

این اینفوگرافیک را به سفارش سازمان مرکزی همراه اول طراحی کردم که به صورت چاپ شده مورد استفاده قرار گرفت

آییننامه پذیرایی، تشریفات و خرید : هدف 📰 تعاریف: این ائیننامه به منظور تشریح عاماول

ضوابط و الزامات تشریفات و

پذیرایی از همکاران و ارباب

رجوع در جلسات و ساعات

کاری برای اجرا در محیط کاری

شرکت ارتباطات سیار ایران

معاونت راهبرد

داخل معاونت:

کلیه همکاران معاونت راهبرد از معاون تا کارشناس

خارج معاونت:

کلیه همکاران در شرکت ارتباطات سیار ایران و خارج از معاونت



هر فردی باید نام کاربری مخصوص به خود را داشته باشد. اجازه ندهید که اطرافیان هنگام "Keep me signed in" تایپ گذرواژه توسط شما، متوجه

گذرواژه خود را فاش نکنید و آن را به اشتراک نگذارید.

انتخاب گذرواژه و رعایت

مطابق با "خطمشی گذرواژه"

پیچیدگی آن باید

انجام شود.

با رعایت الزامات زیر ریسکهای دسترسی غیرمجاز و کنترلنشده را کاهش دهید:

حسابهای کاربری پیشفرض سیستم

خود را غیرفعال کنید.



• دانش مفاهیم راهبری سامانهها • انجام آزمونهای توسعهای برای سامانههای که به صورت همزمان • دانش فر آیندهای مهندسی سامانه مهارت در مدیریت رخدادهای آزمون امنیتی

استانداردهای تعریف شده



۶ مدام با سوالهاش از همسرش میخواد از عشق او نسبت به خودش

با خود بگویید اگر فلان شخص (که

به عنوان فردی صبور و آرام قبولش

دارید) جای من بود چه میکرد؟

مطمئن بشه.

میکنه و به

۸. خودش را

همسرش هم اجازه این کار و میده.



۴. خود واقعیش را پنهان میکنه. به

همین دلیل احساس میکنه همسرش

قبل از اینکه جواب دیگران را بدهید

(حضوری یا در قالب پیام) در ذهن خود

از ۱ تا ۱۰ بشمارید و چند نفس

برای بالا بردن عزتنفستان لازم است در

ارتباط با دیگران هیجانات خود را کنترل

مدرس: مهناز گرجی

🕵 حضوری - آنلاین

🕥 شش جلسه دو ساعته _ هفته ای یک جلسه

🚆 سرفصل ها: افزایش اعتمادبنفس در جمع

تاریخ:مرداد ۱۴۰۱

کنید و ثبات هیجانی داشته باشید.

او را درک نمیکنه و نمیشناسه.



ارتباط نزدیک تری با

مشترىهاتون برقرار

به صورت کامنت، جواب خودتون رو برام ارسال کنید ... عزت نفس بالا باعث ميشه ما شخصيت

داشته باشیم.

رها امینی

(روانشناس و مدرس عزت نفس)

rahaamini_com



پلیکیشن اختصاصی آتلیه، نرم افزاری جهت ارتقای ارتباه













عزت نفس

نداره!

۴ نکته که باعث

📆 حضوری - آنلاین 🛗 تاریخ: مرداد ۱۴۰۱

🧘 شش جلسه دو ساعته _ هفته ای یک جلسه

وي شماره تماس: ۸۷۵۷۹۰۹۹۱۹۰

میشه هیجانی

رفتار نکنی ...

_وام از کشورهای اروپایی به دلیل اوضاعِ نابسامان

تعداد غونه کارها زیاد است و صرفا تعدادی جهت غونه قرار داده شده است. پیشنهاد میکنم سری به وب سایت و پیج اینستاگرام من نیز بزنید که آدرس اش در بالای همین فایل قرار دارد