



لذت زمان

مؤلف محمد صادقی



انستیتوت آیت‌الله تبریزی

سرشناسه: صادقی، محمد، ۱۳۶۹ آذر -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان / محمد صادقی؛ ویراستار طاهره زرنوشه فراهانی.
مشخصات نشر: تهران: آبانگان ایرانیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۲-۴۶-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: مدیریت زمان
موضوع: Time management
رده بندی کنگره: HD۶۹
رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۲۵۷۹



مؤسسه کتاب ایران

مدیریت زمان

نویسنده: محمد صادقی

انتشارات: آبانگان ایرانیان

ویراستار: طاهره زرنوشه فراهانی

صفحه آرا: فریبا قاسمی

طراح جلد: زینب احمدی

مدیر فنی: راحله رحمانی

چاپ و صحافی: چاپخانه ایرانیان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۲-۴۶-۴

آدرس دفتر مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی،

کوچه مهدیزاده، پلاک ۹، واحد ۹

تلفکس: ۶۶۴۲۴۲۱۱ - کد پستی: ۱۳۱۳۹۶۵۳۷۱

پست الکترونیک: Bankketab1388@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.bankketab.com

۷.....	سخن ناشر
۹.....	درباره ی نویسنده
۱۱.....	مدیریت زمان چیست؟
۱۵.....	اصول عمومی مدیریت زمان
۲۱.....	مدیریت زمان شخصی
۲۹.....	مدیریت زمان و کسب و کار
۴۱.....	تست مدیریت زمان
۴۹.....	روش اولویت بندی کارها برای مدیریت زمان
۵۳.....	مدیریت زمان با تکنیک پومودورو
۶۱.....	شروع استفاده از روش پومودورو از امروز



انتشارات آبانگان ایران

سخن
ناشر

انتشارات آبانگان ایرانیان، فعالیت خود را از سال ۱۳۹۴ آغاز کرده و به واسطه‌ی تجربه‌ی چندین سال قبل این مجموعه در حوزه‌ی نشر و پخش کتاب، رشد چشمگیری در چاپ و فروش صدها هزار کتاب داشته است.

این مجموعه، در زمینه‌های ادبی، روانشناسی، شعر، رمان، دانشگاهی، آموزشی و درسی فعال است.

این نشر، با گزینش دقیق و سرلوحه قرار دادن مرامنامه‌ی داخلی خود، سعی در انتخاب و چاپ موضوعات پرمحتوا، غیرتکراری، کاربردی، منطبق بر نیاز فرهنگی-اجتماعی جامعه‌ی امروز و دارای ارزش‌های انسانی و درنهایت برخوردار از نبوغ و نوآوری در سبک نگارش و موضوع داشته و دارد.

بررسی عناوین کتاب‌های ما، حاکی از آن است که بیش از آنکه به ترجمه‌ی اندیشه‌های نویسندگان سایر کشورها تکیه کنیم، به تقویت و رشد قلم جوانان و اساتید اندیشمند کشورمان بها داده‌ایم و افتخارات کارنامه‌ی نشر ما، مدیون همین پویایی است.

خوشبختانه اقشار مختلف مردم، اعم از دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان و اساتید دانشگاه، شاعران، نویسندگان و مترجمان، مدیران

سازمان‌ها و حتی کسانی که با کتاب اندک الفتی داشته‌اند، این نشر و
آثارش را هم از نظر مادی و هم از نظر معنوی حمایت نموده تا بتوانیم
با شمارگان مطلوب و چاپ مکرر آن‌ها، نقشی تأثیرگذار در صنعت نشر و
ارتقای سطح فرهنگی جامعه و ترویج مطالعه داشته باشیم.
دست ی‌کایک شما را صمیمانه می‌فشاریم و به پاس فرهنگ
دوستی‌تان، سر تعظیم فرود می‌آوریم.

مدیریت انتشارات آبانگان ایرانیان

www.ketab.ir
پیک کتاب
peikeketab.com
کتاب صوتی | دانلود کتاب | خلاصه کتاب



نشر آبانگان
Nashreiranian.com

دانشگاه زنگنه - مدیریت رونویسی