

به نام خدا

فرمانروایی در قلمرو مدیران مدیریت زمان و انرژی

www.ketab.ir

نویسندگان:

دکتر محمدحسن توسلی، دکتر میثم کشاورز،

دکتر مریم شبیری، ملیحه کرمانشاهی

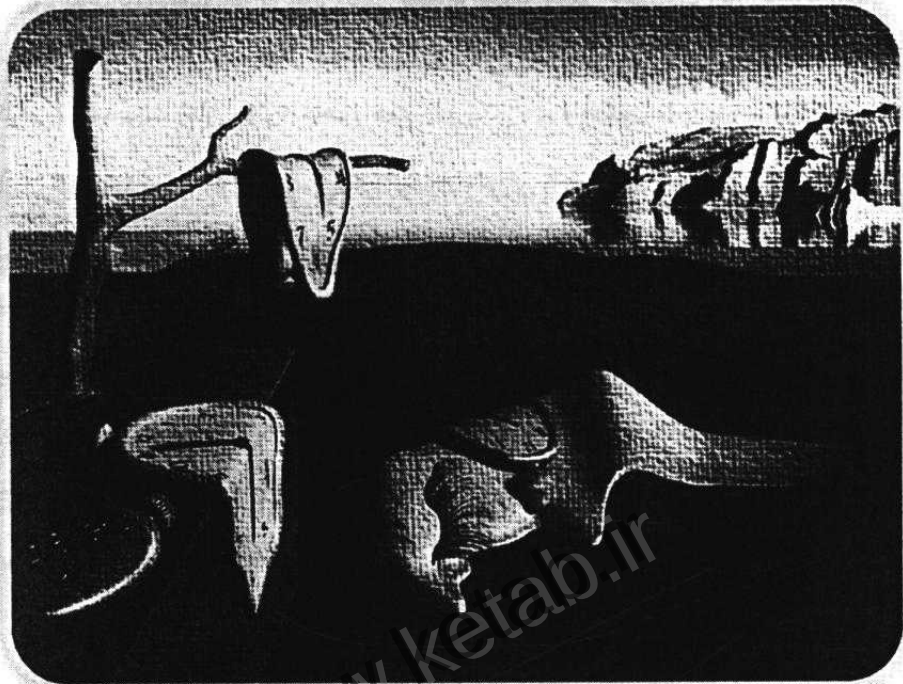


Being a King in Managers Territory: Time and Energy Management

عنوان و پدیدآور	:	فرمانروایی در قلمرو مدیران: مدیریت زمان و انرژی / نویسندگان محمدحسن توسلی - [و دیگران]
مشخصات نشر	:	تهران: سارگل، ۱۴۰۰.
مشخصات قاهره	:	۱۸۰ص: جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۶-۲۱-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	نویسندگان: محمدحسن توسلی، میثم کشاورز، مریم شبیری، ملیحه کرمانشاهی.
یادداشت	:	کتابنامه.
عنوان دیگر	:	مدیریت زمان و انرژی
موضوع	:	مدیریت زمان
موضوع	:	Time Management
موضوع	:	انرژی-- مصرف-- مدیریت
موضوع	:	Energy Consumption--Management
شئیه افزوده	:	توسلی، محمدحسن، ۱۳۴۶-
رده‌بندی کنگره	:	HD۶۹
رده‌بندی دیویی	:	۶۵۰/۱۱
شماره کتابشناس ملی	:	۸۵۰۴۱۶۸
اطلاعات رکورد کتابخانه	:	فیا

حق هر گونه چاپ و تکثیر (به هر طریق ممکن) برای نشر سارگل محفوظ است.

نام کتاب : فرمانروایی در قلمرو مدیران: مدیریت زمان و انرژی
نویسندگان : دکتر محمدحسن توسلی، دکتر میثم کشاورز، دکتر مریم شبیری، ملیحه کرمانشاهی
ناشر : سارگل
نوبت چاپ : اول - پاییز ۱۴۰۰
تیراژ : ۵۰۰
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۶-۲۱-۹
قیمت : ۹۰,۰۰۰ تومان



سخن نویسندگان

مدیریت زمان بی شک یکی از مهم ترین مهارت های انسانی است که نه تنها در حیطه شخصی و سازمانی، بلکه در حیطه اجتماعی نیز بسیار کاربرد دارد. با دانستن و به کار بردن اصول و قواعد استفاده درست از زمان، بهتر می توانید امور خود را برنامه ریزی و سازمان دهی کنید و در نتیجه آن، با مدیریت اثربخش تر و کاراتر زمان می توانید سطح بهره وری فردی و سازمانی خود را افزایش دهید. این امر در نهایت منجر به افزایش بهره وری ملی می شود و به عبارتی ساده تر، «کیفیت زندگی» بهبود می یابد.

