

پاریسیان	بندر چارک	بسنگ	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۸	▲ ۳۵	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۴
▼ ۲۰	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۵

بهترین راه تقویت انتقاد پذیری در محل کار

حرفه ای باشید

اگر طرف مقابل از الفاظ زشت استفاده می کند و سر شما داد می زند، آرامش خود را حفظ کنید و حرفه ای باشید این به شما کمک می کند تا توجه حرفه ای خود را در محل کار حفظ کنید؛ اما هنگامی که شما احترام بگذارید و شمارا درک کنند، در صورت لزوم عذرخواهی کنید و بگویند که اشتباه خود را تکرار نمی کنید.

انتقاد را پذیرید

در مراحل اولیه کار خود، انتقاد را بپذیرید، در صورت پذیرش انتقاد در مراحل اولیه کار می توانید در مراحل بعدی تجربه و دانش بیشتری کسب کنید.

به خودتان سخت نگیرید

اگر کسی جلوه می کند، نشان می دهد شما اشتباه کرده آید، این وقت خود را در انتقاد و مرگ بد با عصبانیت با حالت

هیچ فردی دوست ندارد مورد انتقاد قرار بگیرد، انتقاد پذیری در محیط کار آسان نیست اما آشنایی با روش های افزایش آن باعث پیشرفت و رشد شما خواهد شد.

انتقاد پذیر بودن و شناخت کاستی ها و ناقص و تلاش در جهت رفع آنها، گامی بزرگ برای دستیابی به پیشرفت فرد و جامعه است. همه ما در زندگی روزمره مورد انتقاد قرار می گیریم اما پذیرش انتقاد و واکنش مناسب و صحیح به آن کار آسانی نیست. برای یک انتقاد سازنده، هم منتقد و انتقاد شونده باید نکاتی را رعایت کنند.

خشم خود را کنترل کنید

وقتی مورد انتقاد قرار می گیرید با عصبانیت با حالت

تدافعی واکنش نشان ندهید و مراقب لحن خود باشید. سعی کنید بفهمید چه چیزی اشتباه بوده و آیا واقعاً ایرادی از جانب شما وجود داشته است یا خیر. گفتن این کار آسان‌تر از انجام آن است اما، تمرین به شما کمک می‌کند.

خود را بسط کنید و عادی باشید. هیچ کس شما را قضاوت نخواهد کرد. بهتر این راه برای احساس آرامش این است که خود را جای همکارانتان بگذارید و فکر کنید آیا قرائن کسی را در آن موقعیت قضاوت کنید.

پاسخ های کوتاه مدت

فرار با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. سبب زمینی را پوست بگیرد و نازک حلقه کنید. قارچ را ورقه ای برش بزنید و در مقداری آبلیمو بخوابانید تا سیاه نشود. تخم مرغ ها را در کاسه ای جداگانه هم بزنید تا یکدست شود شیر را به آن ها اضافه کنید کاملاً مخلوط کنید. خامه و نمک را هم به تخم مرغ اضافه نموده و مخلوط کنید. یک جبهه سیر را رنده کنید و با یک قاشق کره مخلوط کنید و کف ظرف دلخواهتان را چرب کنید. قارچ ها را بشوید و آبکش کنید. سبب زمینی را کف قالب بچینید و رویش یک لایه قارچ بچینید و دوباره یک لایه سبب زمینی و مخلوط تخم مرغ را طوری روی مواد بچینید تا یکدست همه ظرف را پر کند. ظرف گراتن را به

آموزش آشپزی

گراتن قارچ و سبب زمینی

مواد لازم:

سیر له شده	۱ جبهه
قارچ ورقه شده	۳۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
خامه	نصف فنجان
کره	۱ قاشق سوپخوری
سبب زمینی نازک ورقه شده	۱ کیلو
پیاز کوب	۱۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
شیر	۲/۳ فنجان
طرز تهیه :	

دستگاه کرایولیپولیز
کویتیشن RF
لاغری در
کوتاه ترین زمان

مشاوره
 ۰۹۱۲۰۲۱۷۷۸۷
 نوبت دهی
 ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۹


 Ariasalamat.kish



- ام اسکالپ
- کویتیشن آر اف
- لیپوپرو
- اتاق ورزش

خیابان کاشانی، نرسیده به میدان سنایی، جنب برج مونا
 ساختمان تندیس، درمانگاه آریا سلامت