

Obsah

Úvod.....	5
1. Základní pojmy psychologie.....	9
1.1 Podstata lidské psychiky	9
1.2 Tři vrstvy lidské psychiky	9
1.3 Mapa činností a úloh mozkových hemisfér.....	10
1.4 Jak vnímáme a poznáváme	11
1.5 Sebepoznávání	12
1.6 Poruchy vnímání.....	13
1.7 Chyby při vnímání, poznávání a posuzování	14
1.8 Obecné chyby při vnímání, poznávání a posuzování.....	14
1.9 Chyby způsobené osobnostními rysy posuzovatele	15
1.10 Jak předcházet chybám při vnímání, poznávání a posuzování	16
1.11 Myšlení a řeč	16
1.12 Postupy myšlenkového poznávání	17
1.13 Myšlenkové mapy (Mind maps)	18
1.14 Poruchy myšlení.....	19
1.15 Pozornost	19
1.16 Paměť a učení	21
1.17 Motivace, zájmy, aktivita, vůle	23
2. Charakteristika osobnosti obecně a osobnosti manažera.....	25
2.1 Vymezení pojmu osobnost.....	25
2.2 Biologická a sociální determinace osobnosti	25
2.3 Problémy normality osobnosti, psychopatologické fenomény.....	26
3. Struktura a dynamika osobnosti a osobnosti manažera	29
3.1 Typologie osobnosti.....	29
3.2 Temperament a charakter.....	30
3.3 Emocionalita	32
3.4 Volní procesy, vůle.....	33
3.5 Motivace	33
3.6 Asertivita.....	34
4. Požadavky na osobnost manažera	36
4.1 Kompetence vedoucího pracovníka (manažerské schopnosti a dovednosti)	36
4.2 Co také patří do oblasti práce manažera.....	38
5. Autorita manažera	39
5.1 Druhy autority	39
5.2 Co autoritu vedoucího pracovníka posiluje a co oslabuje.....	41
5.3 Autorita mladého manažera.....	42
6. Emocionální inteligence a její význam pro manažera	44
7. Co je stres? A co s tím má společného manažer?	46
7.1 Definice a základní pojmy	46
7.2 Mechanismus vzniku stresu a zátěže.....	48
7.3 Stres jako faktor negativní i pozitivní	50
7.4 Faktory věku ve vztahu ke zvládnání nároků, zátěží a stresů	51
7.5 „Burnout syndrom“ – vyhoření	55

7.6	Pozitivní myšlení – proč?	56
7.7	Optimismu je třeba se učit.....	57
7.8	Jak rozpoznat stres.....	58
7.9	Co se může ve stresu přihodit?.....	61
8.	Praktické postupy ke zvládnání stresu	63
8.1	Rada první – naučte se zacházet s časem.....	63
8.2	Rada druhá – i v práci může být příjemné prostředí.....	64
8.3	Rada třetí – zkuste účinněji komunikovat s lidmi.....	65
8.4	Rada čtvrtá – jíme proto, abychom žili, nežijeme proto, abychom jen jedli	66
8.5	Rada pátá – posilujte fyzickou kondici	67
8.6	Rada šestá – naučte se uvolňovat psychické napětí	69
8.7	Některé další využitelné relaxační techniky.....	70
8.8	Psychoterapeutická metoda hypnóza.....	73
Závěr	77
Použitá a doporučená literatura	78