

Obsah předmětu

1. KAPITOLA – TIME MANAGEMENT	4
1.1. Pojem Time management.....	4
1.2. Generace plánování času.....	7
1.3 Pracovní typy	10
1.4 Analýza silných a slabých stránek	12
2. KAPITOLA - PLÁNOVÁNÍ A CÍLE.....	15
2.1. Plány.....	15
2.2. Cíle	17
2.3 Tipy na stanovení cílů	19
3. KAPITOLA – HLEDÁNÍ ZLODĚJŮ ČASU	24
3.1. Zloději času	24
3.2. Priority.....	26
3.3. Techniky stanovení priorit	29
3.4 Matice plánování času.....	33
4. KAPITOLA - DELEGOVÁNÍ	39
4.1 Proč delegovat.....	39
5. KAPITOLA – PLÁNOVACÍ POMŮCKY A TECHNIKY PÍSEMNĚHO PLÁNOVÁNÍ.....	46
5.1. Plánovací pomůcky	46
5.2 Diář a způsob používání.....	48
6. KAPITOLA – STRES MANAGEMENT A SYNDROM VYHOŘENÍ	54
6.1. Pojem stres	54
6.2 Individuální zvládání stresu a jeho příčiny	55
6.3 Projev stresu a naše role.....	56
6.4 Syndrom vyhoření	61
7. KAPITOLA – RELAXAČNÍ TECHNIKY.....	65
7. 1. Význam relaxace.....	65
DOPORUČENÁ LITERATURA.....	72
Rejstřík.....	73