

<p>خدمات ساختمانی</p>  <p>آهن آلات و ضایعات</p>	<p>ضایعات پیر جندی</p> <p>خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادياتور شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا حمل و باز دیدر ایگان</p> <p>۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴</p>	<p>ضایعات عبدی</p> <p>آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت، در و پنجره، پکیج و شوفاژ، خرده ریز انباری و ...</p> <p>(به قیمت بالا)</p> <p>۰۹۱۵۱۶۷۲۵۹۴ ۰۹۰۲۱۶۷۲۵۹۴</p>	<p>ضایعات (صداقت)</p> <p>آهن آلومینیوم مس برنج چدن شیرآلات درب و پنجره موتور خانه و شوفاژ خرده ریز انباری (به قیمت بالا خریداریم)</p> <p>حمل و باز دیدر ایگان</p> <p>۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶</p>	<p>ضایعات آهنچی</p> <p>خرید انواع ضایعات آهن، مس، آلومینیوم، برنج کابینت و پنجره، رادياتور شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا</p> <p>حمل و باز دیدر ایگان</p> <p>۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱ ۰۹۱۵۶۶۵۶۵۲۲</p>	<p>ضایعات سادات</p> <p>خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت و پنجره رادياتور، شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا</p> <p>حمل و باز دیدر ایگان</p> <p>۰۹۱۵۴۷۴۴۴۶۰</p>	<p>ضایعات پیر جندی</p> <p>آهن، آلومینیوم، برنج، چدن شیرآلات، درب و پنجره موتور خانه و شوفاژ، تیر آهن و خرده ریز انباری به قیمت بالا خریداریم)</p> <p>حمل و باز دیدر ایگان</p> <p>۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳</p>	<p>ضایعات جعفری</p> <p>خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت و پنجره رادياتور، شوفاژ و خرده ریز انباری به قیمت بالا</p> <p>حمل و باز دیدر ایگان</p> <p>۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴</p>
<p>داربست</p> <p>بالا بر مهر پویا</p> <p>نفر بر، دسترسی ۱۴ متر</p> <p>۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳</p>	<p>داربست شایگان</p> <p>۰۹۱۵۳۱۰۳۴۲۸ ۳۸۹۰۸۳۳۴</p>	<p>اجرای سقف - کاذب</p> <p>ایرانا کناف</p> <p>طراحی و اجرای انواع سقف کاذب کناف - سایل - PVC (مشاوره رایگان)</p> <p>۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳</p>	<p>تخریب محمدیان</p> <p>۰۹۱۵۹۷۶۹۹۴۷ ۰۹۳۷۱۳۳۶۵۹۷</p>	<p>تخریب محمدیان</p> <p>۰۹۱۵۹۷۶۹۹۴۷ ۰۹۳۷۱۳۳۶۵۹۷</p>	<p>تخریب محمدیان</p> <p>۰۹۱۵۹۷۶۹۹۴۷ ۰۹۳۷۱۳۳۶۵۹۷</p>	<p>ایزو گام شرق</p> <p>قیرکونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رضانی)</p> <p>۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸</p>	<p>ایزو گام شرق</p> <p>قیرکونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رضانی)</p> <p>۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸</p>
<p>درهای اتوماتیک</p> <p>دکوراک</p> <p>کرکره برقی، چک پارکینگی درب شیشه ای فروشگاه</p> <p>اقساط بلند مدت</p> <p>۰۹۱۵۴۰۷۱۰۱۲ ۰۹۱۵۳۰۳۴۵۹۹</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p>درهای اتوماتیک</p> <p>موسسه عدالت گستر بهارستان</p> <p>حمایتی ایتم</p> <p>۳۳۸۶۵۲۶۵</p>

«مدیریت زمان»

فرایند نظم بخشیدن و برنامه ریزی برای تعیین چگونگی تقسیم زمان به منظور انجام فعالیت‌های خاص است. مدیریت درست زمان به شما اجازه می‌دهد هوشمندانه‌تر کار کنید و نه سخت‌تر! بنابراین می‌توانید کارهای بیشتری را در زمان کمتری به پایان برسانید؛ حتی زمانی که وقت شما تنگ و فشار کار بالاست. اگر نتوانید زمان‌تان را به خوبی مدیریت کنید کارایی شما کاهش می‌یابد و دچار استرس می‌شوید.



عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان

