

عضو اتحادیه پاسارگاد بار | سناباد | احمد آباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

**استخدام**

**زمین**

**جلدک - صفی آباد**  
چاهشک خریدار نیم  
تنسویه یک روزه - متشکری  
۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲

**ملت بار مشهد**  
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای  
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**کارگرتک**  
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث  
۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰ (والت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳

**کارگر حرفه ای**  
حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث  
۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸ (والت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸

**حمل و نقل**

**پزشکی و زیبایی**

**لوازم و اثاثه**

**امور استوران**

**ویلا شهر**  
اول جاده شانندیز (الماس کاران)  
املاک نیوران  
نजारزاده  
۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳  
۳۵۵۱۱۲۸۱-۲

**املاک مشهد**

**خسروی بار**  
اولین باربری  
در خراسان  
۳۲۲۲۳۳۳۳  
۳۲۲۵۳۳۳۳  
۳۵۰۹۹۳۳۳  
۳۸۷۸۲۰۰۴  
شهر - شهرستان

**اتوبار و والت بار**

**نگهداری کودک و سالمند**

**خرید و فروش لوازم**

**استخدام فرکار**  
ماهر و نیمه ماهر  
از ساعت ۹ الی ۱۶  
و ۱۶ الی ۱ باصداق  
با حقوق ۱۳ میلیون تومان  
نیازمندیم.  
محدوده بلوار مسلم جنوبی  
۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹

**صفی آباد - جلدک**  
چاهشک - خرید نقدی یک روزه  
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

**ایمنی ضامن سلامتی است**

**الماس بار**  
تخفیف ویژه  
۱۵۰ ضمانت  
تمام نقاط (شهر، شهرستان)  
خاور مسقف، نیسان، والت  
کارگر ماهر - بدون حاشیه  
۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰  
۳۸۵۳۳۰۳۰

خانواده هیراد  
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا  
کودک و کار در منزل، احمدآباد  
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰-۳۸۴۷۴۲۲۹

**اهدای خون نابور نودوستی**

**ما سمسار؟**  
خریدار لوازم منزل  
و مبلمان سلطنتی  
و عتیقه جات  
۰۹۱۵۹۰۰۳۹۴۹  
۰۹۳۳۹۴۴۶۴۳۴  
۰۹۱۵۱۱۹۴۳۶۲

# «مدیریت زمان»

## مزایای مدیریت زمان



فرایند نظم بخشیدن و برنامه ریزی برای تعیین چگونگی تقسیم زمان به منظور انجام فعالیت های خاص است. مدیریت درست زمان به شما اجازه می دهد هوشمندانه تر کار کنید و نه سخت تر! بنابراین می توانید 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 می یابد و دچار استرس می شوید.

به پایان نرساندن کارها در آخرین مهلت زمانی

بدنامی حرفه ای و عدم پیشرفت کاری

استرس بالا

کیفیت کار ضعیف

گودش کاری نمر

عواقب نامطلوب شکست در مدیریت مؤثر زمان