

مدیریت اضطراب در کار

اضطراب: کلید مقایسه سنجش و اندازه گیری استرس میباشد
که از آن بعنوان عنصر سنجش استفاده میگردد.

مؤلف

سعیده میرزائی



۱۳۹۸

سرشناسه	:	میرزایی، سعیده، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت اضطراب در کار / تألیف سعیده میرزایی.
مشخصات نشر	:	تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۹ ص.
شابک	:	978-622-6924-11-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فشار روانی کار
موضوع	:	Job stress
موضوع	:	فشار روانی کار -- مدیریت
موضوع	:	Job stress -- Management
موضوع	:	نیروی انسانی -- مدیریت
موضوع	:	Manpower planning
رده بندی کنگره	:	HF ۵۴۸/۱۴
رده بندی دیویی	:	۵۸/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۰۹۳۶۹

آدرس: میدان انقلاب اسلام، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت شرقی، پلاک
هفتاد و نه واحد یک
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵ و ۰۲۱۶۶۹۳۷۰۴
آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com
آدرس سایت: www.narvanpub.com



عنوان کتاب: مدیریت اضطراب در کار

مؤلف: سعیده میرزایی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: الیرا صیامی

ناشر: انتشارات نارون

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6924-11-5

فهرست مطالب

۹	معرفی
۱۱	فصل اول: اضطراب
۱۱	۱,۱ چه چیزی غیر اخلاقی است؟
۱۳	۱,۲ چالش‌های اضطرابی - چگونه می‌توانیم آن را تحمل کنیم؟
۱۵	۱,۳ چطور می‌توانیم اضطراب را تحمل کنیم؟
۱۷	۱,۴ علانم و نمانه‌ها
۱۸	۱,۵ کلمه‌ها در مورد حملات پانیک
۲۰	۱,۶ تأثیر اضطراب بر زندگی ما
۲۳	فصل دوم: کشیدن ناخن
۲۴	۲,۱ تغییر تفکر عصبی شود
۲۷	۲,۲ شرم
۲۹	۲,۳ تطبیق الگو
۳۰	۲,۴ معنی بدست آوردن
۳۱	۲,۵ تفکر و افکار مبهم
۳۱	۲,۶ انعکاس قدرت شما
۳۳	۲,۸ مغز، NEUROTRANSMITTERS و اضطراب
۳۷	فصل سوم: مرگ و میر
۳۷	۳,۱ والد یا بچه؟
۴۰	۳,۲ متهم کردن خود شما
۴۱	۳,۳ بیرون آمدن از دراما
۴۴	۳,۴ رانندگان شخصی
۴۷	۳,۵ من واقعی
۵۰	۳,۶ اعتماد به نفس و اضطراب
۵۱	۳,۷ عزت نفس
۵۲	۳,۸ اعتماد
۵۳	۳,۹ ضعف

۵۵.....	فصل چهارم: کنترل انرژی
۵۶.....	۴,۱ جایگاه کنترل
۵۷.....	۴,۲ استقرار LOCUS داخلی شما
۵۸.....	۴,۳ تصمیم ها، تصمیم ها
۵۹.....	۴,۴ رفتار رفتاری
۶۱.....	۴,۵ اهداف خود را شناسایی کنید
۶۳.....	۴,۶ زمان اتلاف وقت را متوقف کنید!
۶۳.....	۴,۷ بی نظمی
۶۵.....	۴,۸ کمال گرایی
۶۶.....	۴,۹ دست کم گرفتن امتیاز
۶۹.....	فصل پنجم: صحبت سحر
۷۰.....	۵,۱ کسب اطمینان
۷۳.....	۵,۲ مقررات اطمینان
۷۵.....	فصل ششم: دریافت حقوق متعادل
۷۶.....	۶,۱ شبکه پشتیبانی شما
۷۷.....	۶,۲ جابجایی!
۷۹.....	۶,۳ یک خواب خوب شب
۸۴.....	۶,۴ آرامش عمیق
۸۶.....	۶,۵ معنویت
۸۷.....	۶,۶ تمرین ذهنی
۸۹.....	فصل هفتم: حل اضطراب فوری
۹۵.....	فصل هشتم: مدیریت و کاهش استرس کار در کسب و کار
۹۵.....	۸,۱ مقدمه ای بر استرس
۱۰۱.....	۸,۱ محیط استرس
۱۰۳.....	۸,۲ چگونگی مقابله با استرس شغلی
۱۰۵.....	۸,۳ استراتژی کاهش چهار استرس
۱۰۶.....	۸,۴ برنامه مدیریت استرس شغلی

۱۰۷	 طرح مدیریت استرس شغلی.....
۱۲۴	 برنامه اقدام برای کاهش استرس (استراتژی شماره ۲).....
۱۴۴	 نقش اصل شجاعت.....
۱۶۳	 فصل نهم: نکته‌های نهایی.....
۱۷۲	 ۹,۱ تعریف استرس.....
۱۷۳	 ۹,۲ نقش هیئت مدیره و مدیریت عمومی.....
۱۷۴	 ۹,۳ نقش مدیریت منابع انسانی.....
۱۷۵	 ۹,۴ کارکنان رفاه و نقش کارکنان.....
۱۹۶	 ۹,۵ روش‌های مدیریت پرسنل.....
۲۰۱	 کتابشناسی.....
۲۰۹	 من جاودانه سپاسگذارم.....

معرفی

ما در یک بیابان پر از مشکلات زندگی می‌کنیم که مشکلات روحی روانی در حال افزایش است و گزارش‌های اخیر نشان می‌دهد که هر دو اضطراب و افسردگی رو به افزایش است، به ویژه در میان جوانان، اضطراب پیدم خاموش است، علائم آن در طول سالها از بین می‌رود و شامل احساسات ناخوشایند و حملات ناگهانی است. ما در یک چرخه‌ی بد نگران هستیم که انرژی ما را از بین می‌برد و اغلب پس از آن به افسردگی منجر می‌شود.

من اعتقاد دارم که این کتاب به شما یک سنس واتی در مورد موضوع می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا خود و دیگران را بهتر درک کنید. شما یاد خواهید گرفت که چگونه تفکر متفاوت و چگونه رفتار متفاوت است. با این افزایش خودآگاهی، تمایل و اتم برای تغییر و برخی از ابزارهایی که به شما کمک می‌کند، می‌توانید بر اضطراب فلج کننده غلبه کنید. نتیجه این است که شما شادی را کشف خواهید کرد، اعتماد به نفس شما رشد خواهد کرد و شغل شما واقعاً شکوفا خواهد شد.