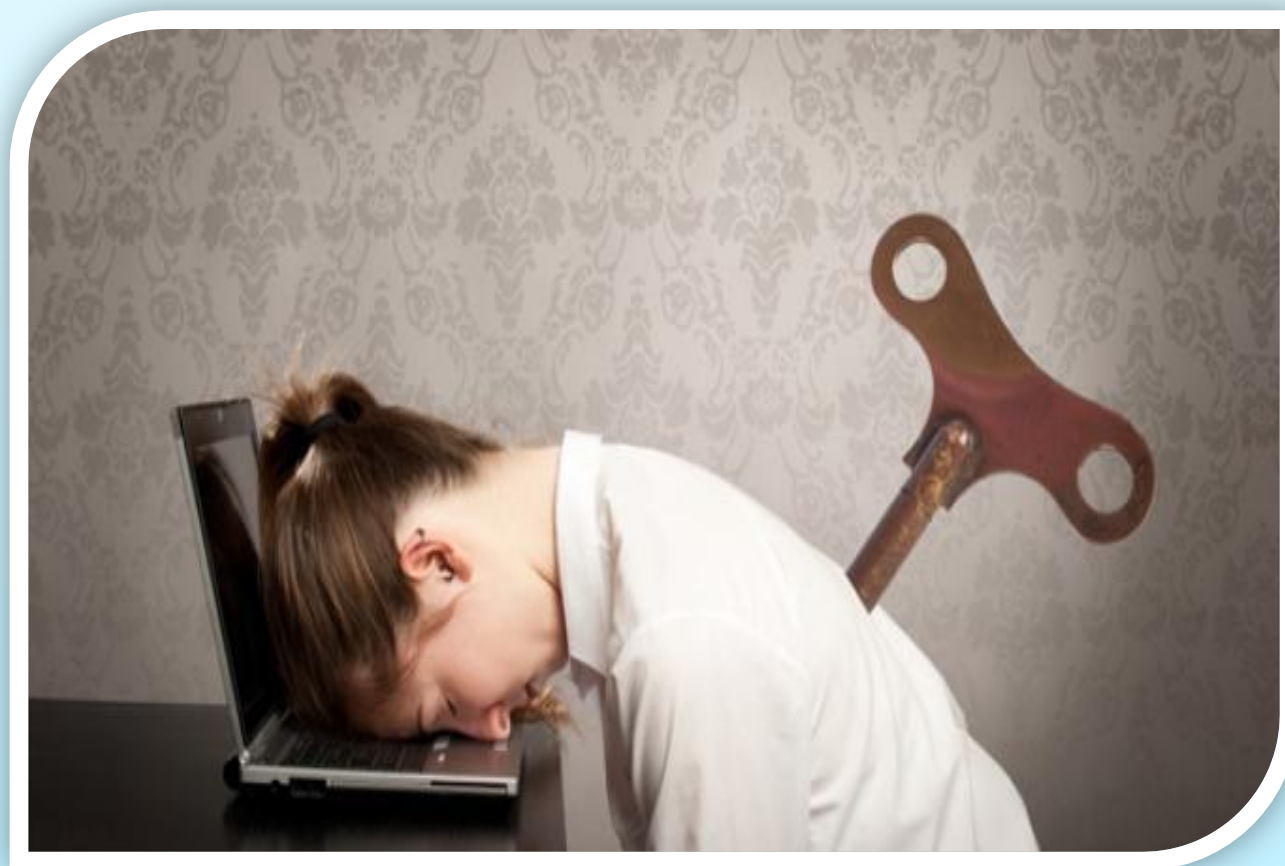




ده قانون طلایی پیشگیری از فرسودگی شغلی

دکتر علی اصغر صفری فرد (Ph.D)

