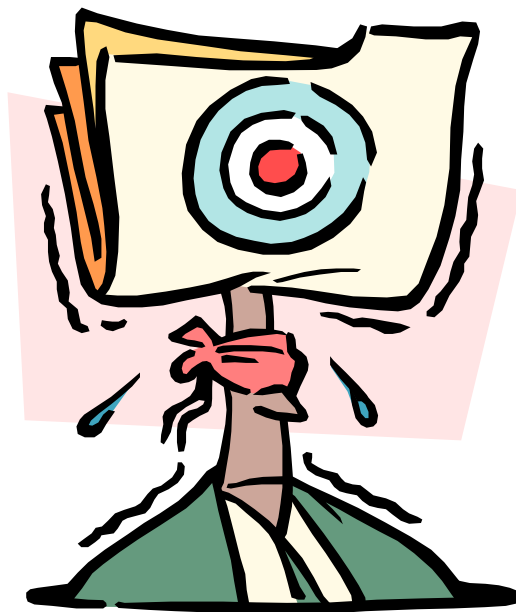
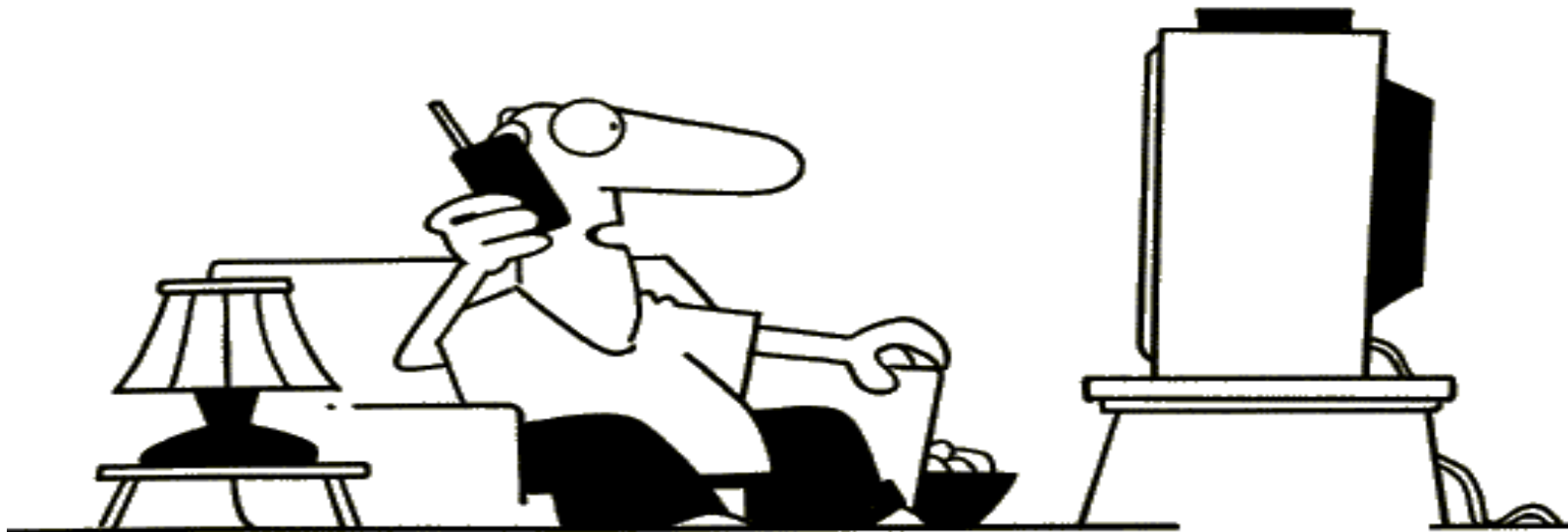




