

Obsah

O autorovi	9
Úvod	10
1 Zdroje v nás	15
1.1 Anatomie úspěchu	16
1.2 Lidské zdroje	18
1.3 Lidská práce	20
1.4 Péče o zdroje	22
2 Převážně zděděné chování (vlastnosti)	25
2.1 Sdílené dědictví	26
2.2 Preference podnětů	28
2.3 Účel a prostředky	30
2.4 Výzvy a bezpečí	32
2.5 První typologická exkurze	34
2.6 Práce s podněty	36
2.7 Zdroje informací	38
2.8 Příjem informací	40
2.9 Zpracování informací	42
2.10 Rozhodování	44
2.11 Druhá typologická exkurze	46
3 Převážně naučené chování	49
3.1 Proč se učíme	50
3.2 Jak se učíme	52
3.3 Čemu se učíme	54
3.4 Vztah k principům	56
3.5 Vztah k lidem	58
3.6 Třetí typologická exkurze	60
3.7 Skupinové chování	62
3.8 Čtvrtá typologická exkurze	64
3.9 Obsazování rolí	66
3.10 Shrnutí	68
4 Vytvářené chování (schopnosti a postoje)	71
4.1 Vznik požadavků	72
4.2 Požadované schopnosti	74
4.3 „Měkké“ schopnosti	76
4.4 Požadované postoje	78

5 Management změny	81
5.1 Změna	82
5.2 Umění možného	84
5.3 Zdroje kolem nás	86
5.4 Řízení změny	88
6 Management cílů	91
6.1 Člověk v rolích	92
6.2 Relativní důležitost rolí	94
6.3 Strategické cíle	96
6.4 Relativní důležitost cílů	98
6.5 Dílčí a postupné cíle	100
7 Management činností	103
7.1 Pravidelné činnosti	104
7.2 Posuzování činností	106
7.3 Přemístování činností	108
7.4 Výběr a utřídění činností	110
8 Management času	113
8.1 Distribuce času	114
8.2 Vnitřní faktory kvality času	116
8.3 Vnější faktory kvality času	118
8.4 Přidělování času činnostem	120
9 Poznávání stresu	123
9.1 Zátěž a stres	124
9.2 Fyziologie stresu	126
9.3 Eustres a distres	128
9.4 Působení eustresu a distresu	130
9.5 Motor aktivit	132
9.6 Psychologie stresu	134
9.7 Stresové situace	136
9.8 Sociologie stresu	138
10 Zvládání distresu	141
10.1 Cyklus zvládání distresu	142
10.2 Poznání	144
10.3 Předpověď	146
10.4 Další postup	148
10.5 Prevence	150
10.6 Příprava	152
10.7 Připravenost	154
10.8 Percepce	156
10.9 Stres a sebeřízení	158
10.10 Příklad a poučení	160

