

چرا کارمندان شغل شان را ترک می کنند

بسیار توجه به زمان و هزینه‌ای که برای فرآیند استخدام و آموزش لازم است، عاقلانه‌تر آن است که به جای آوردن کارمندان جدید، کارمندان فعلی را حفظ کنید. بهترین نقطه برای شروع این است که کارفرمایان پی‌ببرند چرا افرادشان شغل‌شان را ترک می‌کنند و برعکس، چه چیزی باعث می‌شود بمانندند. کارمندان به پنج دلیل عمده شغل‌شان را ترک می‌کنند:

احساس می‌کنند از قابلیت‌های‌شان استفاده نمی‌شود

اگر کارمندان احساس کنند از توانمندی‌های‌شان استفاده نمی‌شود و این را به زبان بیاورند، احتمالاً از مقام شغلی فعلی‌شان راضی نیستند. کارمندان دوست دارند حس کنند برای شرکت ارزش‌افزایی می‌کنند، بنابراین به دنبال نقشی خواهند بود که در آن این شانس را به‌دست بیاورند.

این شغل چیزی نیست که انتظار داشتند

در توصیف شغل نوشته شده است «معاون بازاریابی» و شما فکر می‌کنید: «فوق‌العاده است، می‌توانم بخشی از این فرآیند خلاقانه باشم.» نخستین روز کاری است و شما در هیئت یک عروسک تن‌پوش در خیابان پرگه‌های آگهی را به‌دست آورده‌اید می‌دهید. آمده‌ها هنگام پذیرفتن یک شغل دوست دارند از وظایف اصلی‌شان و چیزهایی که شامل یک روز کاری می‌شود، اطلاعات کاملی داشته باشند.

فضایی برای رشد ندارند

اکثر افراد با این ذهنیت وارد بازار کار می‌شوند که به مرور زمان مهارت و تجربه به‌دست آورند و در این شرکت رشد کنند. اگر فرصتی برای پیشرفت وجود نداشته باشد، کارمندان جای دیگری به دنبال پیشرفت شغلی خواهند گشت.

فضای کار منفی

با توجه به اینکه بیشتر ساعات بیداری‌تان در محل کار سپری می‌شود منطقی است که دوست داشته باشید این ساعات در محیط کاری دلپذیر سپری شود. اگر یک کارمند به جایی برسد که هر روز از رفتن به محل کار وحشت داشته باشد، می‌توانید تضمین کنید در نهایت تصمیم به رها کردن آن کار خواهد گرفت.

تضاد شخصیتی

مطمئناً مهم است که مسائل شخصی را از محیط کار‌تان جدا کنید، اما وقتی نوعی کشمکش شخصیتی واقعی وجود دارد، نادیده گرفتن آن می‌تواند سخت باشد. اگر رئیس یا همکاری مغرور دارید که فکر نمی‌کنید بتوانید با او کنار بیایید، بالاخره به این تصمیم می‌رسید که بهتر است با هم کار نکنید.

اشتغال

کانون فارغ التحصیلان منتشر کرد فرصت‌های شغلی و بیمه‌انکاری هفته آخر تیرماه

کانون فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی فهرست جامع و مفیدی از مهم‌ترین و کارآمدترین فرصت‌های شغلی و استخدامی و بیمه‌انکاری و مناقصه متناسب با ظرفیت و توانمندی فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی را در هفته سوم خردادماه ۹۵ گردآوری کرده است. این اطلاعات براساس بررسی صورت گرفته در رسانه‌ها، مراکز جذب نیرو، سامانه‌های مرتبط با بازار کار و مناقصات و درخواست کارفرمایان تهیه و تنظیم شده است. دانش‌آموختگان جوان دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند با مراجعه به سایت www.aiau.ir از آخرین فرصت‌های شغلی دهه‌ها شرکت و موسسه مطلع شوند.

فارغ التحصیلان پر مشغله بخوانند

غذا خوردن سالم و هوشمندانه خارج از منزل



نابید اجازه دهیم منوهای متنوع رستوران‌ها و محیط شیک آنها، غذای ما را انتخاب کنند

در آن غوطه‌ور شود.

پرس‌های سر سوزنی

بسیاری از رستوران‌ها برای جلب مشتری بیشتر تمایل به ارائه پرس‌های بزرگ معایر با استانداردهای سلامت دارند. به همین دلیل به دنبال رستوران‌هایی با پرس‌های کوچک یا رستوران‌هایی مطابق آشپزی مدرن باشید.

