

# OBSAH

<b>1. STRACH NA PRACOVIŠTI</b>	<b>1</b>
<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	1
<b>Kolik strachu patří k životu (v zaměstnání)?</b>	<b>2</b>
<i>Strach, co to je?</i>	3
<b>Exkurz: Věda a strach</b>	<b>4</b>
<i>Přespříliš strachu – proč je to nebezpečné?</i>	5
<b>Jsem typ, který se bojí?</b>	<b>5</b>
<i>Sebeanalýza</i>	5
<b>Mám důvod ke strachu?</b>	<b>6</b>
<i>Dotazník – semafor: Varovné signály</i>	7
<b>Jak ovládnout strach?</b>	<b>8</b>
<i>Možné reakce a praktické tipy při strachu</i>	8
<i>Přehled 13 nejdůležitějších obranných mechanismů z hlubinné psychologie</i>	9
<i>To byste měli bezpodmínečně vědět</i>	10
<i>A tak postupujte dále</i>	11
<i>Další informace</i>	14
<b>2. CÍLE – KYSLÍK ŽIVOTA</b>	<b>15</b>
<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	15
<b>Proč potřebuji cíle?</b>	<b>16</b>
<b>Exkurz: Věda a cíle</b>	<b>17</b>
<b>Jak si je stanovit? Princip hodin a kompasu</b>	<b>18</b>
<i>Hodiny</i>	18
<i>Kompas</i>	18
<b>Systém na plánování osobních cílů</b>	<b>19</b>
<b>Nevzdávat se jako sportovec: Svou budoucnost plánuji dnes!</b>	<b>22</b>
<i>Další informace</i>	23

<b>3. JEJDA, KDO JSEM JÁ?</b>	<b>24</b>
<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	24
<b>Co dokáže typologie?</b>	<b>25</b>
<i>Co jsou záliby?</i>	25
<i>Poznámka: Věda a typologie</i>	25
<b>Jaký typ jsem já?</b>	<b>26</b>
<b>Čtyři základní formy obav podle Riemanna</b>	<b>29</b>
<i>Typ 1: Sebejistý člověk, který si drží odstup od lidí a který má obavu, že ztratí svou jedinečnost</i>	30
<i>Typ 2: Společenský člověk, který má obavu, že zůstane sám</i>	30
<i>Typ 3: Spontánní člověk, který žijí po životě a má obavu z jednotvárnosti a definitivnosti</i>	30
<i>Typ 4: Člověk, který se kontroluje a ovládá a který má obavu ze změny</i>	31
<b>Způsoby chování uvedených čtyř typů jako nadřízených a spolupracovníků</b>	<b>31</b>
<i>Sebejistý člověk jako nadřízený</i>	31
<i>Sebejistý člověk jako spolupracovník</i>	32
<i>Společenský člověk jako nadřízený</i>	32
<i>Společenský člověk jako spolupracovník</i>	32
<i>Člověk žijící po životě jako nadřízený</i>	33
<i>Člověk žijící po životě jako spolupracovník</i>	33
<i>Člověk, který se ovládá, jako nadřízený</i>	33
<i>Člověk, který se ovládá, jako spolupracovník</i>	34
<i>Další informace</i>	35
<b>4. MOTIVACE A POZITIVNÍ MÝŠLENÍ</b>	<b>36</b>
<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	36
<b>Co je motivace?</b>	<b>37</b>
<i>Jste zodpovědní za svůj život</i>	39
<b>Motivační rozbor ve 12 bodech</b>	<b>39</b>
<b>Exkurz: Věda a motivace</b>	<b>41</b>
<b>Příklad Heleny Kellerové</b>	<b>42</b>
<b>S motivací a individuálními schopnostmi na stopě úspěchu</b>	<b>43</b>
<i>Další informace</i>	45
<b>5. JAK ZACHÁZET SE STRESEM A SYNDROMEM VYHOŘENÍ</b>	<b>46</b>
<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	46
<b>Jak spolu souvisí stres a syndrom vyhoření?</b>	<b>47</b>
<i>Jsem posedlý prací?</i>	48
<b>Jak vzniká stres?</b>	<b>48</b>
<i>Dotazník: Hlavní příčiny a následky přetížení</i>	49
<i>Nakolik je stres zdravý?</i>	50
<b>Exkurz: Věda a stres/vyhoření</b>	<b>50</b>
<b>Jaký jsem stresový typ?</b>	<b>51</b>

