

Obsah

Během 30 minut víte víc!	5
Předmluva	8
1. Dynamika krizí a jejich zvládnání	11
Krise a jejich vznik	12
Dynamika krize a krizový stres	17
Krise obsahují úkoly – a šance	21
2. Koncept resilience	27
Nový úhel pohledu	28
Zdroje	30
Dialektický proces	33
3. Faktory resilience	39
Stabilní osobnost	40
Proaktivní postoj	46
Podporující prostředí	52
Osvědčená strategie	59
4. Podpora resilience	67
Cvičení pro období krize	68
Podpora resilience – návod	74

Váš resilienční profil	80
Shrnutí	86
Autoři	90
Doporučená literatura	91
Rejstřík	92