در بعضی مواقع ناچار هستید برای خودتان اندازه پسر را تعریف کنید و همیشه به همان مقدار سفارش دهید.

برای مثال یک پرس استاندارد برنج پخته، نیمه فنجان برنج یا به اندازه یک توپ تنیس برنج است یا یک پرس استیک یا سینه مرغ کبابی به اندازه یک ماشین حساب کوچک است.

حالا با این تصویر می‌توانید مقدار زیادی از غذای بشقاب خود را جدا کنید و آن را برای نهار یا شام روز بعدتان به منزل ببرید. یا حتی می‌توانید اگر از سبزیجات معمول غذاهای رستوران اطلاع دارید قبل از اینکه غذا روی میز شما سرو شود از پیشخدمت بخواهید که نیمه از آن را برای شما بسته‌بندی کند.

انتخاب‌های سالم

در رستوران اولین نغری باشید که غذا سفارش می‌دهد، زیرا گوش کردن به سفارش‌های دیگران شما را وسوسه می‌کند. هنگام سفارش غذا از گارسون بخواهید در غذای شما طبق خواسته‌تان تغییراتی را اعمال کند. برای مثال اگر غذایی سرخ کرده است شما به دنبال جایگزین کبابی یا تنوری آن بروید. سبزیزمینی سرخ‌کرده کنار غذا را حذف کنید و به جای آن سبزیجات سفارش دهید. از سفارش گیرنده بخواهید مقدار نان یا برنج غذای شما را کمتر کند. از مسئول سفارش بپرسید غذا را چگونه طبخ می‌کنند. اگر به غذایی عنوان بدون کلسترول را داده‌اند الزاماً به معنی بدون چربی بودنش نیست. به همین دلیل در مورد جزئیات طبخ تاحد امکان اطلاعات کسب کنید. ترجیحاً سعی کنید غذایی را سفارش ندهید که الزاماً با نان خورده شود مانند میرزاقلاسمی یا اگر به ناچار می‌خواهید غذای خود را با نان صرف کنید از پیش‌خدمت بخواهید مقدار مشخصی نان برایشان بیاورد. در انتخاب نوشیدنی‌ها دقت کنید: به جای سفارش نوشابه‌های گازدار پر از قند می‌توانید انتخاب‌های سالم‌تری مانند آب، آبمیوه‌های طبیعی یا دوغ داشته باشید.

انتخاب غذای اصلی

برای انتخاب غذای اصلی خود در ابتدا بودجه کاری غذای‌تان را برای آن وعده بسنجید. همیشه هنگامی که بیرون غذا

یک شروع ساده

با انتخاب پیش‌غذای صحیح، وزن متناسب خودتان را حفظ کنید. دو انتخاب پیش‌رو دارید: اول اینکه پیش‌غذای پرو پیمانی مانند «میگو سوخاری» انتخاب کنید و بعد از آن هم یک غذای با کالری و چربی و کلسترول بالا سفارش دهید. دوم اینکه یک پیش‌غذای خوشمزه ولی کم‌کالری و سالم و کم‌چرب مثل یک سوپ سالم یا سالاد با سس کم‌چرب انتخاب کنید و بعد از آن غذای بیشتری میل کنید یا انتخاب سوم که در ادامه ملاحظه می‌کنید.

بالا بردن پیش‌غذا تا حد غذای اصلی

برای اجتناب از خوردن غذاها و مخلفات پرکالری اضافه شده به بیشتر غذاهای اصلی، می‌توانید پیش‌غذا را به نحوی سفارش دهید که به‌عنوان غذای اصلی‌تان محسوب شود و در کنار آن با یک لیوان نوشیدنی خنک یا یک تکه نان غذای خود را کامل کنید. این پیش‌غذا به خودی خود به یک وعده غذایی تبدیل می‌شود (بسیار کالری و چربی کمتر از غذای اصلی منو). در ضمن از نظر هزینه نیز به صرفه‌تر است. همیشه قبل از غذا، سالادی با سس کم‌چرب و کم‌کالری سفارش دهید. سس سالاد را از ظرف دیگر با چنگال خود روی سبزیجات بمالید و اجازه دهید سالاد فقط طعم سس را بگیرد نه اینکه

