



مدیریت استرس کارمندان بانک

حمید صالحی

زیر نظر:

دکتر محسن کاویانی

عبدالقاسم غوابش

سرشناسه	صالحی، حمید، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت استرس کارمندان بانک/ حمید صالحی.
مشخصات نشر	اهواز: آیات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۴۱-۱۳۱-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابخانه.
موضوع	فشار روانی کار
موضوع	Job stress
موضوع	فشار روانی کار -- پیشگیری
موضوع	Job stress -- Prevention
موضوع	فشار روانی کار -- مدیریت
موضوع	Job stress -- Management
موضوع	بانک بانکداری -- کارمندان و کارکنان
موضوع	bank employee
رده بندی کنگره	HF۵۵۴۸.۸۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۰۵۸۳۷



www.ayatpub.ir

مدیریت استرس کارمندان بانک

نویسنده: حمید صالحی

ناشر: انتشارات موسسه فرهنگی آیات

ویراستار: خدادوست منجزی

چاپ: اوّل - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۱-۱۳۱-۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول استرس
۱۰	تعریف استرس
۱۰	تعریف جسمی استرس
۱۰	تعریف روانی استرس
۱۰	تعریف رفتاری استرس
۱۱	انواع استرس از نظر کیفیت
۱۱	انواع استرس از نظر مدت
۱۲	عوامل تولید استرس
۱۳	تأثیر استرس بر کارمندان
۱۴	برخی از اختلالات و بیماری‌های ناشی از استرس
۱۵	عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس
۱۷	ویژگی شخصیت‌های مقاوم در برابر استرس
۱۹	فصل دوم مقایسه با استرس
۲۰	مقایسه با استرس
۲۱	روش‌های مقایسه با استرس
۲۳	راهکارهای مقایسه با استرس
۲۸	راه‌های پیشگیری از استرس
۳۳	فصل سوم مدیریت استرس کارمندان بانک
۳۴	عوامل به وجود آورنده استرس در بانک
۳۸	مدیریت استرس کارمندان در بانک (قسمت اول)
۴۳	مدیریت استرس کارمندان در بانک (قسمت دوم)
۵۰	روش درست نشستن پشت کامپیوتر

۵۷	وسایل اضافی خود را سازماندهی کنید
۵۹	راههای آرامسازی برای رهایی از استرس
۵۹	پاسخهای تن آرامی
۶۰	تکنیک مناسب تن آرامی
۶۰	تکنیک آرامسازی ۱
۶۱	تکنیک تن آرامی ۲
۶۲	تکنیک آرام سازی ۳
۶۳	تکنیک تن آرامی
۶۴	تکنیک تن آرامی ۴
۶۶	چگونه تکنیک های تن آرامی را در زندگی روزمره استفاده کنیم؟
۶۶	تکنیک آرام ساز
۶۷	چگونه خنده را به خانه بیاوریم؟
۶۸	«قدون جذب» میتواند زندگی شما را بهبود بخشد
۷۳	تالاس برای ارتباط مؤثر
۷۲	ارتباط مثبت
۷۲	ترکیب روشها
۷۳	تفسیر گفتگو
۷۴	تیمه بر تعصب
۷۴	طمینان از درک درست بیم
۷۵	تخص برقرار کردن
۷۵	انتقال اطلاعات
۷۵	استفاده از تفهن
۷۶	توجه مؤثر
۷۶	ایفای نقش مدیران برای کارکنان

- ۷۶ مشاوره با کارکنان
- ۷۶ استفاده از روابط عمومی
- ۷۷ زیاده‌داری در محیط کاری
- ۷۷ جنبه نشر کارکنان
- ۷۸ تسبیح گروه
- ۷۸ حصول اطلاعات از انتقاد پیام
- ۷۸ ارزیابی تعارضات
- ۷۹ کوشش دادن با حرفه کارکنان
- ۷۹ بهبود ارتباط
- ۸۱ رفتار ما در برابر انتقاد اطرافیان
- ۸۲ چرا مردم انتقاد می‌کنند؟
- ۸۲ روشهای کنار آمدن با انتقاد
- ۸۴ نحوه انتقاد مؤثر
- ۸۵ راهکارهایی برای کاهش استرس محیط کار
- ۹۱ نکته مهم در مورد خودبایی
- ۹۲ تکنیکهای سوژه برگردانی
- ۹۲ ورزش‌هایی برای بستن میزبین‌های تنگ
- ۱۰۹ منابع و مآخذ

مقدمه

بزرگان زیادی از روان‌شناسان، استرس را بیماری قرن دانسته‌اند. استرس می‌تواند نیروها را تحلیل ببرد و انسان را از فعالیت باز دارد. همچنین استرس را انتظار انطباق، مقابله و سازگاری از سوی ارگانسیم تعریف کرده‌اند.

استرس شدید و بلندمدت می‌تواند توانایی سازگاری فرد را تحت تأثیر قرار دهد و موجب افزدگی ... د، ضمن این که به بدن آسیب می‌رساند و لذت زندگی را از بین می‌برد.

از طرف دیگر، یک کارمند، بخورشی کارمندان بخش مالی و به ویژه بانکداران زمانی که تحت تأثیر استرس هستند آید مهارت‌های مقابله لازم را بدانند تا بتوانند اثر آن را کاهش دهند.

چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله بهتر، فراهم آید فرد، قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار بیاید.

شاید این نکته را زیاد شنیده‌اید: «آنان که به نظر خود، کارآمدی بیشتری دارند در زندگی تعهد، چالش و کنترل بیشتری اعمال می‌کنند».

آنان شوخ‌طبع و از حمایت بیشتری برخوردارند، دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، دیرتر پریشان می‌شوند و در مقابل پریشانی مقاوم‌ترند.

انبوهی از تحقیقات روان‌شناسی سلامت، درباره روشهایی است که در آنها فرایند ذهنی و رفتاری می‌تواند برای مقابله با استرس، به افراد، کمک کند.

روش‌هایی چون کنترل افکار غیرمنطقی، کاهش برانگیختگی، کاهش هشدار درونی، ورزش و روشهای مبتنی بر مهارت حل مسئله می‌توانند برافزایش عزت نفس و کاهش اضطراب منجر شوند.

البته، روش‌های نوین درمانی در دنیا وجود دارد و در کشورهای مختلف مورد استفاده است آن چه در این کتاب می‌خوانید، معرفی استرس کارمندان و راهکارهای کنترل و مقابله با آن، به اختصار تشریح شده است.

www.ketab.ir