اداره کردن فشار و پریشانی



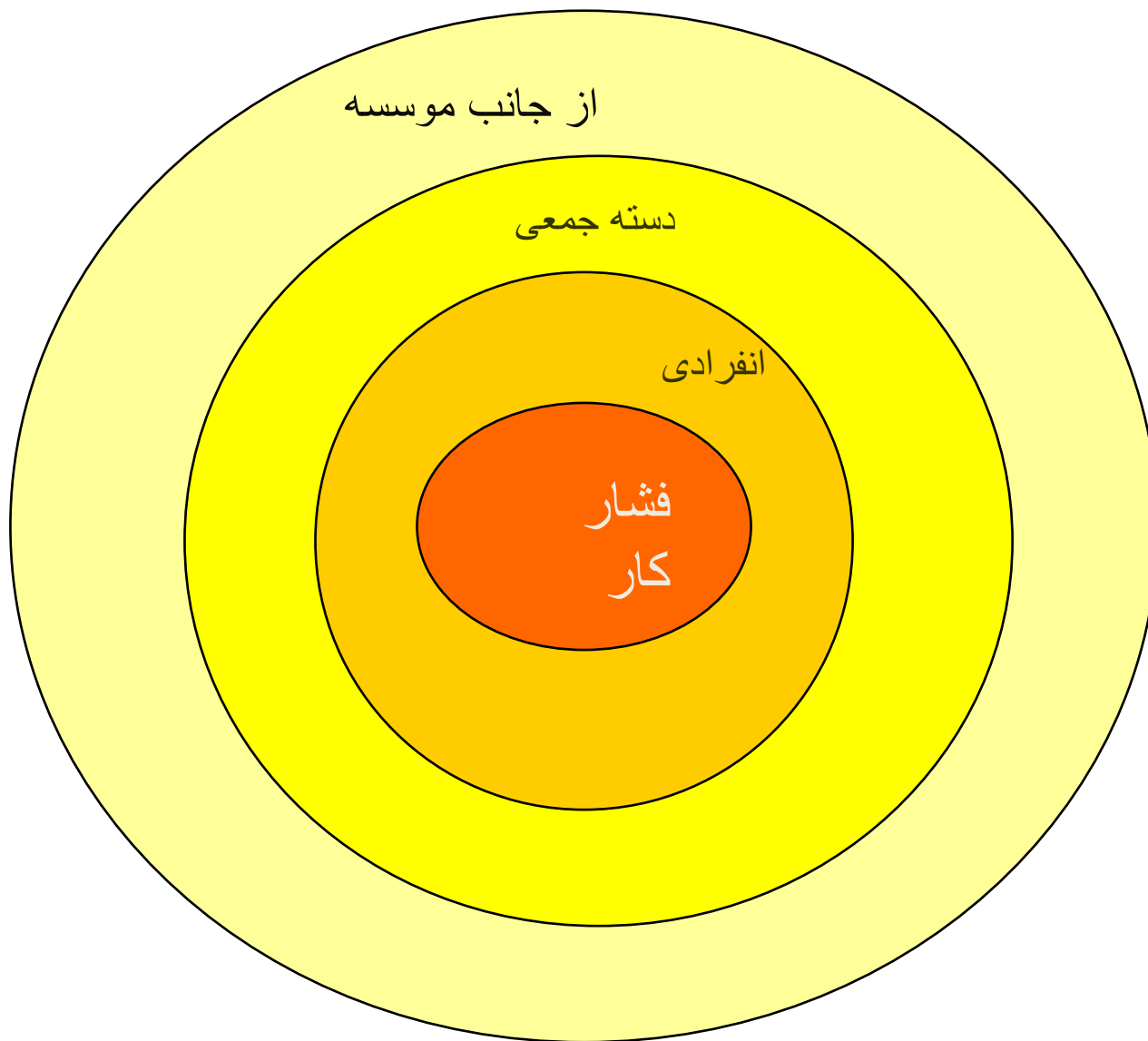
معرفی اداره کردن فشار و پریشانی



“من توجه زیاد به وظیفه خود دادم و فامیل من از آن ادیت شد. بعد از آن من توجه زیاد به فامیل خود دادم و وظیفه من از آن متاثر شد. حالا من تمام توجه خود را به جولیا رابرتز میدهم و من بالاخره خوش استم.”



