

۲۰۴۹۰۸۴

۹۸،۱۲،۳

منموهان جوشی

مهارت های
نرم
زندگی

سید محمدعلی بهروزی





انتشارات راسپینا

www.raspinapub.ir
info@raspinapub.ir
raspina_pub@yahoo.com

تهران، خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی
دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی، ابتدای
وحید نظری شرقی، کوچه قدیری شماره
۲۳، واحد ۸- پست ۱۳۱۴۷۷۳۱۱
۶۶۴۰۲۲۳۳ - ۳۰ - ۶۶۹۱۰۴۱۶ - ۶۶۹۰۴۱۶

مهارت‌های نرم زندگی

منموهان جوشی

سید محمد علی بهروزی

چاپ اول تهران، ۱۳۹۹

تیراژ ۳۰۰

صفحه آرایشی و طراحی جلد

صدف نظرباغی

لیتوگرافی و چاپ: اطلس

قیمت ۱۹۰۰۰ تومان

سرشناسه : جوشی، مانموهان Joshi, Manmohan

نویسنده و نام پدیدآور: مهارت‌های نرم زندگی /

منموهان جوشی : سید محمد علی بهروزی.

مکان نشر : تهران: راسپینا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص: جدول.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۰۷-۱

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Soft skills.

موضوع : مهارت‌های نرم

موضوع : Soft skills

موضوع : ارتباط بین اشخاص

موضوع : Interpersonal communication

موضوع : کسب و کار - ارتباط

موضوع : Business communication

موضوع : مهارت‌های زندگی

موضوع : Life skills

شناسه افزوده: بهروزی، سید محمد علی، ۱۳۲۵ - مترجم

رده بندی کنگره: HF۵۳۸۱

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۸۶۴۹۴

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. حق تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت

(چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)
بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۰۷-۱

مندرجات

- ۱۳ ۱. مهارت های نرم زندگی
- ۱,۱- معرفی
 - ۱,۱- تعریف مهارت های نرم زندگی
 - ۳- مزایای مهارت های نرم زندگی
- ۱۷ ۲. رشد شخصیت
- ۲,۱- تعریف شخصیت
 - ۲,۲- انواع شخصیت
 - ۲,۳- رشد شخصیت
 - ۲,۴- عناصر رشد شخصیت
 - ۲,۵- تحلیل توانایی ها، ضعف ها، روحیه ها، تهدیدها (SWOT)
 - ۲,۶- انتخاب هدف
 - ۲,۷- خلاقیت
 - ۲,۸- ارزش های انسانی
- ۳۳ ۳. مهارت های ارتباطی
- ۳,۱- معرفی
 - ۳,۲- مفهوم ارتباط

- ۳,۳ - هدف ارتباط
- ۳,۴ - فرایند ارتباط
- ۳,۵ - عناصر کلیدی ارتباط
- ۳,۶ - ویژگی های ارتباط موثر
- ۳,۷ - وسایل ارتباطی
- ۳,۸ - ارتباط کلامی
- ۳,۹ - مهارت های شنیداری
- ۳,۱۰ - مهارت های گفتاری
- ۳,۱۱ - ارتباط غیر کلامی
- ۳,۱۲ - برخورد با تعارضات
- ۳,۱۳ - موانع ارتباط
- ۳,۱۴ - غلبه بر موانع

۵۳

۴ روابط بین شخصی

- ۴,۱ - معرفی
- ۴,۲ - اهمیت مهارت های روابط بین شخصی
- ۴,۳ - انواع روابط بین شخصی
- ۴,۴ - کاربرد مهارت های روابط بین شخصی
- ۴,۵ - فاکتورهای موثر در روابط بین شخصی
- ۴,۶ - چگونه خودمان را با شیوه های مختلف هماهنگ سازیم؟
- ۴,۷ - دستاورد های روابط بین شخصی

۵ تشکیل یک گروه تیمی

- ۵,۱ - معرفی
- ۵,۲ - اهمیت روابط انسانی
- ۵,۳ - تعریف یک گروه تیمی
- ۵,۴ - درک رفتار
- ۵,۵ - مناطق امن
- ۵,۶ - ماحل ابراز نظر
- ۵,۷ - دستیابی به وضعیت برد.برد
- ۵,۸ - قالب بندی رفتار خود اتکائی
- ۵,۹ - ویژگی ها - لکرد بالای گروه ها
- ۵,۱۰ - پرسش از خود

۶ رهبری گروه

- ۶,۱ - معرفی
- ۶,۲ - مفهوم رهبری
- ۶,۳ - اهمیت رهبری
- ۶,۴ - انتخاب رهبری
- ۶,۵ - دیدگاه ها به رهبری
- ۶,۶ - وظایف کاری گروهی و فردی
- ۶,۷ - وظایف و مسئولیت های رهبری
- ۶,۸ - روش های رهبری

۷ مدیریت زمان

۹۴

۷,۱ - معرفی

۷,۲ - زمان خود را چگونه مدیریت کنید؟

۸ مهارت های ابراز ایده ها

۹۷

۸,۱ - معرفی

۸,۲ - فرایند

۸,۳ - نمونه هایی از زبان ابراز ایده ها

۹ مدیریت استرس

۱۰۱

۹,۱ - معرفی

۹,۲ - تعریف استرس

۹,۳ - تشخیص استرس

۹,۴ - تأثیرات استرس

۹,۵ - علائم معمول استرس

۹,۶ - حل مشکل

۱۰ مهارت های تفکر

۱۰۹

۱۰,۱ - معرفی

۱۰,۲ - مهارت های هسته ی تفکر

۱۰,۳ - طبقه بندی تفکر

۱۱ حل مشکلات

۱۱۵

۱۱,۱ - معرفی

۱۱,۲ - نیاز به حل مشکلات

۱۱,۳ - مهارت های حل مشکلات

۱۱,۴ - فرایند حل مشکلات

۱۱,۵ - مراحل حل مشکلات

۱۱,۶ - روش های حل مشکلات

۱۲۱

۱۲ تصمیم گیری

۱۲,۱ - معرفی

۱۲,۲ - مشخصه ها

۱۲,۱ - دسته ی تصمیمات

۱۲,۱ - مدل

۱۲,۵ - انواع تصمیم گیری

۱۲,۶ - فرایند

۱۲۸

۱۳ مکاتبه استخدامی

۱۳,۱ - معرفی

۱۳,۲ - نگارش رزومه

۱۳,۳ - مصاحبه

۱۳۷

۱۴ آداب معاشرت در محل کار

۱۴,۱ - معرفی

۱۴,۲ - رفتار اداری

۱۴,۳ - معاشرت با اشخاص

۱۴,۴ - استفاده از منابع و منافع اداری

۱۴,۵ - آداب مسافرت