

۱۹ ۳۰ ۸۷۹
—————
۹۸,۲,۱۴

آسایش در محیط کار

زیلان برن

Wellbeing at work

Gillian Burn 2017

ترجمه: سید محمدعلی بهروزی



این کتاب ترجمه ای است از
Wellbeing at work 2017 © by Burn, Gillian

سرشناسه: برن، گیلیان Burn, Gillian

عنوان و نام پدیدآور: آسایش در محیط کار/ ژیلیان برن؛ ترجمه سیدمحمدعلی بهروزی.

مشخصات نشر: تهران: رسپینا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.: مصور، جدول.؛ س ۲۱/۵ × ۱۴/۵ م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Wellbeing at work.

موضوع: بهداشت صنعتی

Industrial hygiene: موضوع

موضوع: بهداشت محیط زیست

Environmental health: موضوع

موضوع: ایمنی صنعتی

Industrial safety: موضوع

شماره افزودن: بهروزی، سیدمحمدعلی، ۱۳۲۵ -

ردیف بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴۱۵/ف/۹۶۷ RC

۵۰ بندی دیویی: ۶۱۳/۶۲

مارک کتابشناسی ملی: ۵۳۲۰۲۰۴



انتشارات رسپینا

آسایش در محیط کار

ژیلیان برن / ترجمه سید محمدعلی بهروزی

چاپ اول ۱۳۹۸

تیراژ ۲۰۰

صفحه آرای و طراحی جلد: صدف نظری

لیتوگرافی و چاپ: اطلس

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

انتشارات رسپینا: تهران، خیابان انقلاب، فخررازی، ابتدای وحید نظری، شعبه ۱، طبقه ۱، پلاک ۱۱۸

قدیری: شماره ۲۳، واحد ۸، کدپستی ۱۳۱۴۷۷۳۱۱۸

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۰۲۲۳۳ و دورنگار ۰۲۱۶۶۹۷۴۰۳۰

www.raspinapub.ir

مندرجات

در باره پرسنده

معرفی ۷

۱ - آیا در محیط کار، راحت هستید؟ ۹

۲ - در باره ساعت بدن ۲۰

۳ - غذا برای سلامتی ۳۷

۴ - اهمیت ورزش و فعالیت بدنی ۶۱

۵ - مدیریت استرس و مقابله با فشارهای عصبی ۷۴

۶ - ایجاد محیط کاری سالم و مؤثر ۹۵

۷ - شروعی تازه ۱۱۰

معرفی

رفاه و کامیابی ما متضمن روش زندگی و گزینه‌های سلامت است بنابراین هر یک از ما در بار این مسئول هستیم. این کتاب در بسیاری از عناصر به هم پیوسته مرتبط با احساس رفاه و آسایش محیط کار بعلاوه تغذیه، ورزش، آرامش فکری، انبوهای خراب هیجان و رفتار کاوش می‌کند. ما از محیط پیرامون، حمایت دوستان و همکاران و طبیعت و فشار کار و مسئولیت‌های کاری و چگونگی درک ما از این عوامل، تأثیری می‌پذیریم. این کتاب می‌تواند کمک و راهنمای مؤثری برای مدیران و گروه کارکنان صرف نظر از بزرگی یا کوچکی تشکیلات اداری، مدیران اجرایی و منابع انسانی و گروه مدیریتی فرهنگ رفاه کار و کارکنان باشد. نتیجه‌های مندرج در این کتاب عوامل کلیدی عادات و روش رفاه کارکنان در یک روز کاری و محیط کار را معرفی می‌کند.

تمرکز کتاب بیشتر روی پر رنگ نشان دادن حوزه‌هایی است که در آن تغییرات مفید و مثبت می‌تواند صورت پذیرد و هم چنین ارائه اطلاعات و استراتژی‌هایی که این تغییرات را به آسایش بیشتر کارکنان و محیط کاری ایده‌آل تبدیل می‌کند.

هدف من نیز این است که بعضی نکته‌هایی است که شما می‌دانستید و چالش‌های شما برای شف‌رویکه‌دهای مختلف بوده و ارائه راه کارها و ایده‌هایی که منجر به حفظ ریه‌ها، اسایش شما و تأثیر شخصی شما در محل کار و خانه‌تان باشد.

جداً امیدوارم که از هر بخش کتاب بدت بیاید. می‌توانید مستقیماً به هر بخشی که مایل هستید مراجعه کنید یا اینکه کتاب را از اول شروع کنید. انتخاب با شما است.

به خاطر داشته باشید از این پس ضمن مطالعه یا کارهای جاری، زمانی که می‌خواهید آب بنوشید حداقل به ایستید یا اگر می‌توانید چند قدم راه بروید، همین عمل ساده به ذهن و بدن شما انرژی تازه‌ای می‌بخشد و برای ادامه کار احساس خوبی خواهید داشت.

شادکام باشید.