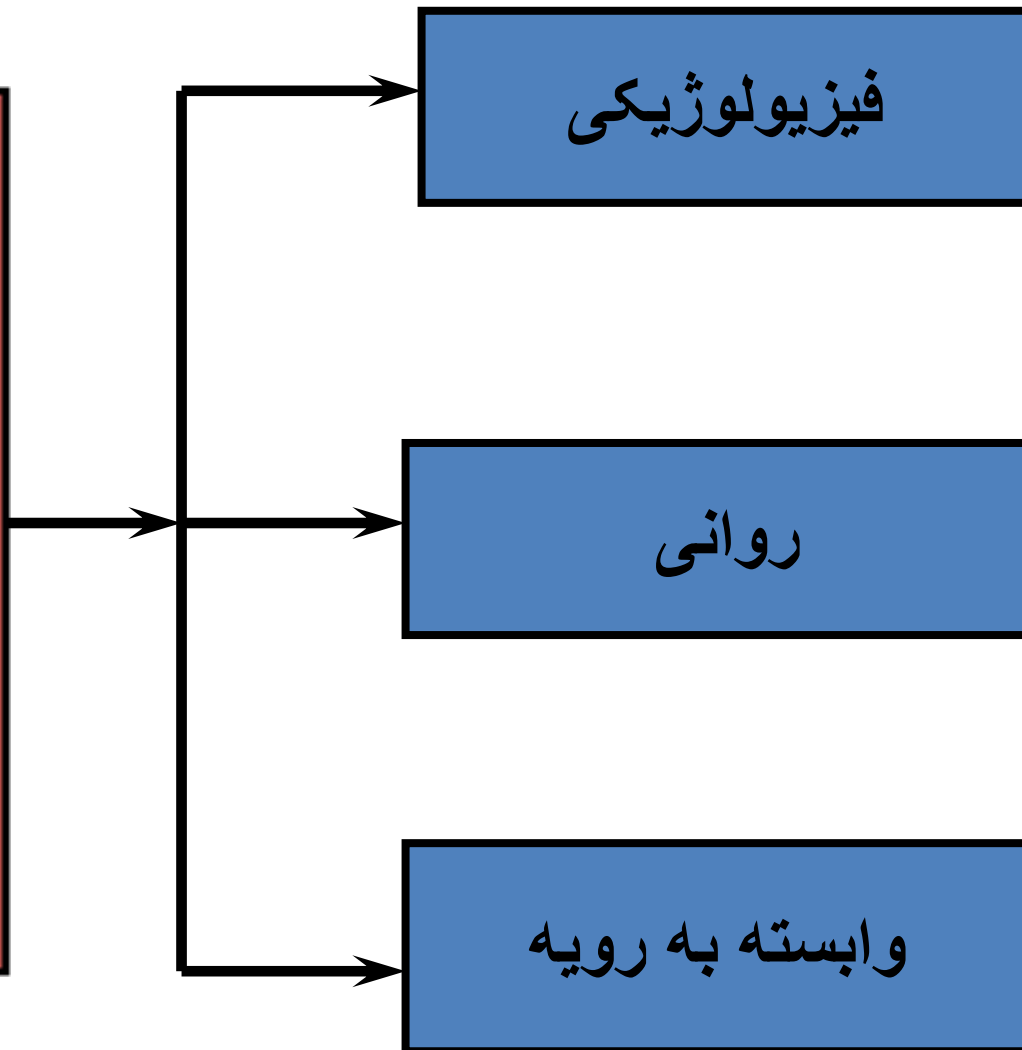
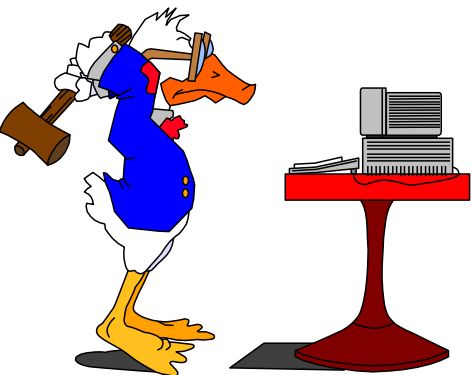
منابع فشار





