

با ارسال پیامک مشترک خراسان شوید

لطفاً عدد ۲ را به شماره ۳۰۰۰۹۷۷۷ پیامک کنید

### نیازمند نیروی خدمات

نظافتی برای کارگاه شیرینی خانگی

خانم - حداکثر سن ۵۰ - ساعت کاری ۵ تا ۹ عصر

با حقوق ثابت ماهیانه ۶ میلیون تومان

محدوده کارگاه خیام - فرهاد ۰۹۳۹۷۴۰۴۲۸۶

### ایزوگام شرق (انواع ایزوگام)

قیرگونی و آسفالت (کلی، جزئی)

حتی یک متر - بازدید رایگان

در تمام نقاط شهر مشهد

نقد و اقساط - با ضمانت ۱۰ ساله

۳۷۳۴۲۵۱۶-۳۷۵۷۴۱۲۲-۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶

## ۹ روش برای افزایش کارایی

### صبح ها فقط به خودت توجه کن



صبحانه خوب بخور ورزش کن



80%

### قانون ۸۰-۲۰

۲۰ درصد از کارهای روزانه ۸۰ درصد نتایج را دارند.

۲



### نصف لیست کارهای روزانه را جدا کن

کیفیت انجام کارها خیلی مهمتر از انجام دادن کارهاست.

۳



### به خودت استراحت بده

بین ساعات کاری به خودت استراحت بده

۴



### کارهای پرفشار را قبل از ناهار انجام بده



کارهای پر فشار نیاز به آمادگی ذهنی دارند

۵



### استفاده درست و بهینه از اینترنت

کارهای بیهوده با اینترنت باعث حواس پرتی در هنگام کار می شود.

۶



### روی یک کار تمرکز کن

از انجام دادن چندکار در یک زمان پرهیز کن.

۷



### تنبلی را با بهره وری اشتباه نگیر

تنبلی مهمترین دلیل کاهش بهره وری است

۸



### سیستم سازی

برای کارهای روزانه بر اساس اولویت و زمان سیستم سازی کن.

۹

