



I.	CO A PROČ VAM NABÍVÁME	8
I.1	ÚVOD	8
I.2	VYMEZENÍ POJMU DUŠEVNÍ PRÁCE	9
I.3	FUNKCE LIDSKÉ PSYCHIKY	10
I.4	TECHNIKY DUŠEVNÍ PRÁCE	13
II.	ROZVOJ TVŮŘEŘ ZPŮSOBILOSTI	14
II.1	NUTNOST TVOŘIVOSTI V ŘÍDÍCÍ PRÁCI	14
II.2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA TVOŘIVOSTI	18
II.2.1	Definice a druhy tvořivosti	18
II.2.2	Tvůrčí proces	19
II.2.3	Podmínky tvůrčí práce	20
II.2.4	Tvůrčí osobnost	21
II.3	ROZVOJ TVOŘIVOSTI V INDIVIDUÁLNÍ PRÁCI ..	26
II.3.1	Sebepoznání z hlediska tvořivosti	26
II.3.2	Odbourávání bariér tvořivosti	30
II.3.3	Tvořivé řešení problémů	37
II.3.4	Práce s myšlenkovými mapami	39
II.4	ROZVOJ TVOŘIVOSTI VE VEDENÍ LIDÍ	52
II.4.1	Formování tvůrčí skupiny	52
II.4.2	Techniky tvořivého hledání nápadů	57
II.4.3	Techniky tvořivého posuzování nápadů	61
II.4.4	Prosazování inovací	64
II.4.5	Specifika vedení tvořivých lidí	68

III. KULTIVACE PAMĚTI	75
III.1 FUNKOVÁNÍ PAMĚTI, JEHO ZLEPŠENÍ OBECNĚ ...	76
III.2 KULTIVACE KRÁTKODOBÉ PAMĚTI	78
III.3 KULTIVACE DLOUHODOBÉ PAMĚTI	91
III.4 MNEMOTECHNIKA	98
IV. ZEFEKTIVŇOVÁNÍ UČENÍ	101
IV.1 ZÁKLADNÍ MODEL PRÁCE S LITERATUROU	102
IV.2 ROZVINUTÝ MODEL PRÁCE S LITERATUROU	105
IV.3 ZÁSADY RYCHLÉHO ČTENÍ	107
V. ROZVOJ SCHOPNOSTI KONCENTRACE	110
V.1 ČLOVĚK VE STRESSOVÉ SITUACI	111
V.2 ZVYŠOVÁNÍ ODOLNOSTI PROTI STRESSU	112
V.3 RELAXAČNÍ TECHNIKY A ROZVOJ KONCENTRACE A MOTIVACE	113
VI. ZÁVĚR	116

