

بسیار مهم است. اهمیت زمان استراحت و خودمراقبتی در حفظ سلامت جسمی و روانی خود را بدانید. برای فعالیت های مربوط به کار حد و مرز تعیین کنید و زمانی را برای سرگرمی ها، خانواده و استراحت اختصاص دهید. یک سبک زندگی متعادل نه تنها به شادی کلی شما کمک می کند، بلکه بهره وری و خلاقیت شما را در محل کار نیز افزایش می دهد. کارفرمایان به طور فزاینده‌ای برای کارکنانی که رفاه آنها را در اولویت قرار می‌دهند، ارزش قائل هستند و تأثیر مثبتی که می‌تواند بر عملکرد شغلی و رضایت شغلی داشته باشد، می‌شناسند.

#### دستاوردهای خود را به طور موثر به نمایش بگذارید

نمایش موثر دستاوردهای خود یکی از جنبه های کلیدی توانمندسازی شغلی است. از برجسته کردن موفقیت‌های خود، چه از طریق به‌روزرسانی منظم رزومه یا در هنگام ارزیابی عملکرد، ابایی نداشته باشید. از معیارهای قابل سنجش برای نشان دادن تأثیر مشارکت های خود در پروژه ها یا موفقیت کلی تیم خود استفاده کنید. ایجاد مجموعه ای از دستاوردهای شما نه تنها اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد، بلکه به عنوان شواهد ملموسی از ارزش شما برای کارفرمایان فعلی و آینده عمل می کند. با مدیریت پیشگیرانه روایت حرفه ای تان، خود را به عنوان فردی فعال و مبتنی بر نتیجه قرار می دهید و اعتبار خود را افزایش می دهید و مسیر شغلی خود را قدرتمند می کنید.

#### از تنوع و شمول استقبال کنید

در محیط کار جهانی شده و به هم پیوسته امروزی، پرورش تنوع و شمول برای توانمندسازی شغلی ضروری است. دیدگاه های متنوع را در آغوش بگیرید و فعالانه به دنبال فرصت هایی برای تعامل با همکارانی با پیشینه های مختلف باشید. یک محیط کاری متنوع و فراگیر نه تنها تجربه حرفه ای شما را غنی می کند، بلکه خلاقیت، نوآوری و حل مسئله را نیز افزایش می دهد. با پرورش فرهنگ احترام و تفاهم، به ایجاد یک جو کاری مثبت کمک می کنید و خود را به عنوان یک بازیکن تیمی قرار می دهید که برای همکاری ارزش قائل است. مشارکت فعال در طرح‌های متنوع و شمول، تعهد شما را به ایجاد یک محل کار که تفاوت‌ها را جشن می‌گیرد و به همه قدرت می‌دهد تا پیشرفت کنند، نشان می‌دهد.

توانمندسازی خود در حرفه خود یک سفر چند وجهی است که به یک ذهنیت فعال و اقدامات استراتژیک نیاز دارد. از پرورش ذهنیت رشد گرفته تا بهره‌گیری از خدمات مربیگری شغلی، پذیرش یادگیری مستمر، اولویت‌بندی تعادل بین کار و زندگی، نمایش دستاوردها، و ارتقای تنوع و شمول، هر مرحله نقشی حیاتی در پیشرفت حرفه‌ای شما ایفا می‌کند. با گنجاندن این نکات در رویکرد خود، نه تنها مهارت‌های خود را افزایش می‌دهید، بلکه خود را برای موفقیت طولانی‌مدت در یک چشم‌انداز حرفه‌ای همیشه در حال تکامل قرار می‌دهید. به یاد داشته باشید، توانمندسازی یک فرآیند مداوم است و با سرمایه گذاری مداوم بر روی رشد شخصی و حرفه ای تان، زمینه را برای یک شغل رضایت بخش و تاثیرگذار فراهم می کنید.

