

Obsah

O autorovi	7
Řekli o knize...	9
Úvod	10
Poznámka ke druhému vydání	13
Než začnete číst	14
1. Sebepoznání	19
1.1 Anatomie úspěchu	22
1.2 Lidské zdroje	24
1.3 Lidská práce	26
1.4 Péče o zdroje	28
1.5 Struktura osobnosti	30
1.6 Sdílené dědictví	32
1.7 Preference podnětů	34
1.8 Účel a prostředky	36
1.9 Výzvy a bezpečí	38
1.10 První typologická exkurze	40
1.11 Práce s podněty	42
1.12 Zdroje informací	44
1.13 Příjem informací	46
1.14 Zpracování informací	48
1.15 Rozhodování	50
1.16 Druhá typologická exkurze	52
1.17 Proč se učíme	54
1.18 Jak se učíme	56
1.19 Čemu se učíme	58
1.20 Vztah k principům	60
1.21 Vztah k lidem	62
1.22 Třetí typologická exkurze	64
1.23 Skupinové chování	66
1.24 Čtvrtá typologická exkurze	68
1.25 Obsazování rolí	70
1.26 Shrnutí	72
1.27 Vznik požadavků	74
1.28 Požadované schopnosti	76
1.29 „Měkké“ schopnosti	78
1.30 Požadované postoje	80
2. Sebeřízení	83
2.1 Změna	86
2.2 Umění možného	88
2.3 Zdroje kolem nás	90
2.4 Řízení změny	92
2.5 Člověk v rolích	94
2.6 Relativní důležitost rolí	96
2.7 Strategické cíle	98

2.8	Relativní důležitost cílů	100
2.9	Dílčí a postupné cíle	102
2.10	Pravidelné činnosti	104
2.11	Posuzování činností	106
2.12	Premisňování činností	108
2.13	Výběr a utřídění činností	110
2.14	Distribuce času	112
2.15	Vnitřní faktory kvality času	114
2.16	Vnější faktory kvality času	116
2.17	Přidělování času činnostem	118
3.	Zvládání stresu	121
3.1	Zátěž a stres	124
3.2	Fyziologie stresu	126
3.3	Eustres a distres	128
3.4	Působení eustresu a distresu	130
3.5	Motor aktivit	132
3.6	Psychologie stresu	134
3.7	Stresové situace	136
3.8	Sociologie stresu	138
3.9	Cyklus zvládání distresu	140
3.10	Poznání	142
3.11	Předpověď	144
3.12	Další postup	146
3.13	Prevence	148
3.14	Příprava	150
3.15	Připravenost	152
3.16	Percepce	154
3.17	Stres a sebeřízení	156
3.18	Příklad a poučení	158
3.19	Hledání štěstí	160
3.20	Hledání rovnováhy	162
3.21	Hledání svobody	164
3.22	Hledání míry	166
3.23	Hledání synergie	168
3.24	Hledání smyslu	170
	Doporučená literatura a další zdroje	173
	Přehled tabulí	177