



فصل آغازین؛

قدم‌های کوچک برای تغییرهای بزرگ

۱۰ درس برای رشد فردی و تیمی

سخن آغازین

یادگیری، زمانی ارزشمندتر می‌شود که به یک فرهنگ تبدیل شود؛ فرهنگی که در آن رشد فردی و پیشرفت سازمانی در کنار مسئولیت اجتماعی معنا پیدا می‌کند. معتقدیم سازمانی که یاد می‌گیرد، زنده است و سازمانی که یادگیری را به فرهنگ تبدیل می‌کند، ماندگار خواهد بود.

در شرکت «نگاه بانک»، از همان ابتدا باور داشتیم که سرمایه انسانی مهم‌ترین دارایی ماست و توسعه‌ی پایدار بدون آموزش مستمر امکان‌پذیر نخواهد بود. بر همین اساس، چندی پیش با افتخار «مدرسه نگاه» را با هدف آموزش و توانمندسازی همکاران، ایفای نقش در مسئولیت اجتماعی سازمان و همچنین آموزش فرزندان همکاران عزیزمان تأسیس کردیم. این مسیر، گامی آگاهانه برای ساختن آینده‌ای داناتر و توانمندتر بود. در ادامه‌ی این رویکرد و با هدف نهادینه‌سازی آموزش مستمر، مجموعه‌ای از میکرولرن‌های آموزشی تحت عنوان «نگالرن» طراحی و اجرا شد. آموزش‌هایی کوتاه، کاربردی و اثربخش که در دل تجربه‌های واقعی سازمانی شکل گرفت. امروز، پس از برگزاری ۱۰ آموزش و دریافت بازخوردهای ارزشمند، بر آن شدیم تا محتوای این مسیر یادگیری را در قالب نشریه‌ای گردآوری و منتشر کنیم؛

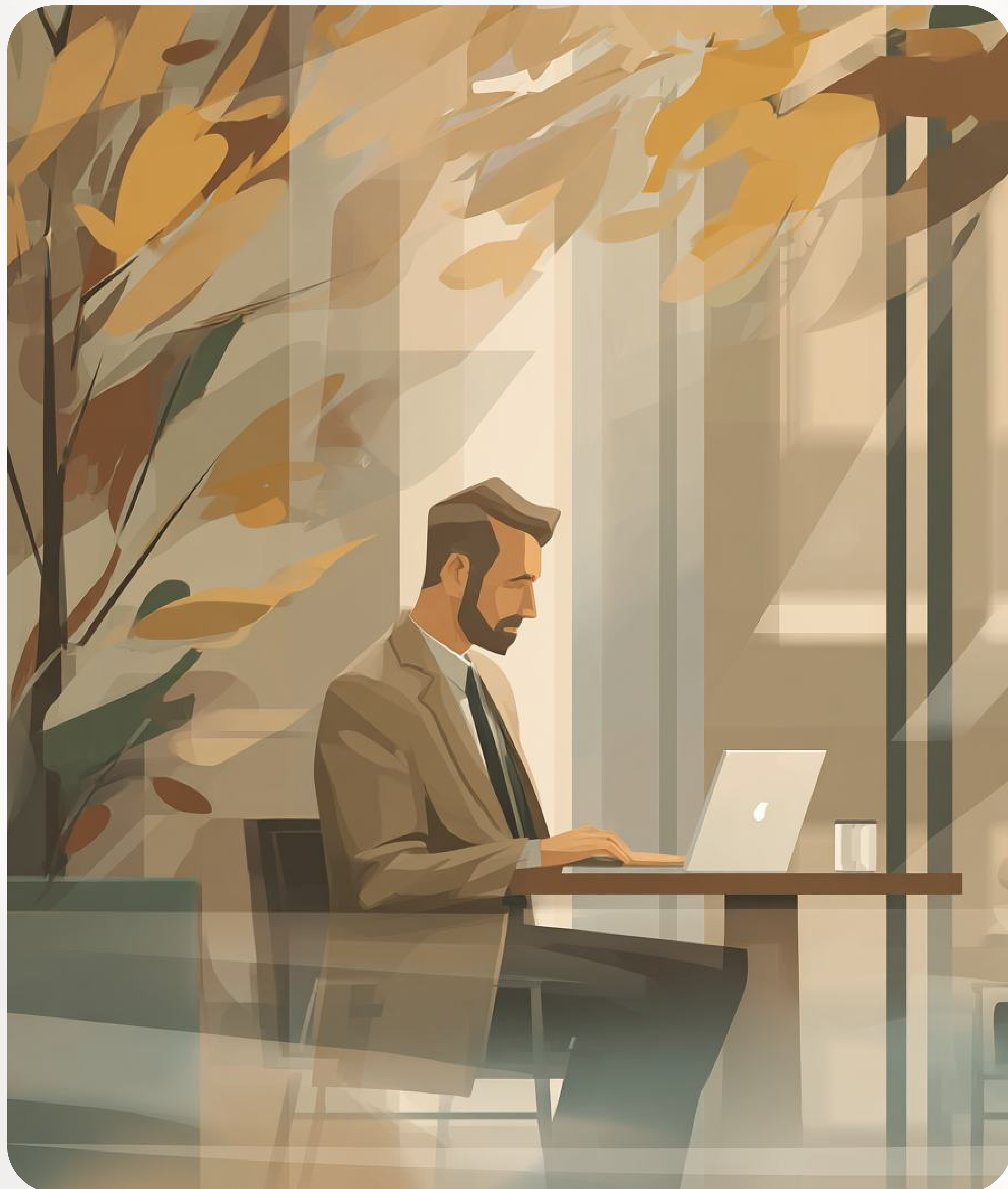
این مجله، روایت باور ما به یادگیری است؛ روایتی از اینکه رشد فردی، پیشرفت سازمانی و مسئولیت اجتماعی می‌توانند در کنار هم معنا پیدا کنند. امید دارم این مجموعه، الهام‌بخش اندیشه‌های تازه، گفت‌وگوهای سازنده و قدم‌هایی مؤثر در مسیر توسعه فردی و حرفه‌ای باشد.

