

بیت‌سالی

مدیریت استرس آموزش MTD

مؤلف

مک‌فیث، شون

مترجم

علیرضا بابالوئی

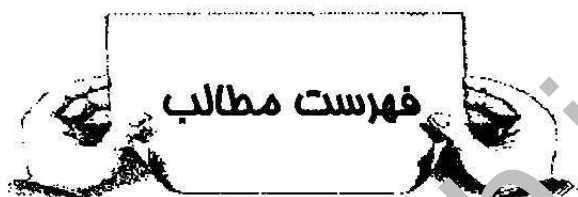


۱۳۹۷



مدیریت استرس آموزش MTD

سرشناسه	مولف
مک‌فیت، شون	مک‌فیت، شون
McPheat, Sean	■
عنوان و نام پدیدآور	مترجم
مدیریت استرس آموزش MTD/(شون مک‌فیت) :	علیرضا بابالویی
علیرضا بابالویی	■
مشخصات نشر	ناشر
تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۷.	صالحیان
■	■
مشخصات ظاهری	صفحه‌آرایی و طراحی جلد
۹۸ ص.	صالحیان
■	■
شابک	نوبت و سال چاپ
۷-۱۲-۶۱۸۵-۶۲۲-۹۷۸	اول-۱۳۹۷
وضعیت فهرست نویسی	■
فیفا	شمارگان
یادداشت	۱۰۰۰ نسخه
عنوان اصلی: Managing stress: MTD training	■
کتاب حاضر از کتاب الکترونیکی (ebook) به فارسی	شابک
برگردانده شده است.	۷-۱۲-۶۱۸۵-۶۲۲-۹۷۸
کتاب حاضر در سال ۱۳۹۶ با ترجمه حسین فتحی و	ردیف
عنوان "مدیریت استرس" توسط نشر فروزش فیفا	۱۵۸/۷۲
دریافت نموده است.	شماره کتابشناسی ملی
مدیریت استرس :	۵۲۳۱۵۵۸
فشار روانی کار - مدیریت	
Job stress - management	
فشار روانی - کنترل	
Stress management	
بابالویی، علی‌رضا - ترجم	
۱۳۹۷ م/۸۵/۸۵۴۸ Hf	
۱۵۸/۷۲	
۵۲۳۱۵۵۸	
کلیه حقوق این اثر محفوظ می‌باشد.	
قیمت	
۱۵۰۰۰ تومان	
تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳	
سایت انتشارات: www.chapketab.com	



پیشگفتار ۹

مقدمه ۱۱

چرا افراد استرس را تجربه می کنند ۱۳

یادگیری نحوه مدیریت استرس شغلی ۱۶

فصل اول انواع و دلایل استرس

مقدمه ۱۷

فرآیند استرس ۱۹

سلسله مراتب نیازهای مازلو ۲۱

سطح اول - نیازهای فیزیولوژیکی ۲۲

سطح دوم - نیازهای ایمنی و امنیت ۲۳

سطح سوم - نیازهای تعلق و دلبستگی ۲۴

۲۵	سطح چهارم - نهادی / موقعیتی
۲۹	سطح پنجم - خود شکوفایی
۳۰	انواع دیگر استرس های سازمانی
۳۱	منابع فردی استرس

فصل دوم تاثیرات استرس / ۳۳

۳۳	عده
۳۶	سطوح استرس
۳۶	استرس حاد
۳۷	استرس حاد اپیزودیک
۳۹	استرس مزمن
۴۰	سندروم سازش عمومی (GAS)
۴۱	نشانه های هشدار آمیز استرس بیش از حد در محل کار
۴۳	در حال حاضر چگونه با استرس مقابله می کنید

فصل سوم روش های مراقبت از خود برای کاهش استرس / ۴۵

۴۵	مقدمه
۴۶	هر ذره نیز موثر است
۴۷	ورزش
۴۹	غذای سالم
۵۰	برای موفقیت برنامه ریزی کنید
۵۰	چگونه می خورید

۵۱	 میوه و سبزیجات
۵۳	 دیگر نکات مرتبط با مواد مغذی
۵۴	 خواب کافی
۵۵	 تغییر تمرکز
۵۷	 برنامه ریزی برای تمدد اعصاب

فصل چهارم کاهش استرس از طریق مدیریت زمان/۶۱

۶۱	 مقدمه
۶۴	 ایجاد یک برنامه زمانی
۶۷	 مدیریت وظایف در محل کار
۶۸	 تفاوت میان ضروری و مهم
۷۲	 اولویت بندی وظایف
۷۳	 محول کنید، محول کنید، محول کنید

فصل پنجم بهبود هوش عاطفی برای کاهش استرس در محیط کار/۷۷

۷۷	 مقدمه
۷۸	 EI در کار
۷۸	 شایستگی های EI گلن
۸۱	 افزایش خود آگاهی
۸۶	 مدیریت خود
۸۷	 آگاهی اجتماعی
۸۸	 مهارت های رابطه

کاهش استرس با استفاده از EI ۹۰

فصل ششم روشهای دیگر برای کاهش استرس در محل کار/ ۹۱

مقدمه ۹۱

توصیه‌های بیشتر برای کارکنان ۹۲

توصیه‌های بیشتر برای کارفرمایان یا سرپرستان ۹۳

جمع و ملاحظه ۹۷

www.ketab.ir

پیشگفتار

در زمانه حاضر و با حرفه‌های بسیار از مشاغل و با کمبود منابع اقتصادی و زمان دسترسی، واژه ای به نام استرس تبدیل به جزء لاینفک بسیاری از مشاغل و پستهای پر مسئولیت شده است. واژه ای که میتواند تبادلات مخرب بسیاری به جسم و جان ما بگذارد.

بدین جهت برآن شدم تا به عنوان یک روان شناس بالینی، گامی کوچک برای کمک به هموطنانم بردارم تا بتوانم تا حد امکان از اثرات منفی این واژه نامبارک جلوگیری کنم.

از این رو، ترجمه کتاب پیشرو را به جهت محتوا و قابلیت اجرایی بالای آن، مفید و موثر یافتیم.

امیدوارم این چند صفحه بتواند اثری مثبت، هرچند کوچک برای خوانندگان آن داشته باشد.

در پایان، از تمامی خوانندگان این کتاب تقاضا میکنم با دادن بازخوردهای مفیدشان، بنده را از لطف خود بی نصیب نگذارند.

علیرضا بابالوئی