

Obsah

O autorech	7
Předmluva	9

1. kapitola

Jak vzniká tlak	11
1.1 Co je to tlak?	13
<i>Jak vzniká duševní tlak?</i>	13
<i>Tlak vyžaduje rozhodnutí</i>	15
<i>Začněte klíčovou otázkou</i>	16
1.2 Chyby, kritika a konflikty	17
<i>Když jste kritizováni</i>	18
<i>Konflikty – přímé spouštěče tlaku</i>	19
1.3 Nedostatek času a přetěžování	19
<i>Trpíte „odsunovatidou“?</i>	20
<i>Odhalte svůj vnitřní motor</i>	23
1.4 Když je spouštěčem tlaku kariéra	27
<i>Když se ctižádost stává přehnanou</i>	28
<i>Když je ohroženo pracovní místo</i>	30

2. kapitola

Jak poznáte sami sebe a ostatní	33
2.1 Pozorujte situaci komplexně	35
2.2 Jak poznáte svůj osobní podíl na stresových situacích	36
<i>Jak lépe odhadnete sebe i druhé pomocí Riemannova modelu ...</i>	37
<i>Jste „člověk blízkosti“ nebo „člověk distance“?</i>	38
<i>Potřebujete stálost nebo změnu?</i>	40
<i>Co určuje vaši osobnost</i>	42
<i>Posilujte své pozitivní stránky!</i>	44
2.3 Jak poznáte typické spouštěče tlaku	45
<i>Trénujte nové způsoby chování</i>	46

3. kapitola

Jak získáte zpět svou suverenitu	49
3.1 Vypracujte se od minusové situace k plusové	51
3.2 Jak pozitivně interpretovat tlak	53

	<i>Rozvíjejte se „update“</i>	54
	<i>Rozpoznejte svůj podíl na situaci</i>	54
3.3	Jak zacházet konstruktivně s chybami	55
	<i>Analyzujte svou toleranci k chybám</i>	55
3.4	Jak přijímat klidněji kritiku	58
	<i>Rozpoznejte poselství kritiky</i>	58
	<i>Máte speciální ucho?</i>	59
	<i>Vyhodnocení testu</i>	61
	<i>Berte kritiku jako zpětnou vazbu</i>	65
3.5	Aktivní přístup ke konfliktům	67
	<i>Analýza konfliktu – o co vlastně jde?</i>	67
	<i>Přezkoumejte své chování při konfliktu</i>	69
	<i>Jak dosáhnete užitečného zpracování konfliktů</i>	71
3.6	Jak stanovit hranice a vyhnout se časovému tlaku	73
	<i>Jak se vyhnete časovému tlaku</i>	74
3.7	Jak kooperativně zvládnout odpor	76
	<i>Jak najít alternativy k odporu</i>	77
3.8	Jak vyvážnout z bojů o moc	78
	<i>Co zesiluje tlak: skrytý boj o moc</i>	78
	<i>Jak uniknete z bojů o moc</i>	79
	<i>Když se cítíte být podřízeni</i>	81
	<i>Zůstaňte uvolnění a flexibilní</i>	81
4. kapitola		
	Uskutečňování cílů	83
4.1	Stanovení životních priorit	85
4.2	Realizace priorit	86
	<i>Navrhňte plán</i>	87
4.3	Překonejte zóny komfortu a získáte životní kvalitu	88
	<i>Únik ze zóny komfortu</i>	89
	<i>Pozorujte život z ptačí perspektivy</i>	92
4.4	Jak získáte krizovou kompetenci	93
	<i>Učte se z krizí</i>	93
Doporučená literatura		
Knihy z edice Poradce pro praxi		