علايم خاص منفي فشار اداره نشده

من از تو متفر استم



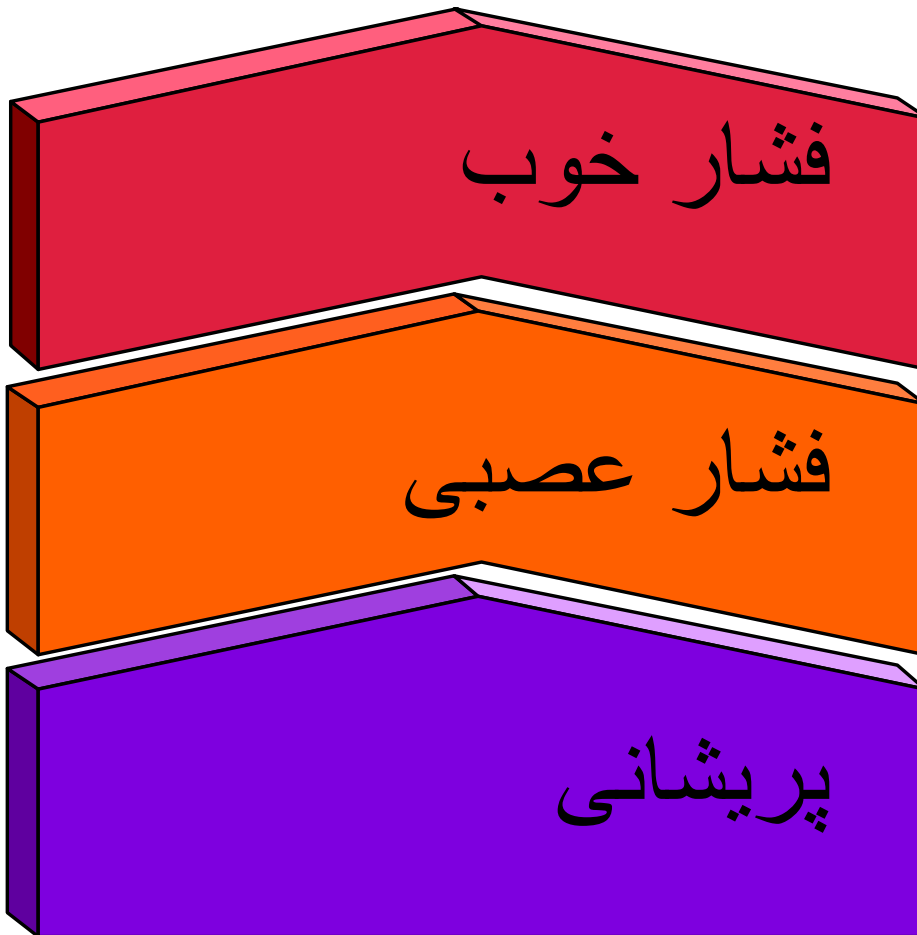
فيزيولوژيكي

رواني

وابسته به رويه



سه نوع فشار





فشار

ممکن یک فرد را از بین نبرد

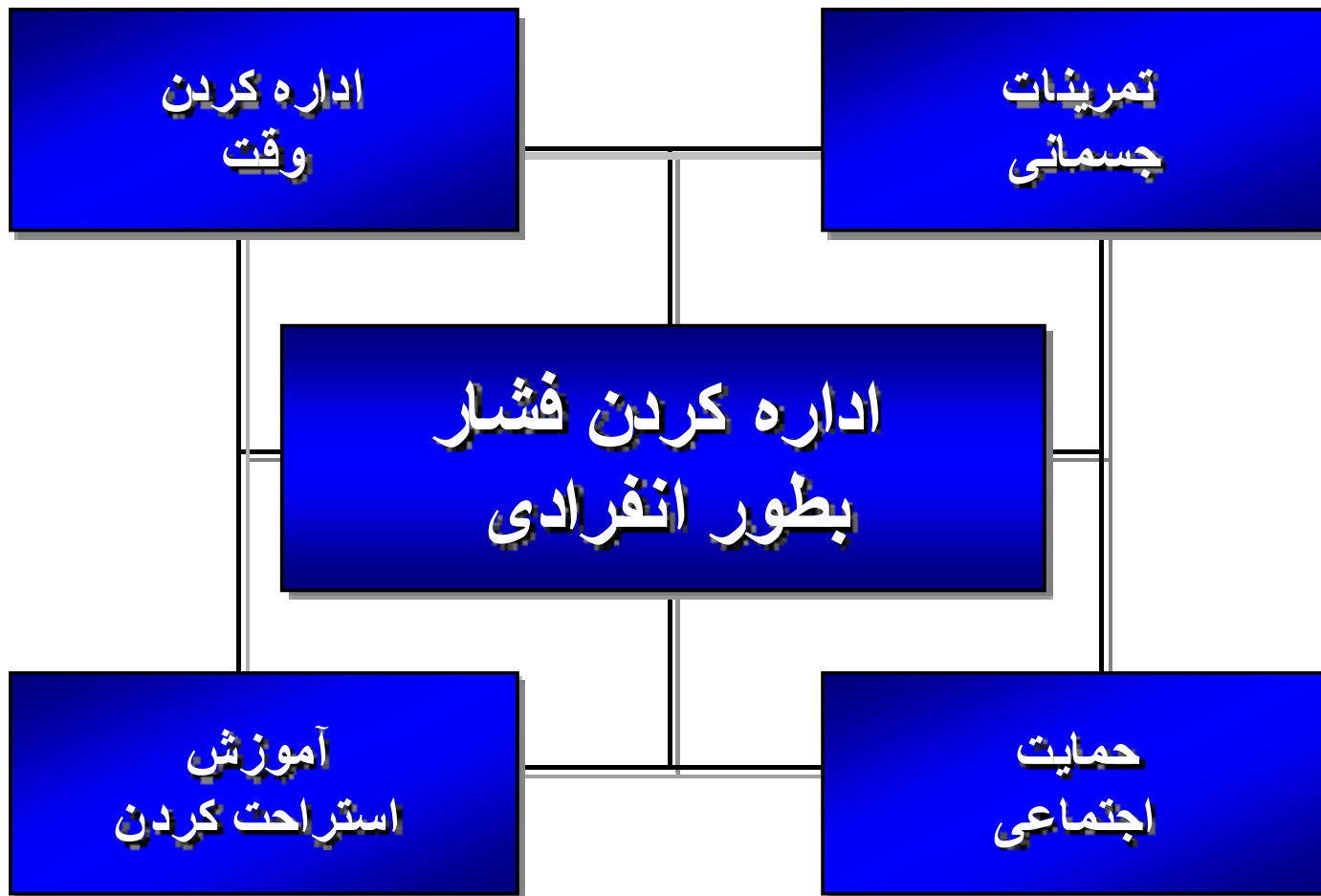
اما فشار

بطور قطعی

ابتکارات فرد

را از بین میبرد

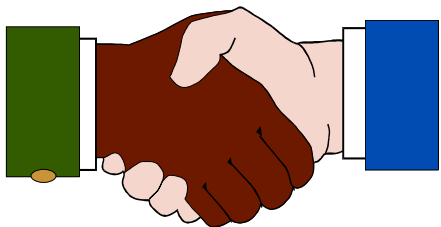
مرض مریض کننده



توصیه ها برای مستخدمین

- مبصر خودی
- نظریه مفید و ساختمانی داشته باشید
- درباره چیزی که حاصل کرده میتوانید واقع بین باشید
- تجزیه و تحلیل SWOT را برای خود انجام دهید
- خودتان باشید
- متمایل به وظیفه باشید
- تفکر مثبت داشته باشید
- از ارتباطات حمایت کننده استفاده کنید
- همراه با خودتان صبور باشید





