

# Obsah

O autorech .....	7
Co vám nabízí tato kniha .....	8
Jak optimálně využijete tuto knihu .....	10
<b>1 Zhodnoťte své měkké dovednosti .....</b>	<b>13</b>
1.1 Jak jste schopni pracovat sami na sobě .....	14
1.2 Jak jednáte s lidmi .....	15
1.3 Jak řešíte úkoly .....	17
<b>2 Měkké dovednosti – proč a nač? .....</b>	<b>19</b>
2.1 Co patří k měkkým dovednostem? .....	20
2.2 Měkké dovednosti lze rozvíjet a trénovat .....	23
<b>3 Osobní kompetence – schopnosti zacházet sám se sebou .....</b>	<b>27</b>
3.1 Je to snadné! – Budte suverénní .....	31
3.2 Jak zvládáte sebekontrolu? – Sebeorganizace a sebeřízení .....	35
3.3 Znáte ten pocit? – Vnímání sebe sama a sebereflexe .....	41
3.4 Snažte se projevovat z lepší stránky – životní radost a optimismus .....	47
3.5 Ostrý obraz a dobrý zvuk – autentické vyjadřovací schopnosti .....	51
3.6 V klidu je síla – odolnost proti stresu .....	55
3.7 Nepřestaňte směřovat k cíli – orientace na cíl a na výsledek .....	60
3.8 To nejde? Neznám! – Ochota učit se a měnit .....	65
3.9 Život je jen náhoda – spojení myšlenek a činů .....	70
3.10 Pozor, riziko! – Přípravenost riskovat a vědomí rizika .....	73
3.11 Proč to vlastně dělám? – Sebemotivace .....	77
3.12 Odpovědnost a hned! – Vědomí odpovědnosti .....	84
3.13 Co jste se měli naučit v této kapitole .....	86
<b>4 Sociální kompetence – schopnost kontaktu s ostatními .....</b>	<b>89</b>
4.1 Vyznáme se v lidech – znát a rozpoznávat „typy“ lidí .....	93
4.2 Dávejte pozor – pozornost a empatie .....	98
4.3 Od kontaktů k sítím – velké umění navazovat kontakty a vztahy .....	101

4.4	Tým či netým? To je otázka. – Schopnost integrace a týmové práce . . . . .	111
4.5	Jak spolu fungujeme – systémové chápání . . . . .	119
4.6	To zvládneme! – Schopnost motivovat a vést . . . . .	123
4.7	Šest pracovníků, sedm názorů . . . . .	130
4.8	Stručná pravidla společenského chování – nezapomeňte na takt a styl . . . . .	138
4.9	Co jste se měli naučit v této kapitole . . . . .	144
<b>5</b>	<b>Metodické kompetence – schopnost řešit úkoly . . . . .</b>	<b>145</b>
5.1	Hlavní věc je předat sdělení – prezentace . . . . .	148
5.2	Továrna na nápady – kreativní řešení problémů . . . . .	151
5.3	Nechte mluvit obrázky – vizualizujte . . . . .	155
5.4	Už nikdy bezvýsledně – vedení a moderování porad . . . . .	157
5.5	Řekněte to výstižněji! – Přesvědčivá rétorika . . . . .	161
5.6	Den má 24 hodin – správné zacházení s časem . . . . .	164
5.7	Kdo to ví? – Zpracování a předávání informací . . . . .	167
5.8	A co teď? – Příprava rozhodnutí . . . . .	171
5.9	Co jste se měli v této kapitole naučit . . . . .	173
<b>6</b>	<b>Jak dále rozvíjet měkké dovednosti a rada na závěr . . . . .</b>	<b>175</b>
6.1	Rozvoj osobních kompetencí . . . . .	176
6.2	Rozvoj sociálních kompetencí . . . . .	177
6.3	Rozvoj metodických kompetencí . . . . .	178
6.4	Rada na závěr: Uzavřete dohodu sami se sebou . . . . .	180
	Doslov . . . . .	183