<i>Jak se zlobíte?</i>	52
<b>Kterí lidé jsou zejména ohroženi?</b>	<b>53</b>
<i>Mám to jen kousek k vyhoření nebo už v něm vězím? (osobní test)</i>	56
<b>Antistresové strategie</b>	<b>58</b>
<i>Tříkrokový program</i>	58
<i>Strategie „pozitivního myšlení“</i>	58
<i>Příklady jak přeměnit negativní hlášky na pozitivní monology</i>	59
<i>Progressivní svalové uvolnění</i>	60
<b>Jak zacházet se stresem pozitivně?</b>	<b>62</b>
<i>Stanovení priorit</i>	62
<i>Čas vypnout</i>	63
<i>Odpočinek a uvolnění (rovnováha práce – život)</i>	63
<i>Dotazník: Kde je vaše oáza volného času?</i>	64
<i>Pozitivní podoba pracovního místa</i>	65
<i>Věnovat se kontaktům s opravdovými (!) přáteli</i>	65
<i>Změnit úhel pohledu</i>	65
<i>Pozitivní rituály poskytují oporu: Příklady pracovních rituálů</i>	66
<i>Rozlučte se s perfekcionismem a špatnými myšlenkami</i>	66
<i>Postoje, které zneklidňují a stresují, když to člověk přežene – a protiopatření</i>	67
<i>Pro lepší kondičku – kladte odpor (v pozitivním slova smyslu)</i>	68
<i>Důležitou roli hraje sport a strava</i>	68
<i>Více opory – vaše výhoda</i>	69
<b>Shrnutí</b>	<b>69</b>
<i>Další informace</i>	70
<b>6. MANAGEMENT ČASU</b>	<b>71</b>
<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	71
<b>Co je to vlastně čas?</b>	<b>72</b>
<b>Priority</b>	<b>73</b>
<i>Jak si správně stanovit priority do budoucna</i>	74
<i>Paretovo pravidlo</i>	75
<i>Na stopě amerického prezidenta: Určování priorit s Dwigitem E. Eisenhowerem</i>	76
<b>Exkurz: Věda a management času</b>	<b>78</b>
<b>Analýza dosavadního pracovního stylu</b>	<b>78</b>
<b>Pět kroků efektivního plánování času</b>	<b>79</b>
<i>Když nečekáte nic hrozného, číhají zloději času na svou kořist</i>	80
<b>Analýza požíračů času</b>	<b>81</b>
<i>1. Osobní styl práce</i>	81
<i>2. Vnitropodniková spolupráce</i>	82
<i>3. Plánování času</i>	82
<i>4. Metodika práce</i>	83
<i>5. Rušení ostatními</i>	83
<i>6. Okolí</i>	83
<i>7. Doby čekání</i>	84

8. Vlastní specifické požirače času	84
Zlaté slovičko o dvou hláskách, které vám ušetří opravdu hodně času: „Ne“	84
Pscací stůl – kus nábytku, který se neuvěřitelně rychle plní	85
Princip „prázdného stolu“	85
Další informace	86

