

Obsah

1.	Úvod do nácviku asertivity	5
1. 1.	Základní pojmy, nácvik a cíle asertivity.....	5
1. 1. 2.	Nácvik vyjadřování vlastních pocitů	
1. 1. 3.	Nácvik zahajování, udržování a ukončení rozhovoru	
1. 1. 4.	Nácvik hovoru k více lidem	
1. 1. 5.	Nácvik požádání o laskavost	
1. 1. 6.	Nácvik prosazování oprávněného požadavku	
1. 1. 7.	Nácvik odmítání	
1. 1. 8.	Cíle nácviku asertivity	
1. 1. 9.	Jsem asertivní – test k ověření	
1. 2.	Zásady, techniky, práva a mýty asertivity.....	11
1. 2. 1.	Zásady při asertivním chování a zásady účinného jednání	
1. 2. 2.	Asertivní techniky	
1. 2. 3.	Asertivní práva a manipulativní pověry	
1. 2. 4.	Mýty kolem asertivity	
2.	Asertivní vyjednávání.....	16
2. 1.	Příprava k vyjednávání, vytváření optimální atmosféry bez napětí účastníků.....	16
2. 2.	Rozhovor – psychologické zásady.....	17
2. 2. 1.	Předpoklady efektivní asertivní komunikace	
2. 2. 2.	Zobecněné zásady pro realizaci rozhovoru	
2. 3.	Hodnocení partnera a volba komunikace s ním.....	19
2. 3. 1.	Zdroje omylů a chyb v hodnocení osobnosti	
2. 3. 2.	Příprava k jednání a volba komunikace	
2. 3. 3.	Samotné vyjednávání, forma komunikace a okolnosti	
2. 3. 4.	Jednání či diskuse ve skupině	
2. 4.	Cíl komunikace, sklon ke kompromisu a naslouchání partnera.....	24
2. 5.	Obtíže při vyjednávání.....	25
3.	Jednání v krizových situacích.....	29
3. 1.	Stručná charakteristika krizových situací podle druhů zátěže.....	30
3. 1. 1.	Situace obsahující nepřiměřené požadavky a úkoly	
3. 1. 2.	Problémové situace	
3. 1. 3.	Situace obsahující překážky	
3. 1. 4.	Konfliktové situace	
3. 1. 5.	Stres jako zátěžová situace významně ovlivňující výsledek jednání a spolehlivost výkonu	
3. 1. 6.	Stres v pracovní činnosti, možnost selhání a poškození zdraví	

3. 2.	Situace, prostředí a osobnostní dispozice k zátěži a ke konfliktu.....	36
3. 2. 1.	Úzkostné nálady a strachy	
3. 3.	Stav krize, vliv zátěže a konfliktu na člověka a na jeho chování, prožívání, selhání v životních a profesních situacích.....	41
3. 3. 1.	Struktura stavu krize	
3. 3. 2.	Průběh krize	
3. 3. 3.	Neadaptivní chování a obranné reakce na krizové zátěže	
4.	Jednání v kritických situacích.....	47
4. 1.	Reakce na kritické situace.....	47
4. 1. 1.	Aktuální reakce na stres	
4. 1. 2.	Posttraumatická stresová porucha	
4. 1. 3.	Poruchy přizpůsobení	
4. 1. 4.	Snížená vulnerabilita vlivem masivní zátěže u osob v normě	
4. 2.	Chování člověka ve vývojovém pohledu včetně některých faktorů, které ho ovlivňují.....	50
4. 2. 1.	Anomální chování	
4. 2. 2.	Abnormální chování	
4. 3.	Poruchy osobnosti.....	53
4. 3. 1.	Specifické poruchy osobnosti	
4. 3. 2.	Paranooidní porucha osobnosti	
4. 3. 3.	Schizoidní porucha osobnosti	
4. 3. 4.	Disociální porucha osobnosti	
4. 3. 5.	Emočně nestabilní porucha osobnosti	
4. 3. 6.	Histrionská porucha osobnosti	
4. 3. 7.	Anankastická porucha osobnosti	
4. 3. 8.	Anxiozní porucha osobnosti	
4. 3. 9.	Závislá porucha osobnosti	
4. 3. 10.	Přetrvávající změny osobnosti, které nelze přisoudit hrubému poškození mozku	
4. 3. 11.	Návykové a impulzivní poruchy	
4. 3. 12.	Patologické hráčství	
4. 3. 13.	Patologické zakládání požárů - pyromanie	
4. 3. 14.	Patologické krádeže - kleptomanie	
4. 3. 15.	Předstíraná porucha	
4. 3. 16.	Sexuální poruchy	
4. 4.	Jednání s disharmonicky rozvinutými jedinci v kritických situacích (psychopaty a sociopaty).....	61
	Literatura.....	65