

شعاع مدیریت

مهرداد بهرامی

www.ketab.ir



خطبه
انتشارات

سرشناسه: بهرامی، مهرداد، ۱۳۵۱-
 عنوان و نام پدیدآور: شعاع مدیریت/ مهرداد بهرامی.
 مشخصات نشر: اهواز: خط تیره، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.: مصور، جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
 شابک: 4-11-622-622-978 : ۴۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: واژه‌نامه.
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۶ - ۲۱۰.
 یادداشت: نمایه.
 موضوع: مدیریت شخصی
 موضوع: * Personal management
 موضوع: خود راهبری
 موضوع: Self-management (Psychology)
 موضوع: هوش هیجانی
 موضوع: Emotional intelligence
 رده بندی کنگره: HF۵۵۴۹:
 رده بندی دیویی: ۶۵۸/۳:
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۰۱۹۷
 وضعیت رکورد: فیا



www.ketab.ir

عنوان: شعاع مدیریت

پدیدآورنده: مهرداد بهرامی

صفحه آرا: سید حسین طاهری قشقرخی

ناشر: انتشارات خط تیره

چاپ و صحافی: کاتبان البرز سپید

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۲-۱۱-۴

موسسه فرهنگی هنری کیمیا هنر مرکز پخش

آی‌آی‌پی‌ر تلفن: ۰۹۳۳۳۱۵۰۵۰۵

اهواز، چهار راه زند، نبش دهیان،
 مجتمع رازی طبقه اول واحد ۳

کلیه حقوق مادی و معنوی برای
 مولف محفوظ می باشد.

فهرست

مقدمه.....	۱۵
فصل ۱: کلیات هوش عاطفی (ارتباط دنیای هوش عاطفی و خود مدیریت)	۱۷
فصل ۲: خود مدیریت (مدیریت خویشتن).....	۴۹
فصل ۳: شعور سازمانی و بهره‌ی هوش گروهی.....	۶۳
فصل ۴: مدیریت امور با قلب.....	۷۱
فصل ۵: بهبود عملکرد (توسعه‌ی مهارت‌های NLP).....	۸۳
فصل ۶: تفکر در باره‌ی عملکرد (کمک‌های NLP به مدیران).....	۹۱
فصل ۷: از خود آگاهی تا خودشناسی.....	۱۰۳
فصل ۸: خود ارزیابی.....	۱۲۳
فصل ۹: بهره‌وری کارمند انشی و تمرین خودمدیریتی.....	۱۳۵
فصل ۱۰: مدیریت زمان - مدیریت استرمل / حک لیست مدیران.....	۱۵۷
پیوست ها: تعریف اجزای اصلی شناخت خود و مهارت‌ها.....	۱۹۵
سخن آخر.....	۲۰۱
معادل فارسی عبارات و اصطلاحات.....	۲۰۲
فهرست اعلام (اشخاص).....	۲۰۴
فهرست اعلام (اماکن).....	۲۰۵
فهرست منابع.....	۲۰۶

مقدمه

در دنیای پرهیاهو و در عین حال زیبای امروزی برای عالی شدن در مدیریت، کسب و کار، زندگی، حال و احوال و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، یکی از شاه‌کلیدهای رمزگشایی از رموز متفاوت، بدون تردید بررسی، ارزیابی، شناخت و کشف و متحول کردن خود است. همان‌طور که این فرایند برای یک دستگاه، سازمان، شرکت، کشور و جامعه نیاز به مدیریت دارد برای خویشتن هم به یک سیستم مدیریتی نیاز داریم.

مبحث خود مدیریتی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم خوب مدیریت کنیم و حتی فرصت‌ها و تهدیدها را نیز مدیریت کنیم و برای مدیریت بر خود لازم است مباحث روحی و روانی، جسمی، مالی، علمی، معنوی، تفریحی، شغلی، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی را هم‌زمان به طور متعادل رشد و پرورش دهیم و مدیریت کنیم.

هنگامی که هوش عاطفی یا EQ شما مدیران عزیز و ارجمند تقویت شود، عملکردتان بهبود خواهد یافت تحقیقات نشان داده، تفاوت رهبران و مدیران درجه یک، در قابلیت هوش عاطفی آنان است.

خودمدیریتی برای بهبود کیفیت کار شما راهنمای کاملی را برای ارزیابی هوش عاطفی در اختیاران قرار می‌دهد، پس مجموعه‌ای از روش‌های کاربردی و ساده‌ی خودمدیریتی را معرفی می‌کند که شما را تأثیرگذارتر و کامیاب‌تر می‌سازند.