از تمامی همکارانی که با انگیزه، تعهد و نگاه رو به آینده، در شکل‌گیری «مدرسه نگاه» و «نگالرن» نقش‌آفرینی کردند صمیمانه سپاسگزارم.

ناصر محمدی

مدیرعامل

معرفی نگالرن



نگالرن تلاشی است برای ساختن تجربه‌ای تازه از یادگیری در محیط کار؛ تجربه‌ای که چابک، مداوم و هدفمند است و می‌کوشد مهارت‌های نرم را از سطح شعار، به رفتارهای روزمره و قابل لمس تبدیل کند.

ما

فهرست شماره‌ها

۱	معرفی‌نامه	۶	سبک‌های حل تعارض
۲	مدیریت زمان	۷	چابکی تعارضی
۳	راهکارهای تقویت مدیریت زمان	۸	فوبیای تعارض
۴	کار تیمی بخش اول	۹	گفت‌وگوی مؤثر در دل تعارض
۵	کار تیمی بخش دوم	۱۰	گفت‌وگوهای سرنوشت‌ساز

سفری از همکاری تا گفت‌وگوی مؤثر



سازمان‌ها با دستور رشد نمی‌کنند؛
با یادگیری، گفت‌وگو و فهم مشترک رشد می‌کنند.
«نگالرن» قدمی است در همین مسیر.



۳ آغاز راه «نگالرن»

برای اینکه یادگیری‌مون متوقف نشه، قرار هست از این به بعد هر هفته یک محتوای آموزشی با عنوان «نگالرن» براتون بفرستیم.

۴ منتظر نظراتتون هستیم!

نظرات و پیشنهادهای شما باعث می‌شن این محتواها بهتر، دقیق‌تر و کاربردی‌تر بشن. منتظر دریافت بازخوردتون هستیم. 