ترجمه: سهیلا کلامی

منبع: <https://gordontredgold.com>



## هشت نکته

# برای توانمندسازی خود برای حرکت رو به جلو در شغلان

فقط به چیزهایی که می توانید به دست آورید نیست، بلکه به نحوه مشارکت شما نیز مربوط می شود. با ایجاد روابط معنادار، خود را به عنوان عضوی ارزشمند و مورد

احترام در جامعه حرفه ای خود تثبیت می کنید و به سفر خود به سمت موفقیت قدرت بیشتری می دهید.

#### از خدمات مشاوره شغلی و مربیگری استفاده کنید

در پیگیری توانمندسازی شغلی، جستجوی راهنمایی حرفه‌ای از طریق مشاوره شغلی و خدمات مربیگری می‌تواند بازی را تغییر دهد. این خدمات بینش‌های شخصی‌سازی شده و تجربیاتی را ارائه می‌کنند و به شما کمک می‌کنند نقاط قوت، ضعف و زمینه‌های بهبود را شناسایی کنید. چه در حال تغییر مسیر شغلی باشید، چه به دنبال ارتقاء یا صرفاً به دنبال افزایش مهارت های خود باشید، یک مربی شغلی می تواند دیدگاه ها و استراتژی های ارزشمندی را ارائه دهد. اگر به طور خاص به دنبال مربیگری شغلی هستید، در نظر بگیرید با کارشناسانی که پویایی بازار کار محلی را درک می کنند و می توانند راهنمایی های خود را با شرایط منحصر به فرد شما تنظیم کنند، درگیر شوید. مربیگری شغلی فراتر از توصیه های عمومی است و نقشه راه را برای سفر حرفه ای شما ارائه می دهد و به اجرای نکاتی که قبلاً بحث شد کمک می کند. با سرمایه گذاری

در چشم انداز پویای دنیای حرفه ای، پیمایش در مسیر شغلی نیاز به یک ذهنیت فعال و توانمند دارد. صرف نظر از موقعیت یا صنعت فعلی شما، مسئولیت سفر حرفه ای شما برای ایجاد موفقیت پایدار بسیار مهم است. توانمندسازی خود شامل ترکیبی از خودآگاهی، برنامه ریزی استراتژیک و یادگیری مستمر است. این مقاله نکات کلیدی را بررسی می‌کند که به شما کمک می‌کند خود را قدرتمند کنید و شغل خود را به جلو سوق دهید.

#### یک ذهنیت رشد را پرورش دهید

اولین قدم برای توانمندسازی در حرفه خود، اتخاذ یک طرز فکر رشد است. چالش‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد بپذیرید، نه موانعی که باید بر آن‌ها غلبه کنید. طرز فکر رشد، انعطاف‌پذیری را در مقابل شکست‌ها تشویق می‌کند و این باور را تقویت می‌کند که مهارت‌ها و هوش را می‌توان از طریق فداکاری و کار سخت توسعه داد. مسئولیت‌های جدیدی را بر عهده بگیرید که مرزهای شما را افزایش می‌دهد و به دنبال بازخورد به‌عنوان ابزاری برای بهبود باشید. این طرز فکر نه تنها مجموعه مهارت‌های شما را افزایش می‌دهد، بلکه شما را به‌عنوان یک دارایی قابل انطباق و با ارزش برای سازمانتان قرار می‌دهد. یادگیری مستمر و دیدگاه مثبت عناصر اساسی هستند که می‌توانند مسیر شغلی شما را ارتقا دهند.

