



به نام خدا

چگونه یک فریلنسر موفق شویم

مؤلف:

احمد پور رستمی



هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

◀ عنوان کتاب: چگونه یک فریلنسر موفق شویم

◀ مولف: احمد پوررستمی

◀ ناشر: موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

◀ ویراستار: مهدیه مخبری

◀ صفحه آرای: شبنم هاشم زاده

◀ نوبت چاپ: اول

◀ تاریخ نشر: ۱۴۰۱

◀ چاپ و صحافی: صدف

◀ تیراژ: ۱۰۰ جلد

◀ قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۵۴۱-۱

◀ نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب،

خ کارگر جنوبی، روبروی پاساژ مهستان،

پلاک ۱۲۵۱-تلفن: ۰۴۶-۶۶۴۱۰۰۴۶-۲۲۰۸۵۱۱۱

◀ فروشگاههای اینترنتی دیباگران تهران :

WWW.MFTBOOK.IR

www.dibagaran-tehran.com

سرشناسه: پوررستمی، احمد، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه یک فریلنسر موفق شویم

/مولف: احمد پوررستمی؛

ویراستار: مهدیه مخبری.

مشخصات نشر: تهران: دیباگران تهران: ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۵۴۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خوداشتغال ها و خود اشتغالی

موضوع: Self-employed

موضوع: موفقیت در کسب و کار

موضوع: Success in business

رده بندی کنگره: HD ۸۰۳۶

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۰۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۴۷۹۵

نشانی اینستاگرام دیبا dibagaran_publishing نشانی تلگرام: @mftbook

هر کتاب دیباگران، یک فرصت جدید علمی و شغلی.

هر گوشی همراه، یک فروشگاه کتاب دیباگران تهران.

از طریق سایتهای دیباگران، در هر جای ایران به کتابهای ما دسترسی دارید.

فهرست مطالب

فصل اول

فریلنسر کیست؟

- ۱۱..... تعریف فریلنسری
- ۱۱..... ویژگی های (مزایا و معایب) شغل فریلنسری
- ۱۲..... فریلنسری یا کارمندی؟

فصل دوم

چطور باید شروع کنیم؟

- ۱۶..... پیدا کردن مهارت مورد علاقه
- ۱۷..... بررسی مهارت ها
- ۱۸..... مراقب مرغ همسایه باشیم
- ۱۹..... چطور باید یاد بگیریم؟
- ۱۹..... مدرس متخصص حوزه شما

استفاده از دوره‌های زنده ۲۰

گوگل کنید ۲۱

اشتباهات رایج شروع مسیر ۲۱

از کارمندی به فریلنسری ۲۲

چطور پروژه بگیرم؟ ۲۲

فصل سوم

برندسازی شخصی

برندسازی شخصی چیست؟ ۳۰

اهمیت برندسازی شخصی ۳۰

ساخت یک نماد ۳۱

تصویر پروفایل ۳۱

راه‌اندازی سایت شخصی ۳۲

راه‌اندازی شبکه‌های اجتماعی ۳۵

لینکدین برای شماست ۳۵

اینستاگرام قدرتمند ۳۶

کارت ویزیت ۳۶

فصل چهارم

رزومه سازی

تعریف رزومه ۳۹

چرا رزومه مهمه؟ ۳۹

چطور باید رزومه بسازیم؟ ۴۰

رزومه آنلاین یا آفلاین ۴۰

فصل پنجم

مهارت‌های ارتباطی

تعریف مهارت‌های ارتباطی ۴۴

انواع مهارت‌های ارتباطی ۴۴

اشتباهات رایج در ارتباطات بین فریلنسرها ۴۸

فصل ششم

مهارت گوش دادن به مشتری

گوش دادن یعنی ۵۱

چرا باید مشتری شنیده شود؟ ۵۱

۵۲..... برطرفکردن ابهامات با درست شنیدن

۵۲..... چگونه باید درست گوش کنیم؟

فصل هفتم

نقشه ذهنی

۵۷..... نقشه ذهنی چیست؟

۵۷..... کاربردهای نقشه ذهنی برای فریلنسر

۵۸..... قوانین نقشه ذهنی

۵۹..... نمونه‌های نقشه ذهنی

فصل هشتم

مایندهست یا طرز فکر

۶۲..... مایندهست یا طرز فکر چیست؟

۶۲..... طرز فکر پویا و ایستا

۶۳..... طرز فکر فریلنسرهای موفق

فصل نهم

سبک زندگی فریلنسری

- ۶۷.....تعریف ساده سبک زندگی
- ۶۸.....محیط کار
- ۶۹.....میز کار
- ۶۹.....تبادل بین کار و زندگی
- ۷۰.....تکنیک‌هایی برای داشتن سبک زندگی مناسب
- ۷۳.....مدیتیشن
- ۷۳.....جملات تأکیدی
- ۷۳.....تصویرسازی
- ۷۴.....ورزش
- ۷۴.....مطالعه
- ۷۴.....نوشتن

فصل دهم

برنامه‌ریزی

- ۷۷.....چرا باید حتماً برنامه داشته باشیم؟
- ۷۷.....با ترمینال‌ها آشنا شوید

تنظیم برنامه به سبک خودمان ۸۰

دفتر برنامه‌ریزی فریلنسری ۸۰

فصل یازدهم

سرمایه‌گذاری

سرمایه چیست؟ ۹۱

چرا سرمایه‌گذاری کنیم؟ ۹۱

چطور و کجا سرمایه‌گذاری کنیم؟ ۹۲

ریسک در سرمایه‌گذاری را بشناسیم؟ ۹۳

کجاها نباید سرمایه‌گذاری کرد؟ ۹۴

فصل دوازدهم

شبکه‌سازی

شبکه‌سازی چیست؟ ۹۶

سرچشمه چیست؟ ۹۶

شبکه سوزی نکنید ۹۷

چطور رابطه پایدار با سرچشمه بسازیم؟ ۹۷

خط‌مشی انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرصه کتاب‌هایی با کیفیت عالی است که بتواند
خواسته‌های به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد.
هر کتاب دیباگران تهران، یک فرصت جدید شغلی و علمی

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگی این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی و آموزشی گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم.

گسترده‌گی علوم و سرعت توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه، نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، بیش از پیش برجسته نموده است.

در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران و محققان در زمینه‌های گوناگون و مورد نیاز جامعه تلاش نموده برای رفع کمبودها و نیازهای موجود، منابعی پُر بار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقمندان قرار دهد.

کتابی که در دست دارید تألیف "جناب آقای احمد پوررستمی" است که با تلاش همکاران ما در نشر دیباگران تهران منتشر گشته و شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

با نظرات خود مشوق و راهنمای ما باشید

با ارائه نظرات و پیشنهادات و خواسته‌های خود، به ما کمک کنید تا بهتر و دقیق‌تر در جهت رفع نیازهای علمی و آموزشی کشورمان قدم برداریم. برای رساندن پیام‌هایتان به ما از رسانه‌های دیباگران تهران شامل سایتهای فروشگاهی و صفحه اینستاگرام و شماره‌های تماس که در صفحه شناسنامه کتاب آمده استفاده نمایید.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران
dibagaran@mftplus.com