۵ اگر سوالی داشتیم؟

اگه سوالی یا نظری داشتین،
با تیم توسعه سرمایه انسانی نگاه بانک تماس بگیرید:

📞 ۲۲۶۶۱۱۱۱ (۴۱۵۳۷)

school@negah-bank.com



۱

داستان چیه؟



می‌خوایم درباره یکی از اساسی‌ترین مهارت‌ها توی دنیای پرمشغله امروز صحبت کنیم؛ **مدیریت زمان**. مهارتی که فقط به معنی پر کردن ساعت‌ها با کارهای بیشتر نیست، بلکه کمک می‌کنه بدون شتاب‌زدگی، اولویت‌هامون رو بشناسیم و انرژی‌مون رو روی چیزهایی بذاریم که واقعاً ارزش دارن. مدیریت زمان یعنی انتخاب آگاهانه بین «درگیر بودن» و «مؤثر بودن»؛ جایی که هم کار بهتر پیش میره و هم ذهن، نفس تازه می‌کنه.

۲

یک تعریف ساده

مدیریت زمان یعنی برنامه‌ریزی، سازماندهی و کنترل زمانی که صرف انجام کارها می‌کنی. به زبان ساده: یعنی بدونی وقتت رو چطور استفاده می‌کنی، از هدررفت جلوگیری کنی و موثرتر پیش بری.



۱ همیشه حس می‌کنی وقت کم میاری؟

نشونه: تا چشم باز می‌کنی شب شده! لیست کارها ت مونده و استرس گرفتی. 
تکنیک نجات‌بخش: به جای اینکه فقط یک لیست از کارها داشته باشی، برای هر کار یک بازه زمانی مشخص در برنامه روزانهات تعیین کن. مثلاً: به جای نوشتن «مطالعه گزارش»، بنویس: «مطالعه گزارش از ساعت ۱۰ تا ۱۰:۴۵» یا به جای «ایمیل‌ها»، بنویس: «پاسخ‌گویی به ایمیل‌ها از ۱۵:۰۰ تا ۱۵:۳۰»

این روش کمک می‌کنه:

- تمرکزت بیشتر بشه
- کارها کش نیان و وقتت تلف نشه
- بفهمی واقعاً چقدر ظرفیت کاری در روز داری

۳ نمی‌دونی زمانت رو کجا هدر دادی؟

نشونه: آخر شب، اما نه استراحت کردی و نه مفید بودی. 
تکنیک نجات‌



۱

داستان چیه؟

در ادامه مباحث مدیریت زمان، این بار می‌خوایم درباره کار تیمی نکاتی رو با هم مرور کنیم.

۲



۱

داستان چیه؟

در ادامه سفر یادگیری کار تیمی و در این بخش از نگارن می‌خوایم به **عمق کار تیمی** بپردازیم؛ جایی که انگیزه فردی با هم‌افزایی جمعی همگام میشه و نت‌های موفقیت متولد میشن



۱ فوبیای تعارض یعنی چی؟

در دو نسخه قبلی نگالرن با سبک‌های تعارض و مفهوم چابکی تعارضی آشنا شدیم. حالا وقتشه به سرا



۱

داستان چیه؟

در سه نسخه قبلی نگالرن درباره مدیریت تعارض و ابعاد مختلفش صحبت کردیم. اما شاید براتون جالب باشه بدونید که بیشتر



۳

چه عواملی به گفت‌وگو رو به گفت‌وگوی سرنوشت‌ساز تبدیل می‌کنن؟

- در این گفت‌وگوها درباره موضوعات مهم اختلاف نظر وجود داره. برای مثال:
- با مدیرتون درباره ارتقای شغلی

نگالرن از زبان هم‌نگاه‌های‌ها

“

«نگالرن» به ما کمک کرد نگاه متفاوتی به مهارت‌های نرم داشته باشیم. خیلی از موضوعاتی که قبلاً فقط در حد شعار باقی می‌موند مثل همکاری مؤثر، گفت‌وگوی حرفه‌ای یا مدیریت تعارض در این برنامه تبدیل به تمرین‌های واقعی و قابل تجربه شد. من تغییرات کوچکی دیدم که اثرهای بزرگی داشت: تعامل‌های محترمانه‌تر، تصمیم‌گیری‌های آرام‌تر و درک عمیق‌تر از نقش هر فرد در تیم. به نظر من «نگالرن» یک سرمایه بلندمدت برای فرهنگ سازمانی ماست.



این آغاز فصل‌های بعدی یادگیری
در مسیر رشد ماست ...