بازدید اعضای کانون فارغ التحصیلان از پالایشگاه نفت



پالایشگاه نفت تهران برای سومین بار میزبان فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی خواهد بود. به همت کانون فارغ التحصیلان، دانش‌آموختگان این دانشگاه می‌توانند با حضور در محل پالایشگاه نفت تهران با نحوه کار و فعالیت خطوط تولید این گروه صنعتی آشنا شوند. فارغ التحصیلان کلیه رشته‌های مهندسی شیمی، مهندسی هسته‌ای، شیمی، ژئوفیزیک، مهندسی انرژی، مهندسی مواد و سایر رشته‌های مرتبط دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند به صورت رایگان از پالایشگاه نفت تهران بازدید کنند. علاقه‌مندان جهت ثبت‌نام و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق نشانی اینترنتی www.aiau.ir یا شماره تلفن ۸۸۷۷۷۵۰۲ تماس حاصل کنند.

مهارت

وقتی مهندسی و پزشکی با هم ترکیب می‌شوند

مهندسی پزشکی، تخصصی ضروری در بیمارستان‌ها

مهندسی پزشکی در تشخیص و درمان بیماری یاری‌رسان پزشکان در نجات جان انسان‌هاست. هدف این رشته تربیت متخصصانی است که بتوانند از عهده تجهیز، نگهداری و طراحی دستگاه‌های پزشکی برآیند؛ یعنی مهندس الکترونیک مجربی که با زمینه‌های پزشکی نیز آشنایی داشته و بتواند دستگاه‌های پزشکی را طراحی کرده و بسازد یا اینکه مسئول سفارش دستگاه از خارج از کشور باشد. افتخار روحی علاوه‌بر بازار کار مناسب از ویژگی‌های این رشته است. این رشته در مقطع کارشناسی سه گرایش بیوالکتریک، بیومکانیک و بیومتریال (بیومواد) دارد که وظایف متخصصان هر کدام متفاوت است. در این مطلب به اختصار هر کدام از این گرایش‌ها را توضیح می‌دهیم:

گرایش بیوالکترونیک: همان‌طور که از نام این شاخه پیداست، آناتومی، فیزیولوژیکی و زیست‌شناسی در این گرایش مهم‌تر از کامپیوتری، بررسی، تشخیص و درمان می‌شوند. طراحی، تجهیز، نگهداری، راه‌اندازی و نصب و تعمیر قطعات و دستگاه‌های پزشکی از وظایف متخصصان این رشته است. کلیه سیستم‌های پروتوزی، تصویربرداری، تجهیزات الکتریکی اتاق عمل و بخش‌های مختلف بیمارستان‌ها از این متخصصان بهره می‌برند. داشتن دانش سخت‌افزاری و نرم‌افزاری و وسیع از ویژگی‌های یک مهندس بیوالکترونیک است.

گرایش بیومکانیک: از این گرایش که همان مکانیک در علوم بیولوژی است، برای مطالعات آناتومیک و بررسی کارکرد اندام حیاتی استفاده می‌شود. بررسی حرکت تغییرات مواد، جریان‌های درون بدن و انتقال مواد شیمیایی در محیط از کارکردهای این شاخه است. به‌طور کلی درک مکانیسم سیستم‌های زنده توسط متخصصان این رشته ضرورت می‌گیرد. طراحی اندام‌های مصنوعی مانند قلب مصنوعی، دریچه قلب، ریه،



استخوان‌ها، غضروف‌ها و ایمپلنت‌ها، اورترها و پروتوهای سازگار با بدن از کارکردهای دیگر این گرایش است. مهندس بیومکانیک علاوه‌بر دانش کلی پزشکی باید علاقه‌مند به مباحث مکانیک باشد.

گرایش بیومتریال: اگر عضوی از بدن بر اثر بیماری یا آسیب کاربری خود را از دست داده باشد، توسط متخصصان بیومتریال کاربری آن اصلاح و ناهنجاری یا وضعیت غیرطبیعی آن تصحیح می‌شود. در این شاخه بافت‌های زنده و مواد مصنوعی انتخاب و برای کاشت در بدن استفاده می‌شود. آلیاژهای فلزی، سرامیک‌ها، پلیمرها و کامپوزیت‌ها از انواع مواد استفاده در کاشت بافت‌ها هستند. بنابراین یک مهندس بیومتریال باید با علم تولید انواع مواد پلیمری، فلزات، کامپوزیت‌ها و... آشنایی داشته باشد. همچنین با مهندسی بافت آشنایی کامل داشته باشد و بتواند مواد را پوشش‌دهی و خصوصیات سطحی را بهینه‌سازی کند. همچنین با روش‌های نوین داروسازی و انتقال کنترل شده داروها به بدن آشنایی داشته باشد.

