

OBSAH

1	Krásná individualita bez kopií	8
1.1	Kdo je člověk?	9
2	Pramen životní síly v nás	11
2.1	Co pro mne znamená být ženou?	11
2.2	Zažít vnitřní rovnováhu	14
2.3	Symbolika ženství	19
2.4	Žena vs. muži v pomáhajících profesích	23
3	Věda o lidské duši	30
3.1	Zamysleme se nad svojí rolí v pomáhající profesi	31
4	Co pro vás znamená stres?	33
4.1	Mechanismus stresu	34
5	Osobní myšlenkový program	36
5.1	Pohled na změnu postoje k pracovním stresujícím faktorům	38
5.2	Rozumíte sami sobě?	46
6	Struktura naší osobnosti	53
6.1	Vnitřní život našich tří JÁ	56
7	Chceme některé své škodlivé návyky změnit?	67
8	Smysl supervize na pracovišti – nástroje	71
	zlepšování kvality ošetrovatelské péč	
8.1	Co supervize poskytuje?	73
8.2	Typy a formy supervize	74
8.3	Typy supervize	77
8.4	Schéma cyklického modelu supervize	79
9	Supervize jako prevence syndromu vyhoření	81
9.1	Požadavky a nároky na pomáhající profesi	82
9.2	Rizikové faktory syndromu vyhoření	83
9.3	Projevy syndromu vyhoření	83
9.4	Videotrénink interakcí	84
9.5	Znám vlastní strategie zvládání	85
10	Doporučení mentální hygieny	88
11	Objevte již objevené, lásku člověka k člověku	92
11.1	Hledejme novou životní náplň	94
12	Celoživotní sebevýchova	97

13	Vyznáte se sami v sobě?	101
	13.1 Typologie osobnosti	101
14	Co v nás způsobuje zlost?	106
	14.1 Jak se svou zlostí nakládat a jak ji zdravě projevit	108
15	Cesty klidu.	114
	15.1 Tělesný postoj	115
	15.2 Vytvořte si rituál odhození hněvu	116
16	Relaxační techniky.	120
	16.1 Dokázat získat zpět ztracenou rovnováhu	121
17	Duševní menu	124
	17.1 Na cestě k sobě	125
18	Barevnost v našem životě.	128
19	Hledání osobních zdrojů pohody	131
	ve světě kolem nás	
20	Protistresová cvičení	133
	20.1 Dotyky v našem životě	134
21	Léčivá moc barev	136
	21.1 Jak nakládat s barvami v prostoru vlastního	136
	domova nebo na pracovišti	
	21.2 O čem vaše oblíbené barvy vypovídají?	137
	21.3 Barevnost čaker v našem těle	139
	21.4 Léčíme sami sebe	140
22	Osobní vzdělávací průvodce	142
23	Hodnota času.	144
24	Upřímný život v pravdě	92
	24.1 Jak hodnotí Barbara de Angelis naše emoční reakce?	158
25	Půvaby lidského života	161
	Příloha č. 1	164
	Příloha č. 2	165
	Příloha č. 3	166
	Příloha č. 4	167
	Literatura	173