

I. Komunikace

Komunikace, její podstata a účel	4
Formy a struktura lidské komunikace	5
Základní způsoby komunikačního chování	6
Vyjadřování emocí v přítomnosti druhých osob	7
Verbální a nonverbální komunikace, doporučené zásady a hlavní komunikační chyby	7

II. Stres

Co je vlastně stres?	11
Proč může stres představovat problém?	12
Co je to stresor?	13
Jak prožíváme a pocítujeme stres?	14
Vnitřní faktory omezující spolehlivost člověka	14
Co se stresem a jeho prožíváním a zvládáním souvisí	15
Úroveň stimulace	15
Únava	16
Výkon v kritických situacích	16
Rozhodování jedince a skupiny v kritických situacích	16
Chyby a zdroje chyb	18
Co udělat pro úspěšné zvládání stresu?	19
Jak zvládat stres?	21
Pohybová aktivita	22
Relaxace	23
Doporučená literatura	24