#### مهارت های ارتباطی قوی را توسعه دهید

ارتباط موثر سنگ بنای موفقیت حرفه ای است. توسعه مهارت های ارتباطی قوی نه تنها شامل بیان ایده های خود به وضوح بلکه گوش دادن فعالانه به دیگران است. در محل کار، توانایی بیان افکار، به اشتراک گذاشتن دستاوردهای خود و ارائه ایده ها به صورت متقاعدکننده، می تواند به طور قابل توجهی بر پیشرفت شغلی شما تأثیر بگذارد. علاوه بر این، شنونده فعال بودن شما را قادر می‌سازد تا نیازها و دیدگاه‌های همکاران و مافوق خود را درک کرده و به آنها پاسخ مناسب دهید. برای تقویت مهارت های ارتباطی نوشتاری و شفاهی خود وقت بگذارید، زیرا آنها نقشی اساسی در ایجاد روابط، حل تعارضات و نشان دادن پتانسیل رهبری شما دارند. با تقویت ارتباطات شفاف و باز، خود را به عنوان یک عضو و رهبر تیم ارزشمند قرار می‌دهید و به توانمندسازی خود در عرصه حرفه ای کمک می‌کنید.

#### یک شبکه استراتژیک بسازید

شبکه، ابزاری قدرتمند برای پیشرفت شغلی است که فرصت‌هایی را برای مربیگری، همکاری و قرار گرفتن در معرض امکانات جدید فراهم می‌کند. ایجاد یک شبکه استراتژیک شامل شناسایی افراد کلیدی در داخل و خارج از سازمان شما است که می‌توانند به رشد حرفه‌ای شما کمک کنند. در رویدادهای صنعت شرکت کنید، به انجمن‌های حرفه‌ای بپیوندید و در انجمن‌های آنلاین شرکت کنید تا با متخصصان همفکر خود ارتباط برقرار کنید. فعالانه به دنبال مربیانی باشید که بتوانند بر اساس تجربیات خود راهنمایی و بینش بهتری ارائه دهند. شبکه‌سازی نه تنها پایگاه دانش شما را گسترش می‌دهد، بلکه درهایی را به روی پیشرفت‌های شغلی و همکاری‌های بالقوه باز می‌کند. به یاد داشته باشید، شبکه شما

#### دعوت به همکاری

### مجتمع فولاد آذر حدید بناب در استان آذربایجان شرقی، شهر بناب جهت تکمیل کادر خود از متقاضیان ساکن استان آذربایجان شرقی استخدام می‌نماید

#### کارشناس شیمی

جنسیت: آقا

سابقه کار: دارای سابقه کار

نوع همکاری: تمام وقت

حقوق ثابت ماهانه: توافقی

#### شرایط احراز

تحصیلات: کارشناسی رشته شیمی ترجیحا گرایش تجزیه یا کاربردی یا آلی یا غیره

تسلط به سنجش پارامترهای شیمیایی و میکروبی آب و خاک و پساب

۳ سال سابقه کار در زمینه فولاد

سن: کمتر از ۳۰ سال

ساعات کاری: ۸ الی ۱۷

#### تسهیلات و مزایا

بیمه پاداش صبحانه ناهار سرویس رفت و برگشت کمک هزینه آموزشی

داوطلبان واجد شرایط جهت ارسال رزومه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی :

<https://bazarekar.ir/000g3s> مراجعه نمایند.

#### دعوت به همکاری

### فراخوان عمومی جذب یک نفر دکتری رشته «ایمنی شناسی پزشکی» جهت دانشکده پزشکی شیراز منتشر شد.

بدینوسیله به آگاهی می رساند درخواست دانشکده پزشکی شیراز در رابطه با انجام فراخوان عمومی جذب یک نفر دکتری رشته ایمنی شناسی پزشکی به عنوان عضو هیات علمی تعهدات خدمت آن دانشکده، در جلسه شورای نیازسنجی هیات علمی معاونت آموزشی دانشگاه مطرح گردید و مورد موافقت قرار گرفت. خواهشمند است مقرر فرمایید با توجه به موارد یاد شده در مورد تمدید فراخوان عمومی در سایت دانشگاه به شرح ذیل اقدام لازم انجام گردد.

