

مطبوعات كلية هارفرد لإدارة الأعمال



كتاب الجيب

# التعامل مع الضغط

حلول ناجعة لكل التحديات اليومية

تحكم في الموقف - اطلب المساعدة - حسن صحتك - عزز الإنتاج

نقله إلى العربية  
أبو بكر محمد

العبدكان  
Abekkan

obeikandi.com

التعامل مع الضغط

## سلسلة كتاب الجيب العلمي

تقدم كتب هذه السلسلة حلولاً فورية لتحديات شائعة، يصادفها المديرون في أعمالهم كل يوم. وكل كتاب من هذه السلسلة يتضمن أدوات سهلة، واختبارات ذاتية، وأمثلة من واقع الحياة، تساعدك في التعرف على مكان قوتك ونقاط ضعفك، وتعمل على صقل مهاراتك النقدية. وسواء كنت جالساً في مكتبك، أو في أحد الاجتماعات، أو كنت في الطريق إلى عملك، تستطيع أن تجد العون في هذه الكتب لكي تعالج تلك المطالب اليومية لعملك بسرعة أكبر وإتقان جيد وفعالية.

### من كتب هذه السلسلة

- قيادة فريق العمل.
- إدارة الوقت.
- تدريب الأفراد.
- المراسلات التجارية.
- تقديم التغذية الراجعة.
- وضع خطة عمل.
- التفويض بالعمل.
- إدارة الاجتماعات.
- إدارة المشروعات.
- قيادة الأفراد.
- كيف تفهم لغة المال.
- صرف موظف من عمله.
- إدارة الإجهاد.
- صوغ العمل المهني.

- إقناع الآخرين.
- الإدارة للارتقاء.
- اتخاذ القرارات.
- تقويم الأداء.
- تطوير عمل الموظفين.
- إدارة التفاعلات الصعبة مع الآخرين.
- تقديم العروض.
- التعامل مع الضغط.
- إدارة الأزمات.
- كيف تصبح مديراً جديداً.
- استقدام موظف جديد.
- تطبيق الابتكار.
- تحضير الميزانية.
- نتائج تفاوضية.
- تشكيل مهنتك.