

صفر تا صد

مدیریت زمان

گردآورنده

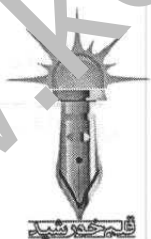
اکرم قاسمی

www.ketab.ir

۲۱۰ ۵۱۲۸

سرشناسه: قاسمی، اکرم، ۱۳۳۵ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: سفر تا صد مدیریت زمان / گردآورنده اکرم قاسمی.
مشخصات نشر: تهران: قلم خورشید، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۷۶ ص: ۱۲×۴۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۹۹۵-۵-۴

وضع فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مدیریت زمان
موضوع: Time management
رده بندی کنگره: HD۶۹
رده بندی دیویی: ۱۱/ ۵۰
شماره کتابشناسی لی: ۲۲۶۹



عنوان: سفر تا صد مدیریت زمان
گردآورنده: اکرم قاسمی
صفحه آرا و طراح جلد: سمیرا ماه زاده
ناشر: قلم خورشید
تیراژ: ۱۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۹۹۵-۵-۴
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
چاپ و صحافی: ویونا
قیمت: ۱۰۰.۰۰۰ ریال
قطع کار: رقعی

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	درس اول - اصول و انگیزه شخص
۱۲	درس دوم - مالتی تسکینگ و عواقب آن
۱۶	درس سوم - سه اصل بهره‌وری
۲۱	درس چهارم - اصل اول: فضا
۲۳	درس پنجم - اصل دوم: ذهن
۳۹	درس ششم - اصل سوم: زمان
۴۸	درس هفتم - سه اصل به ارزش یک کار
۵۵	درس هشتم - پردازش ایمیل
۶۷	درس نهم - بودجه زمانی

مقدمه

زمان از گران‌بهاترین داشته‌های هر فرد است. بسیاری از ما در انجام کارهای روزانه دچار کمبود زمان می‌شویم و نمی‌توانیم کارهایمان را به موقع و درست به پایان برسانیم، در چنین زمانی نیاز به مدیریت زمان احساس می‌شود. مدیریت زمان، مهارتی است که به شما کمک می‌کند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید.

کسانی که در زندگی خود مدیریت و برنامه‌ریزی زمان دارند کارهای خود را در اسرع وقت به شکل صحیح انجام می‌دهند. این افراد از زمان خود به صورت مؤثر و بسیار پربارتر استفاده می‌کنند زیرا تمرینات و مهارت‌های مدیریت زمان، به خوبی یاد گرفته‌اند و در زندگی شخصی به کار گرفته‌اند.