

زندگی بدون استرس

از استرس برای موفقیت
یک برنامه داینامیک برای مدیران و کارکنان

مؤلف

سعیده میرزائی



۱۳۹۸

سرشناسه : میرزایی، سعیده، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور : زندگی بدون استرس : از استرس برای موفقیت یک برنامه دینامیک برای مدیران و کارکنان/ تألیف سعیده میرزایی.

مشخصات نشر : تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۱۱ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۴-۱۰-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : فشار روانی کار -- مدیریت

موضوع : Job stress -- Management

موضوع : فشار روانی کار -- اندازه گیری

موضوع : Job stress -- Measurement

موضوع : فشار روانی -- کنترل

موضوع : Stress management

رده بندی کنگره : HF۵۵۴۸/۸۵

رده بندی دیویی : ۷۲/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۰۹۱۶۴

آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کاگر شمالی، خیابان نصرت شرقی، پلاک

هفتاد و نه واحد یک

شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵ و ۰۲۱۶۶۹۱۳۷۰۴

آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com

آدرس سایت: www.narvanpub.com



عنوان کتاب: زندگی بدون استرس (از استرس برای موفقیت، یک برنامه دینامیک برای مدیران و کارکنان)

مؤلف: سعیده میرزایی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: الیرا صیامی

ناشر: انتشارات نارون

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6924-10-8

فهرست مطالب

۷	سخن مؤلف
۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: آماده شدن
۱۶	تست (اندازه گیری پیشرفت شما)
۱۷	WEMWBS
۲۳	یک کلمه درباره تمرین مکانیکی
۲۴	خلاصه فصل اول
۲۵	فصل دوم: بیماری
۲۶	موقعیت برای عمل تنفس
۲۶	نشسته
۲۶	دراز کشیدن
۳۶	خلاصه فصل دوم
۳۷	نتیجه اصلی این فصل
۳۹	فصل سوم: بدن
۴۱	رانندگی - تکنیک برای کاهش تنش زمانی که در ترافیک
۴۱	دوچرخه سواری
۴۲	پیاده روی
۴۳	حمل و نقل عمومی
۵۳	خلاصه فصل سوم
۵۳	خلاصه ای از عملکردها
۵۴	نتیجه اصلی این فصل
۵۵	فصل چهارم: ذهن
۵۸	استفاده از ذهن شما
۶۹	بیش

۷۰		قضاوت خود
۷۷		خلاصه فصل چهارم
۷۸		خلاصه‌ای از عملکردها
۷۹		نتیجه اصلی این فصل
۸۱		فصل پنجم: روابط
۸۲		جدا سازی
۹۱		تکنیک جاب
۹۴		خلاصه فصل پنجم
۹۶		نتیجه اصلی این فصل
۹۷		فصل ششم: شواهد و تحقیقات
۹۸		تحقیقات جهانی در مورد مربیات ذهنی و مراقبه
۹۹		مدیتیشن و مغز
۱۰۰		کاهش استرس
۱۰۱		خلاصه فصل ششم
۱۰۳		فصل هفتم: نتیجه گیری
۱۰۷		کتابشناسی
۱۰۹		منابع
۱۱۱		سیاسگزاری‌ها

سخن مؤلف

این کتاب بر روی دادن خوانندگان به یک دید کلی از استرس، علل و اثرات آن، همراه با طیف وسیعی از استراتژی‌های مدیریت استرس در خود و دیگران تمرکز دارد. این کار گروه‌های ارشد را قادر می‌سازد تا به آسانی بر فشارهای شدید فشار وارد آورند و این که چگونه تنش می‌تواند افراد و تیم‌ها را کمتر اثر کند.

در پایان کتاب، خوانندگان قادر خواهند بود:

- محاسبه هزینه واقعی تنش در محل کار
- عدم وجود، اختلال، کمبود عموم - ببینید که به‌طور همه این کارها را می‌افزایند
- شناسایی جایی که شروع می‌شود - فشار محیط کار
- اشکال مختلفی از فشار که به عوامل استرس را تبدیل می‌شود
- تشخیص علائم و نشانه‌های مربوط به استرس
- نشانه‌ها و سیگنال‌های آشنا که نشان دهنده یک کارمند با فشار بیش از حد است
- اجرای استراتژی‌های پیشگیرانه
- ارتباط در تیم؛ قاطع بودن؛ گوش دادن و تأثیر گذاری؛ یادگیری برای گفتن "نه"؛
- توسعه نگرش ذهنی انعطاف پذیر