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴



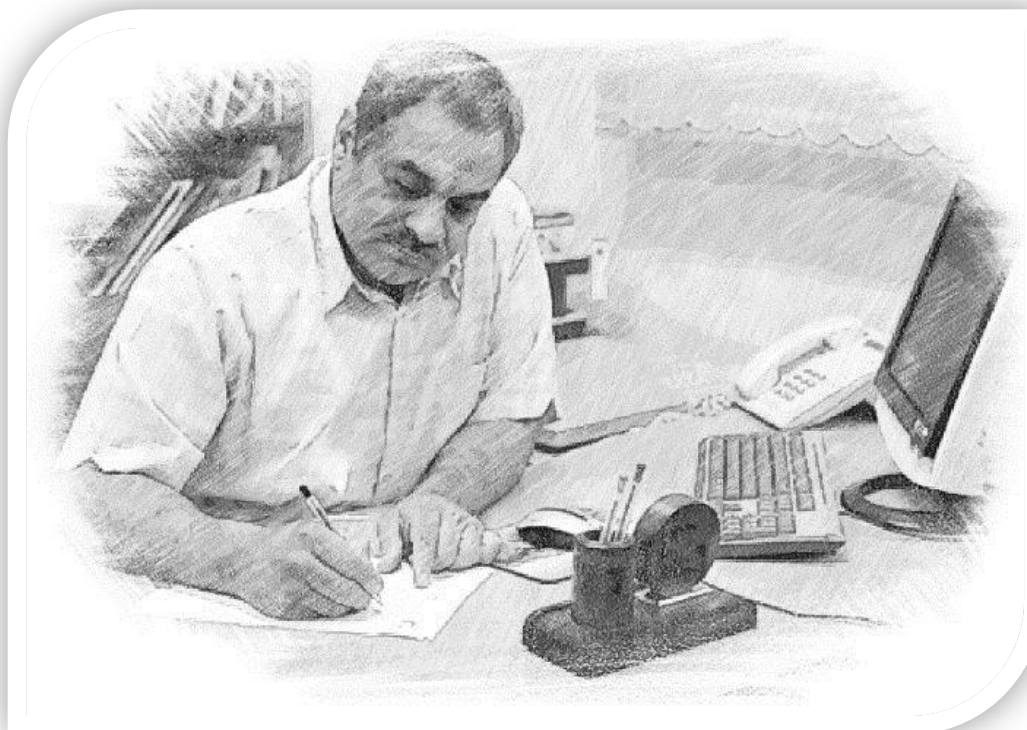
نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی



**بهترین سلام‌ها و درودهای حضرت پروردگار،
فرشتگان، نیکان، عرفا و صلحا
تقدیم به روح مطهر سید اعظم، خواجه دو عالم،
حضرت رسول اکرم (ص) و خاندان گرانقدرش**



نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی



دکتر علی اصغر صفری فرد (Ph.D)

نویسنده، مشاور و مدرّس دوره‌های آموزشی

توسعه مهارت‌های مدیریتی

**دارای سابقه تدریس در بیش از ۱۰۰ دانشگاه، مرکز
آموزش عالی، انستیتو، سازمان، شرکت و موسسه آموزشی**

09122137144

safarifardas@Gmail.com

پدیده‌ی فرسودگی شغلی یا تحلیل رفتگی شغلی

از پیامدهای فشارهای عصبی و روانی
در سازمان‌ها است و نشانگانی است
که شامل فرسودگی جسمی، عاطفی،
هیجانی، نگرشی و روانی بوده، توأم
با احساس شدید پایین بودن عملکرد
و پیشرفت شخصی در فرد است.





نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی

**نتایج تحقیقات نشان می‌دهد
که درصد قابل توجهی
از اکارکنان سازمان‌های فعال
از عارضه فرسودگی شغلی
در رنج هستند .**





فرسودگی شغلی
بریدگی از همه چیز،
از دست دادن تمام عواطف
و احساسات که اغلب با
ترک فعالیت همراه است.
خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





مراقب باشید ! فرسودگی شغلی سرایت‌پذیری زیادی دارد .

