

Einführung	پیشگفتار	
Vorwort	پیشگفتار	8
So kann das Buch verwendet werden	روش استفاده کتاب	12
Einführungsteil	مقدمه	
Knigge	آداب	16
Konventionen	قراردادها	18
Werte	ارزش‌ها	20
Verhalten	(رفتار) (برخورده)	22
Gewohnheiten	عادت‌ها	24
Empowerment	توازن‌سازی	26
Self-Empowerment	خود توازن‌سازی	28
Identität	هویت	30
Selbstentfremdung	خود بیگانگی	32
Individualismus	فردگرایی	34
Soziales Kapital	سرمایه اجتماعی	36
Ökonomisches Kapital	سرمایه اقتصادی	40
Kulturelles Kapital	سرمایه فرهنگی	44
Symbolisches Kapital	سرمایه غاذین	48
Privileg	امتیاز	52
Selbstwirksamkeit	خود کارآمدی	56
Selbstaufmerksamkeit	خودآگاهی	58
Allgemeine Verhaltensregeln: Benimmregeln	قوانين عمومی رفتار: قوانین رفتار	60

Bewerbung	درخواستی	
1.1 Bewerbungsverfahren	روند درخواستی	66
1.2 Lebenslauf	خلاص سوانح	70
1.3 Anschreiben	کاورلیتر(نامه پوششی)	74
1.4 Recherche zum Unternehmen	تحقیق در مورد شرکت	78
Der Weg zur Firma	مسیر کار	
2.1 Pünktlichkeit	وقت شناسی	84
2.2 Der Weg zur Firma	مسیر کار	88
2.3 Straßenverkehr	ترافیک جاده(ازدحام)	92
2.4 Öffentliche Verkehrsmittel	وسایط نقلیه عامه(ترانسپورت عامه)	96
2.5 ÖPNV - Verhalten	آداب و سایط نقلیه(ترانسپورت)	100
Wichtig für die Arbeit	نکات مهم برای کار	
3.1 Arbeitssicherheit	امنیت محیط کاری	106
3.2 Krankenversicherung	بیمه صحی	110
3.3 Verschwiegenheit	رازداری	114
3.4 Arbeitsgeräte	تجهیزات کار	118
3.5 Notfälle und Erste Hilfe	وضعیت اضطراری و کمک های اولیه	122
3.6 Großraumbüros	دفتر عمومی(دارای طرح باز)	126
3.7 Home-Office	دفتر خانگی	130
3.8 Unterwegs arbeiten	کار در مسیر راه	134
Produktiv auf der Arbeit sein	بهره وری در دنیای کاری	
4.1 Aktives zuhören	گوش دادن فعال	140
4.2 Sachlich diskutieren	بحث عینی	144
4.3 Aufmerksam / fokussiertes Arbeiten	کار متمرکز	148
4.4 Systematisch, strukturierter arbeiten	کار سیستماتیک و ساختارمند	152
4.5 Proaktiv arbeiten / handeln	کارفعالانه	156
4.6 Konstruktiv arbeiten	کار سازنده	160

4.7	Im Team Arbeiten	کار تیمی	164
4.8	kritik annehmen und akzeptieren	انتقاد کنید/ انتقاد پذیرید	168
4.9	Entschuldigen an / sich Entschuldigen	عذرخواهی	172
Dresscode			
5.1	Das richtige Outfit finden	پیدا کردن یونیفورم مناسب برای کار	178
5.2	Kleidung für besondere berufliche Anlässe	لباس‌های ویژه‌ی مناسب‌ها	182
5.3	Kleidung	لباس	186
5.4	Körperpflege	نظافت شخصی	190
Tägliches Arbeitsleben			
6.1	Arbeitszeit	ساعات کاری	196
6.2	Vollzeit	تمام وقت	200
6.3	Teilzeit	نیمه وقت	204
6.4	Gleitzeit	زمان کاری انعطاف‌پذیر	208
6.5	Schichtdienst	کارشیفتی	212
6.6	Überstunden	اضافه کاری	216
6.7	Termine planen u. vereinbaren	برنامه‌ریزی ملاقات(زمانبندی)	220
6.8	Pause	وقتی یا استراحت کاری	224
6.9	Sich krank melden	مرخصی میریضی	228
6.10	Urlaub nehmen	گرفتن مرخصی	232
6.11	Feiertage	رخصتی‌ها	236
6.12	Visitenkarten	کارت ویزیت	240
Tägliches Arbeitsleben			
7.1	Für den Beruf unterwegs	جنبه‌های زندگی کاری روزانه	246
7.2	Geschlechterspezifische Rollenbilder	امکانات ویژه برای زنان	250
7.3	LGBTQ in Deutschland	لزبین‌ها یا همجنس‌گرایان در آلمان	254
7.4	Dates mit Kollegen	قرار عاشقانه با همکاران	258

7.5	Beziehungen zwischen Kollegen	روابط بین همکاران	262
7.6	Trennungen	جدایی‌ها	266
7.7	Auf der Messe	در نمایشگاه	270
Verhalten und Peinlichkeiten		رفتار و شرم‌سازی‌های که در دنیای کار اتفاق می‌افتد	
8.1	Fehler machen	اشتباه کردن	276
8.2	Missgeschicke	حادثه بد	280
8.3	Peinliche Situationen auf der Arbeit	موقع شرم آور در محل کار	284
8.4	Gemeinheiten von Kollegen	همکاران پلید(بد جنس)	288
8.5	Mobbing	قلدری	292
8.6	Klatsch und Tratsch	غیبت و بدگویی	296
8.7	Anrede	نوعیت خطاب	300
8.8	Videokonferenzen	کنفرانس‌های ویدیویی	304
8.9	Sich bedanken - Alltag	تشکری کردن	308
Änderungen bei der Arbeit		تغییرات در دنیای کار	
9.1	Befördert werden	ترفیع	314
9.2	Entlassen werden	برکنار شدن	318
9.3	Kündigen	استعفا دادن	322
Einladungen		دعوت، مهمانی	
10.1	Zu besonderen Terminen eingeladen werden	دعوت شدن	328
10.2	Zu Geschäftssessen einladen	دعوت به یک شام کاری	332
10.3	Tischmanieren	آداب غذاخوردن	336
10.4	Grußkarten	کارت تبریک	340

Allgemeine Verhaltensweisen	رفتار عمومی در محل کار	
11.1	Beeinträchtigte Menschen	افراد معلول 346
11.2	Rauchen	سیگار کشیدن 350
11.3	Toilette	دستشویی 354
11.4	Essen zur Arbeit mitnehmen	گرفتن غذا برای کار 358
Persönlichkeitstypen	تیپ شخصیتی	
12.1	Extrovertierte Persönlichkeiten	شخصیت برونگرا 364
12.2	Introvertierte Persönlichkeiten	شخصیت درونگرا 368
Diskriminierung in der Gesellschaft	تبغیض در جامعه	
13.1	Antisemitismus	یهودستیزی 374
13.2	Sinti und Roma	مردم رومنی یا رومایی یا کولی 378
13.3	Rassismus gegen Schwarze Menschen	نژادپرستی علیه سیاه پوستان 382
13.4	Sexuelle Belästigung	آزار جنسی یا ایذای جنسی 386