

مهارت های یاری رسان

www.ketab.ir

مؤلف

سکینه اکبری

چاپ اول ۱۴۰۰

سرشناسه	اکبری، سکینه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت های یاری رسان / مولف سکینه اکبری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات بادخان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۲ ص: ۱۴×۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۹۳-۰-۰ ریال ۲۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۲.
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی Conduct of life -- Psychological aspects مهارت های زندگی -- جنبه های روان شناسی Life skills -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۲۵۵۵۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	کتابخانه

ناشر	بادخان
عنوان کتاب	مهارت های یاری رسان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۹۳-۰-۰
نویسنده	سکینه اکبری
ویراستار	محسن رضایی
طرح جلد	ایمان
چاپ و صحافی	زرانت
سال چاپ	۱۴۰۰
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۱۰۰
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان
پست الکترونیک	Akbarirazi@gmail.com
تلفن	۰۹۱۹۸۰۷۲۵۷۰

مقدمه

با این مهارت‌ها دیگر لازم نیست در همه زمان‌ها سخت تلاش کنید مدیریت زمان و انرژی را بیاموزیم و یاد بگیریم به بعضی فعالیت‌ها و افراد «نه» بگوییم باید بتوانید به برخی از تفریحات سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که وقت شما و انرژی شما را زیاد می‌گیرد و شما را از مسیر رسیدن به هدف دور می‌کند نه بگویید.

www.ketab.ir