

Obsah

O autorech	9
Předmluva	11
Kapitola 1	
Trocha odvahy nezaškodí!	13
Příběhy odvahy – není odvaha jako odvaha	15
<i>Odvaha v týmu</i>	15
<i>Odvaha, nebo domýšlivost?</i>	16
<i>Odvaha riskovat</i>	18
Odvaha na pozadí kultury a výchovy	19
<i>Odvaha a výchova</i>	20
<i>Je snad všechno gender?</i>	21
Odvaha nad zlato	22
<i>Recept na odvalu</i>	22
Kapitola 2	
Jak jsem odvážný – analýza odvahy	27
Moje úroveň odvahy aneb kolik odvahy mám?	29
<i>Test rizika a odvahy pro začátečníky</i>	30
<i>Vyhodnocení: Odvážné chování, nebo riskování?</i>	30
<i>Odvaha při rozhovoru</i>	31
<i>Test: Jaký jste typ odvážlivce?</i>	32
<i>Vyhodnocení: Typ odvážlivce</i>	33
<i>Jak rozvinout své schopnosti?</i>	33
Kořeny naší odvahy – pohled do minulosti	34
<i>Cvičení: Pohled do minulosti</i>	35
Naše úroveň bezpečí a důvěry	35
<i>Cvičení: Přemýšlejte o své úrovni bezpečí a důvěry</i>	36
<i>Malý krok, jak zvýšit svoji úroveň bezpečí a důvěry</i>	36
Ochota riskovat	37
<i>Nakolik je vyvinutá vaše ochota riskovat?</i>	38
<i>Vyhodnocení: Ochota riskovat</i>	39

Zaměření na nedostatky a přednosti	40
<i>Vnímejte své přednosti!</i>	41

Kapitola 3

Blokády a překážky – od problému k řešení	45
Budování a posilování sebevědomí	47
<i>Test sebevědomí</i>	48
<i>Vyhodnocení: Test sebevědomí</i>	48
<i>Budte k sobě milosrdní!</i>	49
<i>Cvičení bez hranic: Staňte se sami sobě přítelem</i>	50
Past stereotypu – vydejte se do neznáma	50
<i>Okruh zvyků</i>	51
Stres – zachovejte si přehled, potlačte stresory	53
<i>Test výstražného zařízení</i>	54
<i>Vnitřní a vnější stresory</i>	55
<i>Cvičení: Zvládněte své vnitřní stresory</i>	57
Strach – jak ho překonat	57
<i>Jak čelíte svým strachům?</i>	58

Kapitola 4

Vize odvahy – pohled do budoucnosti	61
Samostatně utvářejte vlastní život	63
<i>Najděte svou rovnováhu</i>	64
<i>Rozšiřujte své možnosti jednání</i>	64
<i>Test rovnováhy</i>	65
<i>Vyhodnocení: Test rovnováhy</i>	66
<i>Cvičení: Moje koncepce života</i>	66
<i>Stanovení priorit</i>	67
<i>Cvičení: Pohled zpět „z budoucnosti“</i>	68
<i>Cvičení – sepjaté ruce</i>	68
<i>Učíme se od sportovců</i>	69
Zvyšte potěšení a chuť do života	71
<i>Cvičení</i>	71
<i>Chuť riskovat</i>	72
<i>Zvídavost popohání</i>	73
<i>Bludný kruh strachu</i>	74
Budujte aktivně vlastní profesní úspěch	76
<i>Motivujte se sami</i>	77

<i>Od oběti k hybateli</i>	79
<i>Rozhodujte se odvážně</i>	80
<i>Pět předpokladů pro rozhodování</i>	81
<i>Trénujte zacházení se svými strachy</i>	82

Kapitola 5

Manévrovací prostor – posouvání hranic	85
Vnímání – co říká můj vnitřní hlas	87
<i>Emoce – odkud a k čemu?</i>	87
<i>Individuální zkušenosti</i>	88
<i>Šestý smysl</i>	88
Myšlení – co říká můj rozum?	90
<i>Moc myšlenek</i>	92
Jednání – od plánu k činu	95
<i>Plánování vlastního vývoje</i>	95
<i>Vnitřní nepřítel</i>	96
<i>Individuální program odvahy!</i>	97
<i>Vyvarujte se chyb</i>	99
Literatura	101
Knihy z edice Poradce pro praxi	103
Doporučená literatura	105