











## استخدام

۱۸

<p><b>کارمندان مساطر و توابع</b> کارمندان مساطر و توابع و کلیه همت بینایی های فردی از جمله (محدوده کالکاتور) ۱۳۶۵۰۴۷</p> <p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p> <p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p> <p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p>
<p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p>
<p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p>
<p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p>
<p><b>تمدید خواسته های فردی</b> تمدید خواسته های فردی محدوده کلکاتور ۰۹۱۲۸۷۶۷۷</p>









## چگونه زنان هم شاغل باشند و هم زندگی کنند؟



- وقت و تمرکز بیشتری برای انجام کارهای خود داشتند. در دنیای امروز، روز به روز تعداد بیشتری از زنان وارد بازار کار شدند. در حال حاضر میلیون‌ها زن در جهان در مشاغل گوناگون قعال هستند و میلیون‌ها زن که در پیرون کار نمی‌کنند در خانه به حرفة‌های دستی و تولیدی می‌پردازند و این رقم دمام پیشتر می‌شود.
- ۱- آیا برای انجام دادن بعضی کارها به کسی حق الزوجه می‌پرداختند چقدر در وقت تان صرف جویی می‌شد؟  
۲- اگر برای انجام دادن بعضی کارها به کسی حق الزوجه می‌پرداختند چقدر در وقت تان صرف جویی می‌شد؟  
۳- این مفهوم امتحان کنید و یکی از کارهای وقتی گیر خانه را به عهدی فرد واحد شرایطی بگذارید و به او حق الزوجه پذیرید.

با تکیه بر نقاط قوتان کار کنید

همان کاری را انجام دهد که به خوبی از عهده اش بر می‌آید. کار کردن با توجه به توانایی‌ها و استعدادهای خود پیشترین کار ممکن است. همه‌ما نقاط قوی داریم که به آن‌ها می‌باشیم و نقاط ضعفی داریم که دوست داریم هیچ کس به آن‌ها نباید. در دنیای کار، ما بخوبی کارها را به پیشترین نحو انجام می‌دهیم. پس چرا روی آن‌ها تمرکز نکنیم؟

- ۱- آیا شغل فعلی شما نقاط قوتان را به خدمت می‌گیرد یا نقاط ضعفتان را آشکار می‌کنند؟  
۲- چگونه می‌توانید از نقاط قوتان به پیشترین نحو ممکن در محیط کاراتان استفاده کنید؟  
۳- این مفهوم کاری را گه بیش از همه دوست دارید و پیشترین نقاط قوت شما در آن است. انجام دهد. اگر محیط شغلی تان امکان چنین کاری را فراهم نمی‌کند چه چیزی مانع شماست تا به شغل دیگری بپردازید؟

در این باره فکر کرده و امکانات را برسی کنید. قدم اول را بوداید.

بادگیری هرگز متوقف نمی‌شود

در هر زمینه‌ای که کار می‌کنید اجازه دهد که فاصله‌ی حرفة‌ی شما از سطح دانش و مهارتان زیاد شود. باید تان باشد که بادگیری با فاصله‌ی تحصیلی متوقف نمی‌شود. همواره چیزهایی برای بادگیرن و جواد دارد که به شما در شغلتان کمک می‌کند. به خصوص در دنیای پرستش اموری زیبا فناوری‌های جدیدی که از راه می‌رسد، آموزش عدام، شرط اصلی موفقیت حرفة‌ای است آموزش مدام و افزایش مهارت‌هایی که دارید در دراز مدت بسیار بسیار و سودمند است.

۱- آخرین باری که شرایط شخصی را واقعاً طبقاً کردید، چگا بود؟

۲- آیا سعی می‌کنید اطلاعات و مهارت‌های تان را به روز نگاه دارید؟

۳- این هفته یک قدم در راه افزایش دانش و مهارتان بودارید.

مجله‌ی اکنون شوکت کنید، با کسی که می‌دانید اطلاعات بیشتری در حوزه‌ی کار شما دارد صحبت کنید. سپس قدم دیگری بودارید. این قدم ها ادامه دهد و هر گز ایجادگیری بیشتر دست نکشید.

خود را باور کنید

گام های خود را چنان کوچک بودارید که بتوانید با گفتار فشار و خستگی به اهدافتان دست پاپید. به درازی راهی که باید طی شود فکر نکنید. بسیاری از زنان مهارت‌ها و قابلیت‌های خوبی خود را نادیده می‌گیرند و به آن‌ها کم بیها می‌دهند. زنانی که استعدادهای شان را باور ندارند، مسؤولیت کمتری قبول کرده و کمتر از فرصت ها استفاده می‌کنند.

موفقیت‌های خود را تأثیر نگیرید. روی نقاط ضعفتان تمرکز نشود. در یک کلام خود داشتند. شما کارهای بسیاری را به خوبی انجام داده بایز هم می‌توانید کارهای بیشتر و مهمتر را به همان خوبی انجام دهید. فقط باید خودتان را باور داشته باشید و هر روز یک گام کوچک در جهت بهتر شدن کار تان بودارید.

۱- آیا احساس می‌کنید شایسته موقیعت گشته تان هستید؟

۲- فهرستی از تمام کارهایی که خوب انجام داده‌اید نهیه کنید. گاهی این فهرست را بسیار کنید و از احساس خوبی که بیدا می‌کنید لذت ببرید.

