

از آنجاکه برای شما احترام خاصی قائلم، تمایل دارم به عنوان حسن‌نیت، هدایایی به پاس قدرشناسی تقدیم شما کنم. باعث مسرت و دلگرمی من است که آن‌ها را دانلود و استفاده کنید:

- نرم‌افزار ارگونومی کاملاً کاربردی و رایگان «میکائیل» ویژه سلامت کاربران کامپیوتر: این نرم‌افزار که در آبان‌ماه ۱۴۰۰ حائز رتبه برتر در حوزه ایده و تجربه در جشنواره تحول و تعالی سرمایه انسانی ودجا (وزارت دفاع جمهوری اسلامی ایران) شده است، دارای قابلیت نمایش حرکات کششی و اصلاحی، تکنیک‌های تنفس عمیق و حرکات نرمشی چشم بر روی نمایشگر رایانه‌هاست. می‌توان آن را بر روی تمامی رایانه‌های شخصی، سازمانی (شبکه‌محور) و لپ‌تاپ‌ها نصب و راه‌اندازی کرد. این نرم‌افزار با هزینه شخصی نویسنده تهیه شده و گامی کوچک در راستای مسئولیت اجتماعی و خدمت به همکاران و هم‌میهنان عزیزمان است.

- مقاله «آینده پژوهی ایمنی، بهداشت و محیط زیست»، چاپ شده در شماره ۶۸ سال ۱۳۹۸ مجله پیام ایمنی، اثر نویسندگان: در این مقاله، نویسنده با فناوری های هوش مصنوعی، واقعیت مجازی، واقعیت افزوده و چاپگرهای سه بعدی، به ارائه نمونه ها و مصادیق کاملاً کاربردی مرتبط با HSE پرداخته است.
- دستیابی به مکمل های اشاره شده در محتوای این کتاب، همچون کلیپ های مرتبط با محتوای کتاب، آزمون های اشاره شده در کتاب به همراه تفسیر هریک از آن ها و
- و خبر خوب این که به پاس همراهی و ارتباط مستمر شما، در کانال های زیر، ارائه هدایا و مطالب مرتبط جدید نیز ادامه دار خواهد بود:

weblog



من را اسکن کن تا لینک هدایا را دریافت کنی
<http://hsegroup.blog.ir>

Instagram



من را اسکن کن تا لینک هدایا را دریافت کنی
[@mohammadihse](https://www.instagram.com/mohammadihse)

با تقدیم شایسته ترین احترام

میکائیل محمدی

دانش آموخته ایمنی صنعتی، مدرس و مشاور HSE

- قبل از خواندن کتاب، این متن را بخوانید ۲
آشی که برای شما پخته‌ام چه مزه‌ای دارد؟ ۴
نقشه ذهنی محتوای کتاب ۷

کام اول مهندسی منطقه ذهنی ۸

۱. مدل فکری رشد (مغز جدید)؛ ۹
۲. مدل فکری ایستا (مغز قدیم). ۹
ویژگی انعطاف‌پذیری عصبی مغز ۱۲
مدل تصویرسازی ذهنی ۱۴

کام دوم مهارت تسلط بر خود (ارتباط با خود برتر) ۱۵

- مهارت کنترل کنترل (مدیریت و کنترل خشم و عصبانیت) ۱۹

کام سوم مهارت هدف‌گذاری و پیشرفت شغلی ۲۳

- هدف‌گذاری، بزرگ‌ترین فانوس دریای ما ۲۳
چگونگی پیشرفت شغلی (خصوصیات فردی و مسیر کسب دانش و مهارت) ۲۸

کام چهارم مهارت‌های ارتباطی (تسلط ارتباطات در محل کار) ۳۵

- معجزه ارتباطات ۳۵
حل تعارض و اختلاف در ارتباطات ۳۹
مهارت تفکر نقاد ۴۰
مهارت بی‌نظیر هوش کلامی و جذابیت کلمات ۴۲
دانش و دامنه لغات ۴۳
مقاعدسازی و ترغیب کاربردی (دقیقاً چه چیزی بگویید تا حرفتان را گوش کنند؟) ۴۷

