

عنوان مقاله:

مدیریت استرس مدیریت زمان

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی حسابداری و مدیریت (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سیما مهدی شیشوان - کارشناسی ارشد در رشته شیمی فیزیک از دانشگاه شهید رجایی تهران، تهران، ایران دبیر شیمی ارومیه

مینا مهدی شیشوان - دانشجوی دکترای در رشته میکوبیولوژی در سازمان پژوهش های علمی و صنعتی ایران، ایران، دبیر زیست شناسی ارومیه

امیرحسین آخشیک - فوق لیسانس مدیریت دولتی از دانشگاه تهران مرکز، تهران، کارمند گمرک تهران، ایران

نازیار مهدی شیشوان - دانشجوی فوق لیسانس برق مخابرات گرایش امواج دانشگاه ارومیه ایران

خلاصه مقاله:

فرهنگ سازمانی، مسائل مختلفی برای افراد گوناگون به همراه آورده است. مهمترین مسئله همان موضوعی است که ما تحت عنوان «استرس» می شناسیم. در واقع، واژه استرس به اندازه واژه هایی همچون سی دی، غذاهای آماده و تلفن همراه رایج شده است. موقعیت های استرس زا (چه در محل کار و چه در منزل) را شناسایی کرده و برای حل آنها برنامه ریزی نمایید. این امر نیازمند دریافت کمک از منابع یا افرادی است که مهارت های خاصی در این زمینه دارند.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، مدیریت زمان، برنامه ریزی، موقعیت های استرس زا، عوامل رفتاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/392434>

