

OBSAH

Napsali o knize	4
Úvod	11
Proč vznikla tato kniha	12
Sebepoznání a poznání	15
Co neroste, zaroste	16
Schopnost učit se	19
Vaše chyby a slepá místa	20
Technologie	23
Stres	25
Odpočinek	28
Soustředění	34
Sportovec vs. manažer	37
Problém virtuálního prostoru	44
Strach	45
Změna je život	48
Poznej sám sebe	53
Jak složit tým	55
Jak poznat silné a slabé stránky	59
Emoční inteligence	63
Optimální výkon ve stavu flow	67
Spouštěče individuálního flow	74

Pozorování myšlenek	75
Spouštěče týmového flow	78
Naslouchání a techniky naslouchání	79
Otevřená komunikace	80
Určitá míra autonomie	81
Rovné nasazení	81
Společný risk	82

Smysl a vize **85**

Osobní zájmy a zábava	90
Přínosy vlastní mise	92
Na co si dát pozor při formulování osobní mise a cílů	96
Jak fungují štěstí a úspěch	98
Myšlení extraligy	100
Schopnosti – to, co děláte	102
Styl – to, jací jste	103
Služba – to, jak dáváte	103
Motivace a inspirace	103
Inspirace a vize	108
Vytvořte si vítěznou vizi	110
1. Stimulujte	110
2. Evokujte	111
3. Navigujte	113
Lídr v minulosti a dnes	115
GROW a U-GROW	116
Předsudky a filtry	117

Osobní značka	117
Sendvičová zpětná vazba	120
Podmínky funkčního týmu	124

Vztahy **127**

Co lidé potřebují	133
Pocit bezpečí	134
Praktické tipy k budování bezpečného prostředí	136
Konflikt a toxičtí jedinci	137
Hlavní úkoly lídra	143
1. Nábor a výběr talentů	143
2. Zapojení zaměstnanců	145
3. Řízení výkonnosti	145
4. Osobní rozvoj zaměstnanců	146
Nová role lídra	147
Doporučení	151

Energie a entuziasmus **153**

Energie a čas	156
Jednotlivé druhy energie	157
Fyzická energie	157
Emocionální energie – pocity, motivace, inspirace	158

Mentální energie – soustředění se, pozornost	161
Spirituální energie – osobní mise, naše „proč“	162
Když se vybijí baterky	167
Běžíte krysí závod?	169
Musím, měl bych, chtěl bych	170
Agilita	171
Stres	177
Základní podmínky pro to, aby nás stres neovládl	177
Soustředění	180
Metoda SOS	181

Budování úspěšných týmů **185**

Poděkování	188
O autorech	190