با توجه به نوین بودن و مورد احتیاج بودن این رشته، مهندسی بیومتریال یکی از رشته‌های پرکاربرد در سال‌های آتی خواهد بود. چنانچه در بیمارستان‌ها از تخصص این گروه از فارغ التحصیلان استفاده شود شاهد کارایی بهتر، پیشرفت در علم پزشکی و همچنین صرفه‌جویی در فراهم کردن تجهیزات پزشکی خواهیم بود. از این رو بهره بردن از دانش این گروه در بیمارستان‌ها ضروری است. شما به‌عنوان فارغ التحصیلان این رشته علاوه‌بر بیمارستان‌ها می‌توانید در بخش‌های تجارت، تعمیرات و تولید تجهیزات پزشکی یا در بخش تحقیقات پزشکی و فیزیولوژی در شرکت‌های خصوصی، پژوهشکده‌ها و... مشغول کار شوید. وزارتخانه‌های مرتبط مانند، وزارت بهداشت، فرهنگ و آموزش عالی، وزارت صنایع، سازمان تامین اجتماعی و... از دیگر مکان‌هایی هستند که مهندس پزشکی می‌تواند در آنجا شغل مرتبط با رشته خود را داشته باشد. بهتر است برای ارتقا دادن توانایی‌های خود در این زمینه از کلاس‌ها و دوره‌های جنبی نیز استفاده کنید تا علاوه‌بر بروز کردن دانش خود، محکی بر میزان توانایی‌های‌تان بزنید و با دست پر به دنبال شغل مناسب و مرتبط با رشته‌تان گردید. خوشبختانه به دلیل کاربردی بودن رشته شما، آموزشگاه‌های معتبر بسیاری در سطح شهر و کشور وجود دارند که در این زمینه کمک‌کننده شما هستند. کارگاه آموزشی تعمیرات و نگهداری تجهیزات پزشکی خود را برای بهتر و سالم‌تر کردن منوی غذای رستوران با مسئول رستوران در مقدار مشخصی نان برایشان بیاورد. در میان بگذارد. دفترچه یا یادداشتی تهیه کنید و انتخاب‌های سالم رستوران‌هایی را که رفته‌اید یادداشت کنید تا برای دفعات بعدی یا معرفی به دوستان خود از آنها استفاده کنید.

میل به خوردن شیرینی

پس از غذا

بعد از خوردن غذا، بدن شما می‌تواند یک چیز شیرین دریافت کند. می‌توانید برای مقابله با این حس بعد از گذشت مدتی یک فنجان قهوه یا چای رقیق میل کنید. فراموش نکنید که شما حتی بدون سفارش دادن دسر هم یک غذای کامل میل کرده‌اید.

در انتها...

در موقع ترک رستوران حتما نظرات خود را برای بهتر و سالم‌تر کردن منوی غذای رستوران با مسئول رستوران در مقدار مشخصی نان برایشان بیاورد. در میان بگذارد. دفترچه یا یادداشتی تهیه کنید و انتخاب‌های سالم رستوران‌هایی را که رفته‌اید یادداشت کنید تا برای دفعات بعدی یا معرفی به دوستان خود از آنها استفاده کنید.

متخصص چاقی و مدیریت وزن

از انگلستان، مدیریت کلینیک تناسب اندام و مدیریت وزن مروا

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب با همکاری کانون فارغ التحصیلان برگزار می‌کند:

دوره های ارتقاء پایه نظام مهندسی

استفاده از اساتید مجرب مورد تأیید سازمان نظام مهندسی و ساختمان
دارای مجوز از سازمان نظام مهندسی و ساختمان

مشاوره و ثبت نام :

۲۶۶۴۳۷۸۱
۸۳۸۴۳۴۲۷
۸۳۸۴۳۴۳۷

http://plan.azad.ac.ir
www.trcga.ir

کارگاه های آموزشی روانشناسی

با مجوز از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

تلفن ثبت نام و مشاوره : ۲۶۶۴۳۷۸۱

www.trcga.ir

خدمتی دیگر از کانون فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی

استفاده از تسهیلات ویژه

کارت های استخر راهیان سلامت

اینترنتی : www.aiau.ir
تلفنی : ۸۸۷۷۷۵۰۲ (۱۰ خط - از ساعت ۱۸ الی ۱۸)
کانون فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی :::

کانال تلگرام

کانون فارغ التحصیلان

@channelaiau