## 7. KOUČOVÁNÍ A MENTORING 87

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	87
<b>C &amp; M je v trendu</b>	<b>88</b>
<b>Exkurz: Věda a koučování &amp; mentoring</b>	<b>88</b>
<b>Kdo potřebuje koučování?</b>	<b>89</b>
<i>Předpoklady úspěšného koučování a mentoringu (C &amp; M)</i>	90
<i>Jak poznat správného kouče?</i>	90
<i>Kontrolní seznam: Podle následujícího poznáte dobrého kouče</i>	90
<i>Jak poznám špatného kouče?</i>	90
<i>Kontrolní seznam: Následující body by vás měly upozornit, abyste byl opatrný</i>	91
<b>Koučování mezi přáteli a kolegy</b>	<b>91</b>
<i>Vybudujte si okruh lidí, kteří vás dokážou podpořit!</i>	91
<i>Najděte si osobní podpůrný tým</i>	92
<b>Kolegiální konzultace</b>	<b>93</b>
<b>Vedoucí jako kouč</b>	<b>94</b>
<i>Kontrolní seznam: Zdařilé koučování vedoucího poznáte tak, že...</i>	94
<b>Autogenní trénink</b>	<b>94</b>
<i>Autogenní trénink jako doping – jak to funguje?</i>	95
<i>Šest kroků autogenního tréninku</i>	95
<i>Další informace</i>	97

## 8. ÚSPĚCH A UMĚNÍ PRODAT SE 98

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	98
<b>Dům úspěchu</b>	<b>99</b>
<i>Stavební kámen 1: Jak dosáhnout většího úspěchu pomocí účinného networkingu</i>	100
<i>Kontrolní seznam: Networking</i>	101
<i>Stavební kámen 2: Pile</i>	103
<i>Stavební kámen 3: Ctižádost/Vytrvalost</i>	104
<i>Stavební kámen 4: Strategie a taktiky</i>	104
<i>Stavební kámen 5: Jak se stanu pohotovějším?</i>	106
<i>Stavební kámen 6: Umění prodat se</i>	109
<b>Exkurz: Věda a komunikace</b>	<b>109</b>
<b>K8 marketing</b>	<b>110</b>
<i>Další informace</i>	113

## 9. JAK DĚLAT MANAŽERA SVÉMU ŠÉFOVI 114

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	114
<b>Jak dobrý je můj šéf?</b>	<b>115</b>
<b>Tři typy osobnosti</b>	<b>117</b>
<b>Galerie šéfů s novými typy</b>	<b>118</b>
<i>Sobecká hvězda</i>	118
<i>Klasický choleric</i>	118
<i>Brzda</i>	118
<i>Kontrolor</i>	119
<i>Peďant</i>	119
<i>Smolař</i>	119
<i>Despota</i>	119
<i>Patriarcha</i>	120
<i>Sadista</i>	120
<b>Ideální šéf a ideální pracovník</b>	<b>121</b>
<b>Exkurz: Věda a šéfové</b>	<b>123</b>
<b>Jak prosadím své zájmy u šéfa?</b>	<b>124</b>
<i>Další praktické tipy k tomu, abyste dokázali šéfa lépe odhadnout</i>	127
<i>Další informace</i>	127

## 10. MILOVANÍ KOLEGOVÉ 128

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	128
<b>Druhy ze zoologické zahrady</b>	<b>129</b>
<i>Šest zvířecích druhů</i>	129
<b>Exkurz: Věda a soužití ve skupinách</b>	<b>133</b>
<b>Intriky</b>	<b>133</b>
<i>Proč lidé šikají</i>	133
<i>Co dělat, když mě šikají</i>	134
<b>Konflikty – nejvěrnější společníci v pracovním životě</b>	<b>134</b>
<i>Šest základních pravidel jak pozitivně zvládnout konflikt</i>	135
<b>Umění kritiky</b>	<b>135</b>
<i>Když někdy musíte kritizovat</i>	135
<i>Užitečná pravidla pro vedení konfliktního rozhovoru</i>	136
<b>Možné stupně růstu napětí</b>	<b>136</b>
<b>Zabránění konfliktu</b>	<b>138</b>
<i>Další informace</i>	139

## EPILOG 141

## REJSTRÁK 142