نام دانشکده	رشته آموزشی مورد نیاز	تعداد	جنسیت	توضیحات
پزشکی شیراز	دکتری رشته ایمنی شناسی پزشکی	یک نفر	زن - مرد	شرکت دانشجویان در این فراخوان ممنوع می باشد

نوع خدمت: هیات علمی آموزشی تعهدات خدمت

– متقاضیان درخواست کتبی و مدارک خود را از تاریخ شروع فراخوان لغایت ۳۰/۱۱/۱۴۰۳ به دانشکده پزشکی شیراز، گروه ایمنی شناسی (به آدرس ایمیل [farjadsh@sums.ac.ir](mailto:farjadsh@sums.ac.ir) و [shirinenator@gmail.com](mailto:shirinenator@gmail.com)) ارسال نمایند. دانشگاه علوم پزشکی شیراز تعهدی برای تبدیل وضعیت متقاضی به هیات علمی پیمانی ندارد. تمدید سالانه تعهدات خدمت و همچنین درخواست تبدیل وضعیت به پیمانی فرد پذیرفته شده در این فراخوان، منوط به انجام مطلوب فعالیتهای آموزشی و پژوهشی معین شده توسط گروه آموزشی مربوطه می باشد.

داوطلبان واجد شرایط جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی

<https://bazarekar.ir/000g3O> مراجعه نمایند.

#### دعوت به همکاری

### جذب امریه سربازی در پژوهشکده توسعه صنایع شیمیایی جهاد دانشگاهی

رشته‌های تحصیلی:

شیمی تجزیه، مهندسی شیمی و نفت، حسابداری،

آی تی و روابط عمومی

(رسانه، تهیه خبر، مسلط به گرافیک و طراحی)

مقطع تحصیلی:

کارشناسی - کارشناسی ارشد

داوطلبان واجد شرایط جهت ارسال رزومه و کسب

اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی:

<https://bazarekar.ir/000fwl> مراجعه نمایند.

#### دعوت به همکاری

### شرکت فضاसानان امین جهت تکمیل کادر خود در استان تهران از افراد واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید.

پرس کار آقا

کارگر ساده آقا

جوشکار CO2 آقا

کارگر خدمات آقا

فرمینگ کار آقا

داوطلبان واجد شرایط جهت ارسال رزومه و کسب

اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی :

<https://bazarekar.ir/000fwe> مراجعه نمایند.

#### دعوت به همکاری

### صنایع روشنایی پارسوآ جهت تکمیل کادر خود در استان تهران، شهر کهریزک از متقاضیان واجد شرایط دعوت به همکاری می کند مهندس برق

شرایط احراز:

جنسیت: آقا و خانم

مقطع تحصیلی: کارشناسی

رشته تحصیلی: الکترونیک، برق

سابقه کاری: ۳ سال

مهارت در زمینه تولید انواع لامپ و

چراغ های ال ای دی

مزایا:

حقوق: از ۲۰ الی ۲۵میلیون

بیمه - عیدی و سنوات

سرویس رفت و آمد اضافه کاری

آموزش حین کار

داوطلبان واجد شرایط جهت ارسال رزومه و کسب

اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی :

<https://bazarekar.ir/000g3q> مراجعه نمایند.

#### دعوت به همکاری

### شرکت زرفام جهت تکمیل کادر خود در استان اردبیل، از همه شهرها از متقاضیان واجد شرایط دعوت به همکاری می کند کارگر ساده

شرایط احراز:

جنسیت: آقا و خانم

سابقه کاری: ۱ سال

کارگر ساده جهت انجام امور ریخته گری

تمام وقت شبانه تا پنج شبه ساعت ۷ صبح تا ۵

بعدازظهر

مزایا:

حقوق: توافقی - بیمه - سرویس رفت و برگشت

فضای استراحت - پرداخت کلیه هزینه بیمه تامین

اجتماعی توسط شرکت

داوطلبان واجد شرایط جهت ارسال رزومه و کسب

اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی :

<https://bazarekar.ir/000g3m> مراجعه نمایند.