



شرکت معیار دانش پارس برگزار می نماید:
دوره آموزشی آنلاین در بستر سامانه اسکای روم

مدیریت عملکرد و انرژی شخصی در محیط کار

اهداف کلی :

- ۱- توانایی در استفاده از ۴ باطری انرژی (فیزیکی، احساسی، فکری، روحی) در جهت افزایش عملکرد افراد
- ۲- آشنایی با عوامل احساسات منفی در محل کار
- ۳- توانایی داشتن تغذیه و خواب مناسب در محل کار
- ۴- رسیدن به یک چرخه زندگی متعادل تا یک موفقیت کامل
- ۵- توانایی داشتن مهارت در مراقبت و استراحت مغز
- ۶- ساخت عادت های خوب عمیق در افراد

محتوای دوره :

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ✓ | منشاء یک عملکرد خوب و پایدار چیست؟ | ✓ | آشنایی با انرژی روحی |
| ✓ | چرا اکثر روزها خسته هستیم؟(دلایل عملکرد پایین) | ✓ | اثر مدیریت زمان در افزایش عملکرد |
| ✓ | اثر انطباط شخصی در افزایش عملکرد | ✓ | ۵ عامل اساسی در پیدایش احساسات منفی در افراد |
| ✓ | آشنایی با گام های افزایش عملکرد | ✓ | چگونه یک خواب خوب داشته باشیم؟ |
| ✓ | آشنایی با انرژی فیزیکی | ✓ | تغذیه صحیح و ۴ عادت مضر پس از صرف غذا |
| ✓ | آشنایی با انرژی احساسی | ✓ | مروری بر تیپ های شخصیتی و تاثیر آن بر افزایش عملکرد |
| ✓ | آشنایی با انرژی فکری | ✓ | تاثیر عزت نفس بر عملکرد کارکنان سازمان |

مشخصات دوره آموزشی:

زمان برگزاری دوره: ۱۴ شهریورماه ساعت ۹ الی ۱۳

مدرس دوره: مهندس سید امین اسماعیلیان (مدرس و مشاور در زمینه بهبود فردی و افزایش عملکرد کارکنان و مدیران

سازمان ها، مدرس و مشاور در زمینه سیستم های مدیریتی و کیفیتی)

هزینه برگزاری دوره **۴.۵۰۰.۰۰۰ ریال** (ثبت نام بیش از ۴ نفر از هر سازمان شامل ۱۰٪ تخفیف می باشد).

- قابل پرداخت به شماره حساب پست بانک ۶۲۷۷۶۰۷۰۰۲۷۰۹۸۸ یا شماره کارت مهر ایران ۶۰۶۳۷۳۱۰۲۳۸۲۸۶۰۲ به نام شرکت معیار دانش پارس می باشد (همراه با اعطای گواهینامه معتبر با امتیاز اداره کل استاندارد استان اصفهان)
- انصراف از ثبت نام تا ۴۸ ساعت قبل از برگزاری دوره امکان پذیر می باشد در غیر اینصورت هزینه مورد نظر عودت نمی گردد.

• جهت کسب اطلاعات بیشتر و ارسال فیش واریزی و معرفی نامه با شماره های

۰۹۳۶۸۸۵۴۲۹۲ (تماس و واتساپ و ایتا) به شماره فکس ۰۳۱۹۱۰۹۰۱۶۶ داخلی ۱۰۴ خانم حبیب الهی

۰۳۱۳۲۶۶۷۲۷۵ تماس حاصل نمایید