

Obsah

O čem není (a je) tato knížka	5
O násilí mezi námi	7
O nás mezi násilím	10
O proaktivním přístupem	13
Manipulace je, když... ..	15
Agrese je, když... ..	17
Emoce v nás	21
Kdo se může stát obětí násilí?	25
Bráníme se násilí	27
Konflikty	30
Mýty a předsudky o konfliktech	31
Vnitřní konflikty	33
Jak z vnitřních konfliktů?	35
Interpersonální konflikty	38
Jak se stát problémovým jedincem?	41
Typy problémových jedinců	43
Konfliktní situace	45
Co tvoří konfliktní situaci?	47
Co spouští konfliktní situaci?	49
Vývoj konfliktní situace	51
Vztahy v konfliktní situaci	53
Jak vnímáme a prožíváme konfliktní situaci?	55
Chyby ve vnímání	59
Prožívání a chování účastníků konfliktní interakce	62
Jak jednat a vystupovat v konfliktní situaci	64
Čím lze ovlivnit jednání protivníka	67
Psychologické prostředky k řešení konfliktních situací	70
Zdroje informací k identifikaci příznaků konfliktu	73
Psychologické metody k identifikaci příznaků konfliktu	75
Psychologické metody řešení konfliktních situací	79
Když konflikt skončil	82
Psychologické prostředky k likvidaci následků konfliktu	85
Obranné mechanismy ke zmírnění následků konfliktu	87

Obranné strategie ke zmírnění následků konfliktu	89
Individuální obranné strategie	92
Psychologická analýza vybraných projevů násilí	95
Obchodníci se sny	96
Poison pen (jedovaté pero)	100
Kdo si hraje, nezlobí?	105
Nezvaná návštěva	109
Šikana, je když	113
Už mě to tu nebaví	119
Ve skupině je síla	123
Sedmiletá chřipka	128
Seznam použité literatury	133