

مونا فرامرزی

MONA FARAMARZI

مشاور مهندسی عملکرد فردی | مهندس پلیمر

PERFORMANCE CONSULTANT / POLYMER ENGINEER, MSc / MBA



[linkedin.com/in/monafaramarzi](https://www.linkedin.com/in/monafaramarzi)

www.monafaramarzi.com

info.monafaramarzi@gmail.com

۰۹۱۲۶۷۹۴۹۳۹

[@monafaramarzi](https://www.instagram.com/monafaramarzi)

[aparat.com/mona.faramarzi](https://www.aparat.com/mona.faramarzi)

t.me/monafaramarzi

[@mona.faramarzi.mentor](https://www.mentor.com/mona.faramarzi)

wa.me/989126794939

PROFESSIONAL SUMMARY

خلاصه حرفه‌ای

کارشناسی ارشد مهندسی پلیمر با ۷ سال سابقه در تحقیق و توسعه و تضمین کیفیت (R&D/QA) در صنعت خودرو. دارای MBA مدیریت منابع انسانی و سابقه مشاوره ISO/IATF. حوزه تمرکز: طراحی و بهبود «سیستم‌های عملکرد فردی» با رویکرد مهندسی و سیستمی (افزایش تمرکز، نظم اجرایی، مدیریت انرژی و پیشگیری از فرسودگی)، با استفاده از ابزارهای دیجیتال و هوش مصنوعی.

AREAS OF EXPERTISE

حوزه‌های تخصصی

- مهندسی عملکرد فردی و طراحی سیستم‌های شخصی قابل اجرا
- مدیریت انرژی، تمرکز و عادت‌سازی
- تحلیل رفتار و بازطراحی الگوهای اجرایی
- سیستم‌سازی و استانداردسازی فرایندهای کاری
- استفاده کاربردی از ابزارهای دیجیتال و هوش مصنوعی برای بهینه‌سازی کار

KEY SKILLS

مهارت‌های کلیدی

ابزارهای دیجیتال

طراحی چارچوب اجرایی

استانداردسازی

حل مسئله و RCA

تحلیل فرایند

نگاه سیستمی

هوش مصنوعی

PUBLICATION تألیفات

کتاب: «رهایی از قفس وابستگی»

شناخت الگوهای تکرارشونده رفتاری و تمرین‌های عملی برای بازطراحی آن‌ها در زندگی و کار

EXPERIENCE

سوابق اجرایی

مشاور و مدرس مهندسی عملکرد فردی ۵ سال

- طراحی و اجرای چارچوب‌های اجرایی برای افزایش نظم و تمرکز در کار
- همراهی در شناسایی موانع رفتاری/اجرایی و جایگزینی عادت‌های ناکارآمد با الگوهای پایدار

بازاریابی و فروش مستقیم ۴ سال

- مذاکره و مدیریت ارتباط با مشتری تا مرحله نتیجه‌گیری
- نیازسنجی و ارائه راهکار متناسب با مسئله/هدف مخاطب

مشاور استانداردهای بین‌المللی (ISO / IATF) ۲ سال

- مستندسازی و استقرار/بهبود سیستم‌های مدیریت کیفیت
- بازطراحی فرایندها با هدف کاهش اتلاف و افزایش انضباط اجرایی

معامله‌گر بازارهای مالی (فارکس) ۲ سال

- تصمیم‌گیری تحت عدم قطعیت، مدیریت ریسک و کنترل هیجان
- تدوین و پایبندی به قواعد شخصی و نظم معاملاتی

تحقیق و توسعه (R&D) و تضمین کیفیت (QA) – صنعت خودرو ۷ سال

- طراحی فرمولاسیون قطعات خودرو در کنار فعالیتهای تحقیق و توسعه
- ریشه‌یابی خطا و حل مسئله (RCA) در مسائل فنی و کیفی
- کنترل کیفیت و بهبود مستمر فرایندها/خطوط تولید

EDUCATION & TRAINING

سوابق تحصیلی و دوره‌ها

مؤسسه آموزش عالی آزاد بهار	MBA مدیریت منابع انسانی
پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران، تهران	کارشناسی ارشد مهندسی پلیمر
اراک	کارشناسی مهندسی شیمی (پلیمر)
دانشکده مدیریت صنعتی	دوره دیجیتال مارکتینگ
دانشکده مدیریت صنعتی	دوره هوش مصنوعی و پرامپت‌نویسی کاربردی