۳- این هفته مسؤولیتی بزرگ‌تر از کاری که به طور معمول انجام می‌دهید بگیرید.

توانایی‌هایتان را مهک بریند و تمام تلاشتان را کنید تا این مسؤولیت را به پیشترین نحو ممکن انجام دهید.

به خودتان جایزه بدهید

تایید خودتان و موقیعت‌هایتان، پیشترین فامن تداوم موفقیت هاست. برای کارهایی که انجام داده‌اید از خودتان قدردانی کنید. حتی برای کوچک تر کارها جایزه‌ای در نظر بگیرید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنان، بسیار مستعد این هستند که تسبیت به خودشان شک کرده و از خود انقاد کنند. پس به جای این که منتظر شوید تا دیگران تشویق‌تان گنند، خودتان بعد از انجام موفقیت‌آمیز هر کاری به خودتان جایزه بدهید. آیا اخیراً به هدف مهمنی دست یافته‌ید؟ آیا پروردۀ ای راهنمایی را اجرا کردید؟ آیا توانستید کارهای را مقاله‌ی تان را به موقع آماده کنید؟

اگر جواباتان بله است همه این‌ها مستحق جایزه‌ایست.

۱- آخرین باری که به خاطر انجام موفق کاری به خودتان جایزه دادید کی بود؟

۲- فهرستی از اخواص جوایزی که می‌توانید به خودتان بدیند چه کی بود?

۳- این هفته یکی از آن‌ها را در نظر بگیرید و به خودتان جایزه بدهید.

هر چند نظر پیشنهاد و انتقاد خود را در مورد اطلاعات عمومی برج شده در اعتماد مسنبه‌ی آدرس IAH@rahnama.com ایمیل بزنید.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید

در خانه و اجسام اخوان و ظایف پرفسار، زمانی را به دفع نیازهای جسمی و روحی خود داشتن اختصاص دهد، ورزش کنید، پیاده و وی کنید، مطالعه کنید یا فقط دروازه پکشید و هیچ کاری نکنید.

۱- آخرین باری که اوقات فراغت خوب و مفید داشتید کجا بود؟

۲- تا آن‌جا به دنبالت و سلامت فردی خود اهتمیت می‌دهید؟ آیا تاکال ایستاده یا بست کامپیوتر می‌خورد؟

۳- این هفته دست کم دو ساعت کامل را به خودتان اختصاص دهد. می‌توانید بروید استخر، یا در خانه فیلم مورود علاقه‌تان را ببینید یا غذایی را که خودتان بیشتر از همه دوست دارد ببینید و سر فرست و بدن

عقله برای انجام کار دیگری، آن را با لذت نوش جان کنید.

از دیگران کمک بگیرید

کمک گرفتن از افراد مورد اعتماد برای انجام دادن برخی کارها باعث کار آیی بیشتر شما می‌شود. شما می‌توانید برای انجام بعضی از کارهای خانه مثلاً نظافت کلی، وسیدگی به باخشه یا مواظبت از بچه به کسی بول بدیند تا آن‌ها را انجام دهد. البته توان مالی این کار بیشتر به زنان شاغل در رده‌های بالایی مدیریت مربوط می‌شود.

پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که بیشتر مدیران مرد مجرد لیسان‌های خود را به خشکشوبی می‌برند، برای نظافت خانه کسی را می‌آورند و سه بار در هفته در مستوران چون مثلاً آوردن نظافتچی را نوعی پول دور بینند. مدیران زن همه این کارها را خودشان انجام می‌دهند چون مثلاً آوردن نظافتچی را نویسند و سر فرست و بدن می‌دانند یا فکر می‌کنند خودشان کارها را بیشتر انجام می‌دهند. در حالی که اینطور نیست. شما با این کار



**نیازمندیهای صبح تهران** **تهران** **۲۵**

**استخدام**

تاریخ ۱۳۹۸/۸/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

ردیف	نوع منسوبیت	شایعه	محل خدمت
۱	معاونت مالی و اقتصادی	با حداقل ۱۵ سال سابقه کار در زمینه مدیریت مالی و اقتصادی کارخانجات بزرگ تولیدی با مدرک کارشناسی ارشد تحصیلات کارشناسی مدیریت و مرتبط، با حداقل ۵ سال سابقه کار در مدیریت اداری و منابع انسانی	تهران
۲	مدیر اداری کارخانه	دارای مدیریت کارخانجات تولیدی، حداقل سن ۴۵ سال	ساوه
۳	کارشناس برنامه‌ریزی	دارای مدیریت کارشناسی مهندسی مکانیک، دارای سابقه کار در طراحی ماشین آلات تولیدی، مسلط به نرم افزارهای Catia و Solid work	تهران و ساوه
۴	کارشناسی دفتر طراحی مهندسی	دارای سابقه در مدیریت پروژه های نورد گرم فولاد، دارای مدرک کارشناسی ارشد رشته های فنی و مهندسی با حداقل ۱۵ سال سابقه کار در مدیریت پروژه ها و کارخانجات تولیدی	ساوه
۵	مدیر پروژه نوروز	با حداقل ۱۵ سال سابقه کار در شرکت تولیدی نانو تکنولوژی های پلatis، دارای مدرک کارشناسی مهندسی مکانیک، دارای سابقه کار در طراحی ماشین آلات تولیدی، مسلط به نرم افزارهای Catia و Solid work	ساوه

**Email:jobs91.jobs91@gmail.com**







