

Obsah

Úvodní kapitola	9
I. část	13
1. Konflikty	15
a) Co to je?	15
b) Trocha boje proti pověrám	17
2. Druhy konfliktů	22
3. Řešení vzniklých konfliktů – v dotekových povoláních	26
a) Nedorozumění	26
b) Spoutání	33
c) Vzдор.....	41
d) Vydírání.....	46
e) Není nad prevenci, alespoň v dotekových povoláních.....	50
II. část	53
4. Asertivita a jak ji chápat.....	55
a) Umění být sám sebou.....	55
b) „Mám právo“ aneb nechte mě být takovým, jakým jsem	58
c) Já sám se rozhodnu, zda budu jednat asertivně či nikoliv.....	69
III. část	73
5. Příšera stres a některé pověry o ní.....	75
a) Eustres / distres	77
b) Stresory	81
c) Užitečnost přiměřeného zvýšení adrenalinu v krvi aneb takřka se vším se dá rozumně žít.....	85
d) Mýty a pověry (o stresu) versus vyzkoušená pravidla soužití (se stresem).....	90

IV. část	93
6. Mluvíme-li, říkáme vždy to, co chceme?.....	95
a) Odlišnosti ve vnímání významu pojmů.....	96
b) Výběr slov pro odborníka v dotekových povoláních.....	100
c) Hovořící osobnost	103
Opět několik slov na závěr	107
Malý inspiromat chytrých zdrojů	108