

مدیریت زمان



نویسنده: دکتر ابراهیم افقی

مترجم: مختار حامی

سرشناسه	:	الفقی، ابراهیم .
عنوان قراردادی	:	اداره الوقت
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت زمان: ترجمه مختار حسامی
مشخصات نشر	:	سندج: نشر تافگه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۸۴ص: ۵/۱۶×۲۱/۵س.م.
شابک	:	۲۰۰۰۰ ریال ۳-۸-۹۵۶۴۸-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	مدیریت زمان
نویسنده	:	Ebrahim.alfaghi
شناسه فزوده	:	مختار حسامی. ۱۳۵۸
رده بندی دکره	:	۶/۱۲۳BP
رده بندی دیویی	:	۲۰۱/۳۹۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۱۵۵۱



مدیریت زمان

نویسنده: دکتر ابراهیم الفقی

مترجم: مختار حسامی

ناشر: تافگه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شابک: ۳-۸-۹۵۶۴۸-۹۶۴-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۴	ارزش زمان در کشورهای توسعه یافته
۵	ارزش زمان در کشورهای در حال توسعه
۵	پرسشنامه زمان
۹	سرآغاز
۱۱	یک سؤال دشوار
۱۳	فصل اول: ماهیت زمان
۱۷	فصل دوم: مفهوم مدیریت زمان
۲۰	فصل سوم: هدر دهنده های وقت
۲۳	فصل چهارم: موانع استفاده بهینه از زمان
۲۵	فصل پنجم: فواید تنظیم وقت
۲۷	فصل ششم: پرسش و پاسخ های پیرامون مدیریت زمان
۳۴	فصل هفتم: مدیریت زمان
۴۴	فصل هشتم: مرحله اجرا
۵۱	فصل نهم: پی گیری و نظارت
۵۶	فصل دهم: نمونه هایی از تمرین مدیریت زمان
۵۸	چگونه وقت خود را مدیریت می کنید؟
۶۵	امتحان تندخوانی
۷۰	پاسخنامه امتحان تندخوانی (درک مطلب)
۷۱	میانگین های جهانی برای سرعت و درک مطلب
۷۲	فراهم کننده های وقت