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





**تا جایی ممکن،
استرس موجود
در محیط کار را
کاهش دهید.**

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





**به جای کار فرسوده کننده،
از روش‌های کارآمد
برای به انجام رساندن کارها
استفاده کنید.**

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





از خودتان راضی بوده، طرز فکر مثبتی نسبت به کاری که می‌کنید داشته باشید.

افراد با احساس خشنودی و سودمندی در مورد کارشان دارند
کمتر احتمال می‌رود فرسودگی شغلی را تجربه کنند.

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





واقعه بین بوده، آرزوهایی دست نیافتنی را کنار بگذارید.

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





نقش واقع بینانه خود را در سازمان‌تان بشناسید.

تعارض نقش، ابهام نقش، ازدیاد نقش، نبود نقش
و ... از عوامل بروز فرسودگی شغلی هستند.

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





به موقع استراحت کنید،
تغذیه کافی و ورزش را
نیز فراموش نکنید.

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





با همکاران خود رابطه دوستانه داشته باشید.

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





برای درمان فرسودگی شغلی،
قبل از هر چیز به دنبال
علت آن باشید تا بتوانید
برای رفع آن اقدام نمایید.

خودکار سبز

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای





نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی

۱۴۰۲

بسمه تعالی

معرفی دوره‌های آموزشی توسعه مهارت‌های مدیریتی

- کلیات نظام آراستگی (5S+2S) - نظام آراستگی (5S+2S) در اداره - نظام آراستگی (5S+2S) در انبار - نظام آراستگی (5S+2S) در بخش تولید - مدیریت کیفیت جامع (TQM) - سیستم مدیریت کیفیت (QMS) - حلقه های کنترل کیفیت (QCC) - مدیریت ریسک کیفیت (QRM) - مدیریت بهبود مستمر (KAIZEN)	- رهبری - رفتار سازمانی - مدیریت دانش - توسعه فردی - آئین تشریفات - خلاقیت و نوآوری - فرهنگ سازمانی - فرهنگ شهروندی - یادگیری سازمانی - تکریم ارباب رجوع - رفتار شهروندی سازمانی - راه کارهای ایجاد انگیزه در کارکنان - راهبردهای مدیریت تعارض سازمانی - آداب رفتار و معاشرت در محیط کاری - نقش هوش هیجانی در موفقیت سازمان - برقراری ارتباطات انسانی و سازمانی موثر - فرسودگی شغلی و راه های پیشگیری از آن - استرس و راه کارهای مدیریت استرس شغلی - نقش رضایت شغلی کارکنان در سودآوری سازمان ها - رفتار صحیح با کارکنان دشوار، بدقلق، ناسازگار و سمی	- اصول سرپرستی - تفویض اختیار موثر - استخدام بهترین ها - پاسخگویی سازمانی - بازخورد موثر مدیریتی - اصول مشتری مداری - اخلاق حرفه‌ای مدیران - مهارت‌های حرفه‌ای مدیران - سیستم سازی کسب و کار - مدیریت تغییر در سازمان - پدافند غیر عامل (عمومی) - توانمندسازی منابع انسانی - نظام رسیدگی به شکایات مشتریان - طراحی سیستم کنترلی در مدیریت - ایجاد گروه ها و تیم‌های کاری موثر - رفتار صحیح مدیران در مجامع عمومی - اصول و فنون برگزاری جلسات اثربخش - هدف گذاری و برنامه ریزی موثر در مدیریت - حفاظت در سازمان (فیزیکی، گفتار، اسناد) - نظام پیشنهادات و نقش آن در ارتقاء کیفیت
--	---	---

