



مهارت های مدیریت زمان و کیفیت زندگی کاری کارکنان در سازمان ها

مؤلفان:

جواد امین پور

جواد ابراهیمی

رسول آروین



سرشناسه	: امین پور، جواد، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های مدیریت زمان و کیفیت زندگی کاری کارکنان در سازمان‌ها/ مؤلفان: جواد امین پور، جواد ابراهیمی، رسول آروین
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانیش، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: و ۲۱۶ ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰-۵۱۷۵-۵۵-۹۷۸-۵۲۲-۰۵
وضعیت فهرست نویسی	: قضا
یادداشت	: کتابخانه: ص. ۲۰۳ - ۲۱۶
موضوع	: مدیریت زمان Time management کیفیت زندگی کاری Quality of work life
شناسه افزوده	: ابراهیمی، جواد، ۱۳۶۰: شهرپور -
شناسه افزوده	: آروین، رسول، ۱۳۵۷ -
رده بندگ کنگره	: HD۶۹
رده بندگ دیویی	: ۶۵۰/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۳۲۹۲۷
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: قضا

www.ketab.ir

عنوان: مهارت های مدیریت زمان و کیفیت زندگی کاری کارکنان در سازمان ها	 www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir
مؤلف: جواد امین پور - جواد ابراهیمی - رسول آروین	
ناشر: سنجش و دانیش	
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۱	
تیراژ: ۳۰ نسخه	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۳۱۷۶-۰	قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال
نشانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶	
««« کلمه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»»»	

فهرست مطالب

۱.....	فصل اول.....
۱.....	مقدمه ای بر مدیریت زمان.....
۲.....	مفهوم مدیریت زمان.....
۴.....	مزایای مدیریت زمان.....
۷.....	اصول عمومی مدیریت زمان.....
۸.....	۱- برنامه ریزی مؤثر.....
۹.....	۲- تعیین اهداف.....
۹.....	۳- تعیین مهلت یا ضرب الاجل.....
۹.....	۴- تفویض مسئولیت ها.....
۱۰.....	۵- اولویت بندی کارها.....
۱۱.....	۶- صرف زمان مناسب برای فعالیت درست.....
۱۱.....	روزانه چقدر زمان هدر می دهیم؟.....
۱۲.....	چرا باید به مدیریت زمان اهمیت دهیم؟.....
۱۳.....	هفت مزیت مدیریت زمان.....
۱۵.....	چرا باید برای مدیریت زمان برنامه ریزی کنیم؟.....
۱۵.....	چگونه زمان را مدیریت کنیم؟.....
۱۶.....	کار آفرین چطور برای ارتباط با مشتریان وقت می گذارد؟.....
۱۸.....	مدیران چگونه می توانند به پرورش مهارت مدیریت زمان در کارشان کمک کنند؟.....
۲۴.....	چگونه با تکنیک های مدیریت زمان موفق عمل کنیم؟.....
۲۷.....	چگونه تکنیک پومودورو باعث صرفه جویی در وقت می شود؟.....
۳۶.....	با چه روش هایی زمان را مدیریت کنیم؟.....
۳۷.....	نکات کاربردی برای به کارگیری مؤثر روش های مدیریت زمان.....
۴۷.....	فصل دوم.....
۴۷.....	اصول و مولفه های مدیریت زمان.....
۴۸.....	اصول عمومی مدیریت زمان.....
۵۸.....	مروری بر تاریخچه ی مدیریت زمان: حوزه ی کسب و کار.....
۶۱.....	روش کار در مدیریت زمان.....
۶۲.....	عوامل اتلاف وقت و شیوه مبارزه با آنها.....
۶۴.....	نحوه به کارگیری مدیریت زمان.....
۶۶.....	فصل سوم.....
۶۶.....	نظریه های مدیریت زمان.....
۶۷.....	نظریه های مدیریت زمان.....
۶۷.....	فشارهای روانی.....
۶۷.....	تعادل میان کار و زندگی خصوصی.....

