

Obsah

Předmluva	9
1. Efektivní práce	11
1.1 Využitý čas je naplněný život	11
1.2 Návrhy, jak efektivněji hospodařit s časem	12
1.2.1 Jasně stanovení cíle	12
1.2.2 Plánujte své činnosti	14
1.2.3 Kontrolujte své cíle a činnosti	19
1.2.4 Cílená, koncentrovaná práce	20
1.2.5 Braňte se nepořádku	21
1.2.6 Vyvarujte se perfekcionismu	22
1.2.7 Nenechte se vyrušovat	22
1.2.8 Využívejte dobu, kdy cestujete či čekáte	24
1.2.9 Stres může pomoci	25
1.2.10 Odpočinek a volný čas	25
1.2.11 Správná výživa, dostatek spánku, pohybu a zájmů	26
1.3 Několik příkladů účelného zacházení s časem	27
1.3.1 Racionální telefonování	27
1.3.2 Účelné využití moderní komunikační techniky	28
1.3.3 Úspora času a nákladů zřeknutím se papíru	31
1.3.4 Jak nejlépe hospodařit s časem v průběhu dne	32
1.4 Tipy, jak být úspěšný v jednání	34
1.5 Jak vést efektivně poradou	38
1.6 Nejdůležitější zásady při plánování času	42
2. Efektivní rozhodování	49
2.1 Smysl a fáze systematického hledání rozhodnutí ...	49
2.2 Techniky a standardní formy hledání nápadu	50
2.2.1 Brainstorming	51
2.2.2 "Dotazy z karet"	52

2.2.3	Gordonova metoda	57
2.2.4	Metoda 635	57
2.2.5	Morfologická metoda	59
2.2.6	"Checklist" metoda	59
2.2.7	Synektika	60
2.2.8	Bionikova metoda	60
2.2.9	Dialektická metoda	60
2.2.10	Kroužek kvality	62
2.3	Rozhodovací techniky	63
2.3.1	Analýza užité hodnoty	63
2.3.2	Technika rozhodovacích tabulek	68
3.	Efektivní vzdělávání	71
3.1	Předpoklady optimálního zprostředkování znalostí	71
3.2	Jak zvýšit úroveň vzdělávacích programů	75
3.3	Příprava přednášky	77
3.4	Praktické rady, jak přesvědčivě přednášet	80
3.5	Pomůcky, jejich přednosti a nedostatky	85
3.6	Vizuální pomůcky	89
3.7	Dotazníky k vyučovací metodám	92
3.8	Moderní techniky vzdělávání	99
4.	Efektivní učení	105
4.1	Můžeme se naučit racionálně se učit	105
4.2	Stavba a funkční systém mozku	106
4.2.1	Rozdílný podíl mozkových hemisfér na zpracování informací	106
4.2.2	"Mind Map"	108
4.2.3	Mnemotechnika jako učební pomůcka	110
4.2.4	Správné "učení se" pomocí síťového myšlení	112
4.3	Úspěch v učení u dětí, mladistvých a dospělých	114
4.4	Základní předpoklady úspěšného učení	119
4.4.1	Učení aktivní spoluprací	119
4.4.2	Průběh vyučovacího procesu	122
4.4.3	Fyziologická připravenost k výkonu	123
4.4.4	Učení hledáním souvislostí a členěním látky	125

4.4.5	Diferenciace učební látky	126
4.4.6	Účelně rozdělené opakování	127
4.4.7	Správné rozdělení času při učení	128
4.5	Vybrané metody učení a čtecí techniky	131
4.5.1	Efektivní učební metody	131
4.5.2	Racionální čtecí techniky	135
4.6	Podmínky úspěšného studia	137
4.6.1	Motivace	137
4.6.2	Koncentrace	139
4.6.3	Organizace času	141
4.6.4	Organizace pracovního místa	142
4.7	Učení se na zkoušky	144
5.	Strategie úspěchu	147
5.1	Popis různých strategií úspěchu	147
5.2	Vybrané strategie úspěchu	147
5.2.1	Denis Waitley: Psychologie úspěchu	148
5.2.2	Wolfgang Mewes: Energo-kybernetická strategie (EKS)	152
5.2.3	Grossmannova metoda	156
5.2.4	Hirtova metoda	160
5.2.5	Kurt Nagel: Systém ERFOLG (úspěch)	162
5.3	Přehled nejznámějších osobních strategií úspěchu	167
6.	Souvislosti mezi osobním a profesním úspěchem	169
7.	Testy úspěšného rozvoje osobnosti	175
Literatura		223
Rejstřík		227