

OBSAH

Úvod	9
Co je to krize ?	10
I. Úloha lidského faktoru v řízení rizika a zvládnání krizových situací	18
Obecné aspekty problematiky lidského faktoru.....	20
Rozbor problematiky lidského faktoru	23
Závěry.....	28
II. Filozofie mezioborového přístupu ke studiu zátěže - stresu - odolnosti u jednotlivce a malé skupiny	31
Celkové pojetí	31
Filozofie problému	32
Podíl řešení jednotlivými disciplínami.....	35
Fyziologie	36
Psychofyziologie	38
Psychologie.....	39
Sociologie	41
Závěry:.....	42
Přemostění filozofie a operacionalizace problému	43
III. Odolnost a stres	47
Co je to stres?.....	49
Odolnost - vymezení pojmu	54
Jak zvládat stres?	61
Jaká je vaše vlastní odolnost proti stresu?	62
Odhad schopnosti odolávat stresu	62
Vyhodnocení odhadu schopnosti odolávat stresu.....	63
Co máte udělat?.....	63
Odhad rizika ztráty kondice - test.....	63

Vyhodnocení odhadu rizika ztráty kondice	64
Odhad rizika ztráty kondice – ženy	65
Odhad rizika ztráty kondice - muži	66
Co máte ještě udělat?	67
Posilování adaptivních vyrovnávacích mechanismů:	67
Jak poznat sama sebe?	70
Jak pracovat sami na sobě?	71
Vyhodnocení testu:	72

IV. Řízení rizika a krizových situací

Umění, jak začít	77
Co je to manažerský styl práce?	77
Charakteristika dobrého manažerského stylu	78
Co znamená manažerský styl?	78
Co dělat, jestliže jste se dostali do krize?	80
Co sami se sebou?	81
Co dál sami se sebou?	82
Krize a vy sami!	83
Jakou roli hrát v krizi?	84
Jak minimalizovat důsledky krize?	84
Jaký je význam lidského faktoru v řízení rizika a krizových situací?	86
Řízení konfliktu	87
Obecné rysy příčin sociálního konfliktu	89
Sociální klima	90
Komunikace a vedení lidí	91
Cíl manažerského stylu práce - řízení krize	93
Lidský faktor v krizi	97
Typy individuálních reakcí	97
Typy sociálních reakcí	99
Co je to dav:	103
Konflikty, krize a sociální komunikace	104
Agrese	106
Šíření (difúze) postojů:	109

V. Sociální intervence

Co je to sociální inženýrství?	118
--------------------------------------	-----

Implementace psycho-sociální péče v krizové situaci.....	119
Otázka mezi přijatelnosti rizika	123
Prevence rizik a krizí	125
Redukce objemu nejistot.....	127
Jak plánovat v nejisté situaci?.....	128
Co je to proaktivní chování?	129
Jak plánovat sociální intervence?.....	131
Jak formulovat své cíle?.....	132
Stanovení priorit jednotlivých cílů.....	133
Rizika dělení cílů na menší.....	134
Srovnávání cílů podle jejich priorit	135
Metoda alternativních scénářů.....	139
Řešení problémů	142
Chyby při řešení problémů	143
Jak podat špatnou zprávu?	145
Závěry.....	145
Sociotechnická opatření jako součást sociální terapie - intervence.....	146
Mechanismus změny postojů v malé sociální skupině	149
Sociální systém řízení postojů	151
Identifikace.....	152
Participace.....	153
Satisfakce	154
Mobilita.....	154
Konkrétní formy intervence	155
Jak intervence uzavřít?.....	157
Z á v ě r y	160
Jak na to?	160
Desatero k překonání krize:	160
L i t e r a t u r a	163
Odkazovaná literatura.....	163
Doporučená literatura	170

Přílohy	174
Seznam vyobrazení.....	174
Obrázek č. 1 Filozofie existence člověka ve vesmíru	175
Obrázek č. 2 Schéma komponent stresu	176
Obrázek č. 3 Sociomapa	177
Obrázek č. 4 Stresory	178
Obrázek č. 5 Symptomy distresu	179