۶۸		خلافت و زاینده شخصی
۷۲		مراحل مدیریت زمان
۷۲		روانشناسی مدیریت زمان
۷۳		نقطه آغاز موفقیت
۸۰		عوامل منفی تاثیرگذار بر مدیریت زمان
۸۱		بررسی رابطه مدیریت زمان و کیفیت بهره‌وری با فرسودگی شغلی کارکنان
۸۶		تاثیر مدیریت زمان در بخش‌های مختلف زندگی
۸۷		تاثیر مدیریت زمان بر عملکرد شغلی و تحصیلی
۸۸		تاثیر مدیریت زمان بر زندگی شخصی و روابط
۸۹		اثرات مدیریت زمان بر سلامت روان
۸۹		زمان به عنوان یک منبع پایان پذیر
۹۰		زمان و دنیای در تغییر
۹۲		قدرت بی نظیر مدیریت زمان
۹۳		شش ابزار طلایی برای مدیریت زمان
۱۰۰		چهار ابزار برای استفاده بهینه از زمان
۱۰۲		هفت کار برای مدیریت زمان‌های مرده
۱۰۳		بررسی عوامل اتلاف زمان
۱۰۸		مدیریت زمان و چگونگی انجام آن
۱۰۸		راهکارهای مدیریت زمان
۱۱۳		مدیریت زمان در نهج البلاغه
۱۱۳		نقش انگیزه در مدیریت زمان
۱۱۷		نقش تکنیک پومودورو در مدیریت زمان
۱۱۸		استفاده از پومودورو برای زمان بندی آینده
۱۱۸		روش‌های جایگزین تکنیک پومودورو
۱۲۰		مدیریت زمان در مدیریت بازار
۱۲۰		نسل‌های مدیریت زمان
۱۲۱		ابعاد مدیریت زمان در بازار
۱۲۴		مدیریت زمان در سازمان‌ها
۱۲۴		نقش مدیریت زمان در موفقیت سازمان‌ها
۱۲۵		مهارت‌های ضروری جهت مدیریت هوشمندانه زمان در سازمان
۱۲۷		اهمیت مدیریت زمان در تحقق بهر دوری
۱۲۸		فصل چهارم
۱۲۸		مقدمه ای بر کیفیت زندگی کاری
۱۲۹		مفهوم کیفیت زندگی کاری
۱۳۰		تعریف کیفیت زندگی کاری
۱۳۵		عوامل موثر بر کیفیت زندگی کاری کارکنان

۱۳۷	عوامل پایه‌ای موثر در کیفیت زندگی کاری
۱۳۸	ماهیت و دامنه‌ی کیفیت زندگی کاری
۱۴۱	اهمیت کیفیت زندگی کاری
۱۴۵	اهداف کیفیت زندگی کاری
۱۴۶	ابعاد کیفیت زندگی کاری
۱۴۹	پیشنهادهایی جهت افزایش کیفیت زندگی کاری کارکنان
۱۵۰	تاریخچه کیفیت زندگی کاری:
۱۵۲	چالش‌های عمده در رابطه با کیفیت زندگی کاری
۱۵۵	نکات اساسی قابل توجه در کیفیت زندگی کاری:
۱۶۰	راه کارهای علمی و عملی:
۱۶۳	فصل پنجم
۱۶۳	نظریات و دیدگاه‌ها در ارتباط با کیفیت زندگی کاری
۱۶۴	نظریه همپتون:
۱۶۵	نظریه ورتنر:
۱۶۵	برنامه‌های کیفیت زندگی کاری:
۱۶۹	نظریه‌های کیفیت زندگی کاری:
۱۶۹	نظریه - کاست
۱۷۰	نظریه هارولد کنتز
۱۷۰	نظریه استیفن رابینز
۱۷۱	نظریه التون
۱۷۱	امکان گسترش و استفاده از ظرفیتهای انسان
۱۷۲	نظریه لاولر
۱۷۳	برنامه‌های آموزش کیفیت زندگی کاری
۱۷۴	نظریه لوبن
۱۷۴	نظریه وبرین
۱۷۵	نظریه گانینگهام و ابرل
۱۷۶	نظریه فلدمن و آرنولد
۱۷۶	نظریه ورتنر
۱۷۷	نظریه دسلر
۱۷۸	نظریه زیلاگی و والاس
۱۸۰	حفظ حقوق اساسی فرد در سازمان
۱۸۰	شغل مناسب اجتماعی:
۱۸۲	راهبردهای ارتقای کیفیت زندگی کاری کارکنان مشاغل دولتی
۱۸۴	بررسی تأثیر حوادث شغلی بر کیفیت زندگی کاری
۱۸۸	نقش کیفیت زندگی کاری در سلامت روانی
۱۹۲	ارزیابی کیفیت زندگی کاری