

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| O autorech | VII |
| Úvod | VIII |
| 1 Sebepoznání | 1 |
| 1.1 Problematika sebepoznání a definice souvisejících základních termínů .. | 2 |
| 1.2 Interní zdroje – sebeuvědomění a sebepřijetí | 5 |
| 1.3 Vztah vnitřního a vnějšího světa – další techniky a způsoby sebepoznání | 14 |
| 1.4 Od sebepoznání a sebeřízení ke strategickému řízení a vedení lidí | 18 |
| 2 Práce s časem | 21 |
| 2.1 Stanovení cílů | 23 |
| 2.2 Analýza času | 27 |
| 2.3 Nástroje řízení času | 31 |
| 2.4 Předávání odpovědnosti a pravomocí | 43 |
| 3 Problematika stresu a syndromu vyhoření | 59 |
| 3.1 Stres | 60 |
| 3.2 Vyhoření | 63 |
| 3.3 Prevence syndromu vyhoření | 72 |
| Literatura | 77 |
| Věcný rejstřík | 81 |