

Obsah

| | |
|--|----|
| Základy empatie | 7 |
| O této knize | 8 |
| To, co už umíme | 12 |
| Trénování radosti ze života | 14 |
| Terapie, osobní rozvoj a přirozené kompetence | 17 |
| Jazyk, emoce a přirozené kompetence | 24 |
| | |
| Empatie a trvalá udržitelnost | 29 |
| O globálním pochopení | 30 |
| Vnitřní a vnější udržitelnost | 35 |
| Děti, společnost a rodina | 39 |
| Empatie a kvalitní prostředí pro výuku a rozvoj | 43 |
| „Sen o dobru“ – o současných dětech a rozhodování | 46 |
| Nejtvrdší měna | 51 |
| | |
| Trénink empatie | 55 |
| O cvičeních a o tom, jak začít | 56 |
| Uvědomujeme si své základní kompetence | 60 |
| Uvědomujeme si souhru mezi základními kompetencemi | 72 |
| Cesta dál | 78 |

| | |
|---|-----------|
| Vztahová kompetence – umění vidět a přijímat druhého takového, jaký je | 80 |
| Důvěra ve svět a v sebe sama | 83 |
| Příloha – cvičení | 87 |
| A. Příklady, jak formulovat cvičení pro děti | 88 |
| B. Děti, přítomnost a příroda | 98 |
| Autoři | 103 |
| Sdružení pro životní kompetenci dětí | 105 |
| Literatura | 106 |
| Empatie v české odborné a populárně-naučné literatuře | 108 |