

travail

آش در محیط کار

سوفی مَرین	نماینده
مرجان گلریز	محرران
مجید حیدری	مدیر فنی و گرافیک
علی عظیمی	صفحه آر
آزاده صابری	ویراستار
تابستان ۱۳۹۸	چاپ اول
۱۰۰ نسخه	شمارگان
واژ پرداز: اندیشه	لیتوگرافی و چاپ
۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۹۷-۰۴	شابک
۲۹۰۰۰ تومان	قیمت

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 مَرین

مترجم: مرجان گلریز



Vivre mieux au travail

سرشناسه:	مُرین فری
عنوان و نام پدیدآور:	Sophie آرامش در محیط کار (روانشناسی) / نویسنده سوفی مُرین؛ زیر نظر فردریک فانژ؛ ترجمه مرجان گلریز
مشخصات نشر:	تهران: شمعدونی، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۲۰۰ ص.: جدول.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۸-۴
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
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:	فانژه، فردریک
شناسه افزوده:	گلریز، مرجان، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده بندی کنگره:	۱۳۹۷ ز۷۸/م/ BF۴۸۱
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۷
شماره کتابشناسی ملی:	۵۵۶۶۵۲۳

چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

فصل ۱- استرس ناشی از کار و درک آن

عوامل استرس‌زا در محیط کار

شما کجای این نمودار قرار دارید؟

فرسودگی کاری

فصل ۲- کشف پیام‌های دستوری که بخشی از ما را تشکیل می‌دهند

شیوه عملکرد

به سم چه پیام‌هایی فرستاده می‌شود؟

فصل ۳- مدیریت استرس برای دستیابی به آرامش و کارایی بیشتر

شناخت دوره‌های بل و بیهوده

روی بدنت کار کن

روی افکارت کار کن

مدیریت پیام‌های درونی د گانه

روی رفتار ت کار کن

روی احساسات ت کار کن

شرایط کاری ت را تغییر بده

پرورش مهارت‌های تعدیل‌کننده استرس

فصل ۴- با احساسات خود دوست و رفیق شو

احساس چیست؟

احساسات اجتماعی

کنترل احساسات

هوش هیجانی در دنیای کار

فصل ۵- افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس

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

فصل ۶- بهبود روابط به واسطه مهارت ابراز وجود

۱۱۱	و شما چطور؟ چه رفتاری را ترجیح می‌دهید؟
۱۱۳	انواع مختلف سبک‌های رفتاری
۱۱۹	پروزش مهارت ابراز وجود
۱۲۴	جرأت داشته باش و از خودت حرف بزن
۱۲۵	چگونه باید درخواست کنی
۱۲۸	چگونه به یک درخواست پاسخ دهی
۱۳۰	انتقاد کردن
۱۳۳	چگونه به یک انتقاد پاسخ دهی
۱۳۷	چگونه از دیگران تعریف کنیم
۱۳۹	چگونه به تعریف دیگران پاسخ دهیم
۱۴۰	پایان دادن به گفتگو
۱۴۱	برخورد با پرخاشگری
۱۴۲	برخورد با رفتارهای فریبدهنده مصنوعی
۱۴۳	برخورد با رفتار منفعلانه
۱۴۴	

فصل ۷- مدیریت زمان

۱۴۶	آیا ارتباط ما با زمان تغییر کرده است؟
۱۴۶	شرایط کاری و ارتباط آن با زمان
۱۴۷	زمان کم و حجم زیاد کاری
۱۴۷	رابطه خود را با زمان مشخص کنید
۱۵۲	بهره‌گیری از عملکردهای موثر
۱۵۳	عقب نشینی و کاهش سرعت در کار
۱۶۲	

- 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 تفاهت های زن و مرد: زیرساختی ذاتی که از سوی محیط فرهنگی
شدت آمیز می شود
۱۸۸ تمایز 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: دیدن جنسی
۱۹۵ مدیریت همزمان دو زندگی

- ۱۹۹ فصل ۱۰- اصلاً خوشی در محل کار چه جای دارد؟
به طور کلی شادمانی یعنی چه؟
۲۰۰ آیا کار و خوشحالی، دو کلمه متناقض است؟
۲۰۱ به نفع خود شرکت است اگر کارکنانش شاد باشند؟
۲۰۳ چگونه می توانیم 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 بازیگر نقش اول زندگی و سلامت خود باشید.

مهم‌ترین ویژگی نویسنده‌گان این مجموعه را می‌توان این‌گونه برشمرد: 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 اثر کنند.

دکتر فردریک فانزه

مدیر مجموعه «زندگی بهتر»

www.fredericfanget.fr