

OBSAH

SEBEPOZNÁNÍ - KDO JSEM	4
1. KAPITOLA : OSOBNOST ČLOVĚKA	4
Osobnost	4
Struktura osobnosti:	5
2.KAPITOLA – VÝVOJ PSYCHIKY	8
Vývoj psychiky	8
3.KAPITOLA - ROLE RODIČŮ VE VÝVOJI SEBEVĚDOMÍ	11
4.KAPITOLA - JAK SE POZNÁVAT	17
Metody sebepoznání.....	17
EXTROVERZE-INTROVERZE	18
TYP TEMPERAMENTU	21
5.KAPITOLA - POTŘEBY ČLOVĚKA	27
SEBEPREZENTACE – TAKOVÝ JSEM JÁ	34
6.KAPITOLA - SEBEVĚDOMÍ, SEBEDŮVĚRA, SEBEREALIZACE	34
Sebevědomí.....	34
Sebedůvěra	36
7.KAPITOLA – STRES	39
Stres	39
Jaké jsou příčiny stresu?.....	40
Reakce na stres:.....	40
Jak ze stresu ven:	41
8.KAPITOLA – POSTOJE A SEBEPREZENTACE ...42	
PROBLÉM – naše pocity méněcennosti	46
Jak z toho ven?	47
Sebeprezentace.....	48
Problémy při sebeprezentaci.....	49
Jak naši sebeprezentaci ovlivňuje srovnávání s ostatními?	50
9.KAPITOLA - EMOČNÍ INTELIGENCE	51
Emoční inteligence	51
10.KAPITOLA - ASERTIVITA	59
Jak se pozná agresivní jednání:	60
Jak se pozná pasivní, submisivní jednání:	60
Jak se pozná asertivní jednání:	60
10 dobrých důvodů pro asertivitu	61
9 asertivních práv v zaměstnání	64
11.KAPITOLA - ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ	65
Konflikt	65
Metody řešení konfliktů:	66
SEBEPROSÁZENÍ	68
12.KAPITOLA - JAK NA SEBEPROSÁZENÍ	68
13.KAPITOLA – KAM JSME DOŠLI?	71
VYSVĚTLIVKY	73
POUŽITÁ LITERATURA.....	74