

# OBSAH

|            |    |
|------------|----|
| O AUTOROVÍ | 9  |
| PODĚKOVÁNÍ | 10 |
| ÚVOD       | 11 |
| VE ZKRATCE | 15 |



## 1 NAKRMTE SVOU HLAVU 17

Vaše hlava je ten nejdůležitější nástroj pro vaši práci. Jak se o ni můžete starat, aby byla v co nejlepší kondici. Naučte se, jak pečovat o svou mysl a udržovat si mentální zdraví a s ním i produktivitu v práci.



## 2 OVLÁDEJTE SVÉ NÁLADY 43

Naše nálady určují, jak budou vypadat naše myšlenky a rozhodnutí. Naučte se pracovat se svými náladami a emocemi, abyste zůstávali klidní, soustředění a nabití energií po celý pracovní den.



## 3 NAJDĚTE MOTIVACI 61

Ty nejlepší firmy zajišťují angažovanost svých lidí a získávají tím jejich maximální úsilí. Zjistěte, co nás skutečně žene k úspěchu, a najděte lepší způsoby motivace sebe i ostatních.



## 4 ZVLÁDEJTE TLAK 79

Tlak je ve světě moderního byznysu realitou, ale stres může poškodit naše zdraví a ovlivnit produktivitu. Pochopte psychologii tlaku a naučte se zacházet s praktickými nástroji pro snižování stresu v práci.



## 5 POZNEJTE SAMI SEBE 99

Každý člověk je jiný. Když pochopíme rysy, které nás odlišují, můžeme se naučit využívat svoje silné stránky, zvládat svoje nedostatky a lépe spolupracovat.



## **6 TRÉNUJTE VLASTNÍ MYSL**

**121**

Je možné zvýšit vlastní inteligenci nebo změnit své návyky? Prozkoumejte prostředky, jakými lidská mysl získává znalosti a dovednosti, a zjistěte, co skutečně znamená trénovat svoji mysl.



## **7 DĚLEJTE CHYTŘEJŠÍ ROZHODNUTÍ**

**145**

Firmy spoléhají na to, že lidé budou schopni se v klíčovém okamžiku správně rozhodovat. Pochopte procesy, které při tom využíváme, a naučte se, jak na pracovišti podpořit racionální, informované rozhodování.



## **8 OVLIVŇUJTE LIDI**

**163**

Ovlivňujeme se navzájem a neustále, pozitivně i negativně, a často bez toho, že bychom si to uvědomovali. Naučte se řídit svůj vliv, vytvářet lepší vztahy a inspirovat ostatní.



## **9 PRACUJTE SPOLEČNĚ**

**183**

Když pracujeme společně, dokážeme pracovat chytřeji a zvládnout víc. Naučte se, jak srozumitelně sdílet myšlenky s ostatními, a objevte lepší způsoby komunikace a spolupráce.



## **10 PŘEMÝŠLEJTE KREATIVNĚ**

**205**

Organizace, které neinovují, začínají zaostávat. Zjistěte, jak pěstovat kreativitu, nacházet šikovná řešení a být v práci inovativnější.

## **DESET NÁVYKŮ PODNIKAVÉ HLAVY**

**223**

## **ZÁVĚR: PODNIKÁNÍ PRO HLAVY**

**225**

## **DALŠÍ ČETBA**

**241**

## **POZNÁMKY**

**243**

## **REJSTŘÍK**

**275**