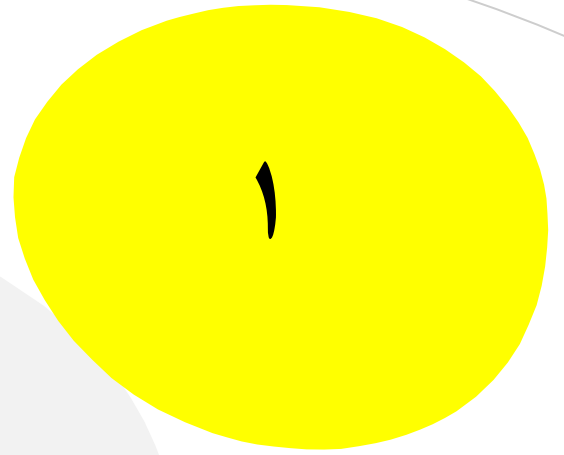




سوپر پایپ اینترناتینال (سهامی خاص)
SUPERPIPE INTERNATIONAL

۱۰ فکت درباره کار که بهتره بدونی

منابع انسانی - بخش آموزش



➤ جلسات بی نتیجه ۳۱ ساعت از
وقت شما رو در ماه می گیرن.

چیکار کنیم؟

✓ جلسات رو با یک دستور کار مشخص
شروع کنید و به جای حرف های پراکنده
روی نتیجه تمرکز کنید.



➤ ۴۷٪ از افراد در جلسه‌های کاری
بی‌هدف، رویاپردازی می‌کنند.

چیکار کنیم؟

✓ اگر جلسات تون مفید نیست
کوتاه‌ترش کنید و فقط افراد لازم را
دعوت کنید.



۳

➤ بعد از هر ایمیل یا نوتیفیکیشن
۲۳ دقیقه طول می کشه تا
دوباره تمرکز کنید.

چیکار کنیم؟

✓ گوشی و نوتیفیکیشن ها رو مدیریت
کنید و تایم مشخصی را برای چک
کردن پیام ها داشته باشید.



۴

➤ ۷۰٪ از کارمندان احساس می‌کنن
توی محیط کار حواسشون پرت
می‌شه!

چیکار کنیم؟

- ✓ (۱) برای زمان خود حد و مرز تعیین کنید.
- (۲) از انجام همزمان چند کار خودداری کنید.
- (۳) کارهای خود را سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی کنید.



۵

➤ ۹۰٪ افراد، کارهایی که می‌تونن
در ۲ دقیقه انجام بدن رو پشت
گوش می‌ندازن.

چیکار کنیم؟

✓ قانون ۲ دقیقه را اجرا کنید، اگر کاری ۲
دقیقه وقت می‌گیره، همین الان
انجامش بدید.



۶

➤ ۸۲٪ از انسان‌های موفق لیست
کارهای روزانه دارند.

چیکار کنیم؟

✓ صبح که از خواب بیدار می‌شید، یک
لیست از کارهای مهم‌تون بنویسید.



۷

➤ ۴۰٪ آدم‌ها وقتی چند کار رو با هم انجام می‌دن بیشتر از حد معمول اشتباه می‌کنند.

چیکار کنیم؟

✓ به جای انجام چند کار با هم، روی یک کار تمرکز کنید و بعد سراغ بعدی بروید.



➤ فقط ۱ از هر ۱۰ نفر بعد از دریافت بازخورد، بلافاصله برای بهبود اقدام می‌کنه.

چیکار کنیم؟

✓ بازخورد رو به چشم یه فرصت رشد ببینید، نه انتقاد. بعد از دریافت هر بازخورد، یک اقدام کوچک مشخص تعریف کنید که همون روز انجامش بدید.



➤ ۸۵٪ از فعالیتهای شغلی، به
مهارتهای ارتباطی بستگی دارد
نه فقط دانش تخصصی.

چیکار کنیم؟

✓ روی مهارتهای مذاکره، فن بیان و
هوش هیجانی تون کار کنید.



۱۰

➤ ۹۲% مردم، وقتی یک کار مهم رو شروع می‌کنن، سخت‌تر از چیزی که فکر کردن به نظرشون میاد.

چیکار کنیم؟

✓ فقط شروعش کنید! بعد از ۵ دقیقه ذهن‌تون خودش رو با کار هماهنگ می‌کند.