

Obsah

1. Emoční inteligence (Iva Wedlichová)	4
1.1. Znalost vlastních emocí	6
1.2. Zvládání emocí	8
1.3. Schopnost sám sebe motivovat	10
1.4. Vnímavost k emocím jiných lidí	12
1.5. Umění mezilidských vztahů	14
2. Psychologie zdraví (Iva Wedlichová)	23
2.1. Zdraví a kvalita života	23
2.2. Náročné situace a závažné životní události	25
2.3. Způsoby zvládání životních těžkostí	35
2.4. Syndrom vyhoření (burn out)	45
2.5. Osobnost' a spokojnost' (Silvester Sawicki)	47
3. Problematika závislostí (Otakar Fleischmann)	74
3.1. Drogová závislost	74
3.2. Historie drog	75
3.3. Příčiny užívání drog	77
3.4. Patologické hráčství- gambling	83
3.5. Prevence závislostí	84
4. Komunikácia a konflikty (Silvester Sawicki)	92
4.1. Aktívne počúvanie	93
4.2. Konštruktívna hádka	95
4.3. Rozhodovanie v skupine	97
4.4. Asertivita v prevencii konfliktov	101
5. Medziľudské vzťahy a konflikty (Silvester Sawicki)	110
5.1. Význam a funkcia konfliktov vo vzťahu	110
5.2. Interpersonálne konflikty	111
5.3. Manažovanie pracovných konfliktov	114
6. Možnosti riešenia konfliktov (Silvester Sawicki)	125
6.1. Etapy riešenia konfliktov	125
6.2. Asertivita pri riešení konfliktov	127
6.3. Alternatívne spôsoby riešenia sociálnych konfliktov	130
6.3.1. Facilitácia	133
6.3.2. Mediácia	136
6.3.3. Negociácia	147