در این کتاب برای اولین بار در ایران سعی شده به مفهوم واقعی «مدیریت زمان مؤثر» پرداخته شود. در واقع این تعریف بیانگر انجام بیشترین کارهای مهم در یک روز است (اثربخشی و کارایی). «مدیریت زمان مؤثر» حاصل جمع مدیریت زمان و مدیریت انرژی است.

با بکارگیری مدیریت انرژی نیز می‌توانید نوسانات انرژی را در ساعات مختلف شبانه روز کنترل و حفظ کنید. زمانی که انرژی بیشتری (متعادل‌تر) دارید، می‌توانید برای مدت طولانی‌تر تمرکز بیشتر و بهره‌وری بیشتری داشته باشید.

این کتاب تنها یکی از اولین گام‌ها است و امیدواریم برای کسانی که به مطالعه پدیده مدیریت زمان و انرژی در سطوح شخصی و شغلی علاقه‌مند هستند، مفید باشد و پژوهش‌های مورد نیاز دیگری در مورد این پدیده مهم انجام شود.

گروه نویسندگان

پاییز ۱۴۰۰

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش اول: مدیریت زمان

فصل اول: مفاهیم و تعاریف

۱۱	تعریف زمان
۱۲	ویژگی‌های زمان
۱۲	اهمیت زمان
۱۳	زمان و وقت
۱۳	تعریف مدیریت
۱۳	مدیریت زمان
۱۴	کمبود زمان

فصل دوم: تکنیک‌ها و فرایند مدیریت زمان

۱۷	فرایند بکارگیری مدیریت زمان
۲۰	تعیین اهداف SMART
۲۵	اهمیت اولویت‌بندی کارها و فعالیت‌ها در مدیریت زمان

فصل سوم: ارتباط مدیریت زمان با سایر مهارت‌ها

۳۳	مهارت نظم شخصی و برنامه‌ریزی در مدیریت زمان
۵۳	مهارت «نه» گفتن در مدیریت زمان
۵۴	مهارت تفویض اختیار در مدیریت زمان
۵۶	مهارت مدیریت جلسات در مدیریت زمان
۶۴	مدیریت زمان در مهارت ارائه (سخنرانی با پاورپوینت)

فصل چهارم: روش های کارآمد برای اولویت بندی کارها در مدیریت زمان

روش GTD

روش گوجه فرنگی یا پومودورو

روش تمرکز استیون کاوی

فصل پنجم: آن چه باید در مدیریت زمان بدانیم

سرعت و مدیریت زمان

زمان یا پول

اشتباهات رایج در مدیریت زمان

اصل پارتو یا قانون ۸۰-۲۰ در مدیریت زمان

اوقات فراغت و مدیریت زمان

اثر معکوس و مدیریت زمان

سم زدایی دیجیتال و مدیریت زمان

سازمان دهی زمان در مدیریت زمان

بهره‌وری و مدیریت زمان

اهمال کاری در مدیریت زمان

سیستم آراستگی فراگیر و مدیریت زمان

فصل ششم: تمرین گام به گام مدیریت زمان

میزان وقت و زمان

خودتان را ارزیابی کنید

رفتارتان را ارزیابی کنید

از خودتان بپرسید

۱۱۵	وقت اول خود را پیدا کنید
۱۱۶	اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را تعیین کنید
۱۱۸	تغییر نحوه مدیریت زمان
۱۱۸	اهداف زندگی
۱۲۰	اهداف خود را تجسم کنید
۱۲۱	هفت گام مدیریت زمان
۱۳۰	ابزارهای مدیریت زمان
۱۳۱	کارایی خود را ۵۰ درصد یا بیشتر افزایش دهید

فصل هفتم: مدیریت زمان در مدیریت پروژه

۱۳۳	مقدمه
۱۳۳	مدیریت زمان بندی پروژه
۱۳۵	مراحل فرایند مدیریت زمان پروژه
۱۳۶	برنامه ریزی مدیریت زمان بندی
۱۴۲	روش های برآورد زمان در مدیریت پروژه
۱۴۵	خلاصه نحوه زمان بندی در مدیریت پروژه

بخش دوم: مدیریت انرژی در مدیریت زمان

فصل اول: مدیریت انرژی شخصی

۱۴۹	مقدمه
۱۵۰	تعریف انرژی
۱۵۱	مدیریت انرژی
۱۵۴	احیا و کسب مجدد انرژی