

# OBSAH

<b>O AUTORECH</b> .....	6
<b>ÚVOD</b> .....	7
<b>1. SEBEPOZNÁNÍ</b> .....	9
1.1 Úvod do problematiky a definice základních termínů ...	9
1.2 Interní zdroje – sebeuvědomění a sebedpřijetí .....	11
1.3 Další možnosti a způsoby sebepoznání – vztah vnitřního a vnějšího světa .....	21
1.4 Od sebepoznání a sebeřízení ke strategickému řízení a vedení lidí .....	26
<b>2. PRÁCE S ČASEM</b> .....	28
2.1 Stanovení cílů .....	30
2.2 Analýza času .....	35
2.3 Nástroje řízení času .....	40
2.4 Předávání odpovědnosti a pravomocí .....	52
2.4.1 Vymezení základních termínů .....	53
2.4.2 Nutnost delegování .....	55
2.4.3 Postup při delegování .....	56
2.4.4 Výhody a nevýhody delegování .....	57
2.4.5 Úkoly vhodné k delegování .....	60
2.4.6 Výběr pracovníků .....	61
2.4.7 Průběžná kontrola a zpětná vazba .....	64
2.4.8 Příklady nesprávného delegování .....	66
<b>3. PROBLEMATIKA STRESU A SYNDROMU VYHOŘENÍ</b> ...	71
3.1 Problematika stresu .....	78
3.2 Prevence syndromu vyhoření .....	83
3.3 Závěr .....	89
<b>LITERATURA</b> .....	90
<b>REJSTŘÍK</b> .....	94
<b>SEZNAM TESTŮ, TABULEK A OBRÁZKŮ</b> .....	96