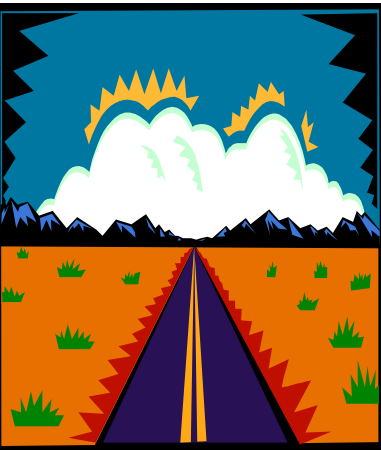
توصیه برای ادارات

- از مناقشات درباره قواعد و قوانین اجتناب ورزید
- انتقاد کنید اما با فکر و مواظبت
- جهت تقویت دادن به افراد ضعیف آنها را تشویق کنید به مستخدمین اجازه دهید شکایات خود را در میان بگذارند
- حصول اطمینان نمائید که مستخدمین شما رخصتی های خود را بگیرند
- پلان گذاری خوب در آسان ساختن ضرب العجل ها کمک کرده میتواند
- کمک اعضای عاری از فشار و حمایت کننده در اداره را تشخیص هویت کرده و فهرست بگیرید، آنها در تغییر دادن دیگران کمک کرده میتوانند.
- از حد اعظم روشنی طبیعی طبیعی ممکنه استفاده نمائید. روشنی طبیعی خلق را بهتر میسازد و از فشار جلوگیری میکند.
- برنامه های آموزشی درباره اعمار رویه، اعمار روابط میان یکدیگر، اداره خودی را تنظیم نمائید.

همیشه بکوشید تا فشار را بشناسید. این سعی و تلاش های منظم صحت و موثریت کار را بهبود بخشیده میتواند. فشار را به کمک نکات ذیل کاهش دهید

**بیاموزید که چگونه زیگنال های اختاریه فشار بالای خود را دریافت کرده
میتوانید، و بعد در مورد آن اقدام کنید**

- از صحبت کردن در مورد وضعیت های که فکر میکنید تحت فشار هستید، هراس نداشته باشید.
- وقتی که تحت فشار قرار دارید برای قدم زدن بروید – این کار در دوباره برگرداندن نظریه و مفکوره های تان کمک کرده میتواند.
- کوشش کنید که درباره هر نوع تغییر در نوع خوردن و نوشیدن تان آگاه باشید.
- راست بگوئید و قدرت راست گفتن را استعمال کنید
- در کار تان مشغول باشید
- از کسانی بیاموزید که مشکلی از فشار ندارند



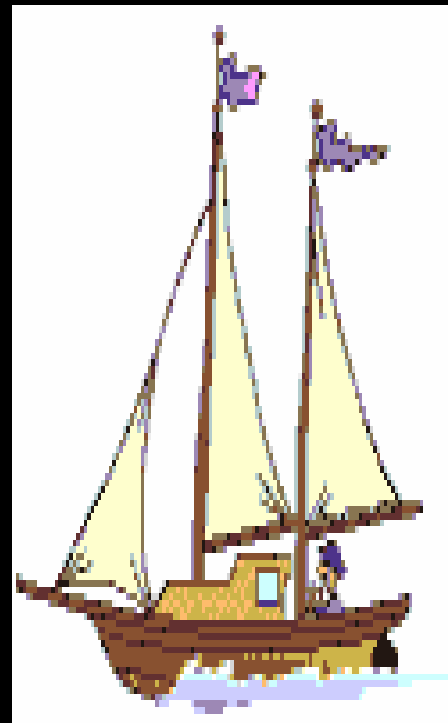


نکته مهم اینست که خودتان خود را چطور میبینید یا ارزیابی میکنید





خاتمه



تنتهي