اصول سفارشی‌سازی صحبت و ارائه ۴۹

ساختارهای سخنرانی ۵۰

۴ سبک برای ارتباط کلامی و متنی بامخاطبان ۵۱

سخنرانی آسانسوری (Elevator Pitch) ۵۱

با ۳ مفهوم آشنا شوید ۵۲

نه سؤالی که با آن‌ها آمادگی شما را برای ارائه آسانسوری می‌سنجند: ۵۴

اهمیت حرفه‌ای بودن در جلسات ۵۵

ویژگی‌های یک مذاکره موفق ۵۸

گام پنجم مهارت افزایش توجه، تمرکز و مدیریت ابهام (کلیدی‌ترین)

مهارت قرن ۲۱ ۶۳

قلق‌های افزایش توجه و تمرکز ۶۳

مدیریت ابهام و سؤال‌های متداول کارکنان ۶۴

گام ششم کیمیای مه‌نمایی زمان ۹۶

گام هفتم مهارت‌های حل مسئله و خلاقیت در عین محدودیت ۱۰۱

روش‌ها و ترفندهایی برای حل مسئله ۱۰۱

ندای خلاقیت در عین محدودیت ۱۰۴

ابزارهای پرورش خلاقیت در قالب یک فهرست تقلب ۱۰۵

گام هشتم فنون تدریس و آموزش آموزش ۱۰۷

گام‌هایی برای مدرس شدن ۱۰۸

ویژگی‌های مدرس حرفه‌ای ۱۰۸

شاخص‌های یک فراگیر ۱۱۰

شاخص‌های لازم ارائه و سایر روش‌ها ۱۱۱

اصول و مبانی طراحی آموزشی ۱۱۵

گام نهم مهارت رهبری و تفاوت‌های آن با مدیریت ۱۲۱

مهارت سیستم‌سازی و کار گروهی ۱۳۳

کام ۱۳۳

کار تیمی حرفه‌ای و دل‌چسب ۱۳۴

مدیر سیستم‌ساز ۱۳۵

سه بخش یک سیستم ۱۳۵

آفت‌ها و دشمن کار گروهی ۱۳۶

پرسش‌نامه کار گروهی ۱۳۸

بررسی و تحلیل نتایج ۱۳۹

دو سؤال خوب ۱۴۰

پنج رویه ثابت و بسیار بااهمیت برای تداوم و بهبود کار گروهی شما ۱۴۰

سایر عوامل افزایش عملکرد شخصی و شیوه‌های برتری در

کام ۱۴۲

محیط کار ۱۴۲

راز موفقیت از زبان سقراط ۱۴۳

تحقیقات دانشگاه استنفورد در پنجاه سال پیش ۱۴۴

افزایش عملکرد مضاعف از منظر ژان بقوسیل ۱۴۴

بازیابی انرژی احساسی ۱۴۶

بازیابی انرژی فکری و قوای ذهنی ۱۴۷

بازیابی انرژی روحیه ۱۴۸

انرژی زمان ۱۴۹

انرژی کوچینگ ۱۴۹

انرژی عادت ۱۵۰

نگرش ۱۵۴

انگیزش و آمادگی ۱۵۵

دانش و دید ۱۵۶

روش و رفتار ۱۵۷

برنامه‌ریزی ۱۵۷

اجرا ۱۵۷

بازنگری ۱۵۸

اقدام اصلاحی ۱۵۸

کمال‌یابی ۱۵۹

در کنار اداره، «اراده» ۱۶۰

سایر تکنیک‌ها و فوت‌وفن‌ها در HSE ۱۶۱
برگهٔ قلب ۱+۱۲ تایی (سیزده توصیه برای بهبود چشم‌گیر شما) ۱۶۳

هوش مالی کاملاً کاربردی، ویژهٔ متخصصان HSE ۱۶۷



ورود به بازار کسب و کار در حوزه‌های HSE و سایر گروه‌های شغلی مرتبط ۱۷۱
سخن نهایی ۱۷۶

منابع و مراجع ۱۷۹