دکتر علی اصغر صفری فرد

دکتری تخصصی (Ph.D) مدیریت

دارای سابقه تدریس در ۱۰۰ دانشگاه،

مرکز آموزش عالی، انستیتو، سازمان،

شرکت و موسسه آموزشی

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴

۰۹۲۳۲۸۲۵۶۸۲

safarifardas@Gmail.com

دوره آموزشی

پیشگیری از فرسودگی شغلی

دکتر علی اصغر صفری فرد ۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴



نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی

بسمه تعالی شانه

دوره آموزشی کاربردی

پیشگیری از فرسودگی شغلی

- آشنایی با فرسودگی، تحلیل رفتگی و استرس شغلی
- افراد در معرض خطر فرسودگی شغلی و گروه های کاری مستعد
- طبقه بندی عوامل فرسودگی شغلی (عوامل سازمانی و عوامل فردی)
- مراحل ایجاد فرسودگی شغلی
- علائم، نشانه‌ها و شاخص‌های فرسودگی شغلی در بین کارکنان
- علائم، نشانه‌ها و شاخص‌های فرسودگی شغلی در بین مدیران
- عوارض ناشی از افسردگی شغلی
- رابطه فرسودگی شغلی و ویژگی‌های شخصیتی افراد (A- B)
- توصیه‌های گوناگون برای پیشگیری از فرسودگی شغلی و نقش مدیران در مدیریت آن
- انواع روش‌های درمان فرسودگی شغلی

دکتر علی اصغر صفری فرد

دکتری تخصصی مدیریت (Ph.D)

نویسنده، مشاور و مدرس دوره‌های آموزشی توسعه مهارت‌های مدیریتی

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴



نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی

بسمه تعالی

مجموعه کتاب‌های دکتر علی اصغر صفری فرد (Ph.D)

نویسنده و مدرس دوره‌های آموزشی توسعه مهارت‌های مدیریتی

شماره	نام کتاب	شماره	نام کتاب
۱	سیستم‌سازی کسب و کار	۱۶	حفاظت اسناد
۲	ارتباطات سازمانی اثربخش	۱۷	حفاظت گفتار
۳	تفویض اختیار موثر	۱۸	تیم سازی و کار تیمی موثر
۴	فرهنگ سازمانی	۱۹	مدیریت استرس شغلی
۵	رفتار شهروندی سازمانی	۲۰	مدیریت تغییر در سازمان
۶	ایجاد انگیزش در کارکنان	۲۱	استخدام بهترین کارمندان
۷	پیشگیری از فرسودگی شغلی	۲۲	مهارت‌های حرفه ای مدیران
۸	بهبود مستمر (KAIZEN)	۲۳	برگزاری جلسات اثربخش
۹	مدیریت کیفیت جامع (TQM)	۲۴	توانمندسازی منابع انسانی
۱۰	خلاقیت و نوآوری سازمانی	۲۵	اصول سرپرستی
۱۱	رسیدگی به شکایات مشتریان	۲۶	یادگیری سازمانی
۱۲	ایجاد رضایت شغلی در کارکنان	۲۷	مدیریت دانش
۱۳	طراحی سیستم کنترلی	۲۸	سیستم نظام پیشنهادها
۱۴	بازخورد موثر مدیریتی	۲۹	هدف‌گذاری مدیریتی
۱۵	هوش هیجانی	۳۰	تصمیم‌گیری مدیریتی

دانلود رایگان

شبکه آموزشی خودکار سبز

➤ www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

09122137144

خودکار سبز
دکتر علی اصغر صفری فرد
09122137144
نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی



منتخبی از سوابق تدریس دکتر علی اصغر صفری فرد (Ph.D)
Management, QMS, GMP, GLP, GSP, HSE, Cleanroom
در بیش از ۱۰۰ دانشگاه، مرکز آموزش عالی، سازمان، شرکت و موسسه آموزشی
۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴



نکات کلیدی مدیریت
توسعه مهارت‌های مدیریتی

t.me/green_pen

eitaa.com/green_pen

www.GreenPen.blogfa.com

www.GreenPen.blogsky.com

تلگرام

ایتا

بلاگفا

بلاگ اسکای