

OBSAH

<i>Poděkování</i>	9
<i>Úvod</i>	11
1. ÚSPĚCH	15
K čemu jsou emoce	15
Emoční inteligence	18
Empatie	20
Pozor na psychopaty: Empatie studená a horká	21
Mentální odolnost	25
Test: Test emoční inteligence	27
Cvičení: Nácvik empatie	31
2. MENTÁLNÍ KONCEPTY PRO ÚSPĚCH	37
Pesimismus nemusí být vždy špatný	38
Pygmalion efekt	39
Growth Mindset	39
Core Self Concept	41
Nechte věci plynout	42
Trénink mentální odolnosti Navy SEALs	44
Cvičení: Vaše osobní SWOT analýza	49
3. CÍLE A CESTY K NIM	51
Osobní hodnoty	51
Hledání smyslu	52
SMART	54
Procesní přístup k cílům	57
Marginal Gains	60
Překážky na cestě k cíli	66
Simplex metoda pro správné rozhodování	67
Tipy, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů	74
Cvičení: Zásadní ingredience pro výjimečný výkon	77
Cvičení: otázky vedoucí k cíli	85
Cvičení: Rozporcujte slona!	91
Cvičení: Postavte most!	93

4. IRACIONALITY	95
Kognitivní zkreslení	97
Albert Ellis a Racionálně emoční behaviorální terapie	102
Cvičení: Vnitřní hlasy	107
Cvičení: Jak změnit iracionální mentální vzorce	111
5. JAK NA ZMĚNU	113
Návyky	113
Carl G. Jung a změna	121
Cesta ke změně	129
Cvičení: Šest otázek, které vás přivedou ke změně	131
Cvičení: Máte moc velké pohodlí?	135
Cvičení: 10 otázek, které si položte, když chcete něco změnit	139
Cvičení: Odlepte se z místa	143
6. KOMUNIKACE A NASLOUCHÁNÍ	146
Umění naslouchat	146
Reflektivní naslouchání	149
Neverbální komunikace	152
Bariéry v komunikaci	154
Cvičení: Aktivní naslouchání	161
Checklist: Checklist naslouchání	163
Checklist: Checklist řeči těla	165
7. ASERTIVITA	167
Asertivní techniky	169
Umění odmítat a říkat „Ne“	172
Přijímání kritiky	175
Test: Jak asertivní jste?	179
Cvičení: Neasertivní myšlení	181
Cvičení: Nácvik asertivity	183
8. SEBEDŮVĚRA	186
Symptomy nízkého sebevědomí	186
Z čeho pramení nízké sebevědomí	188
Škodlivá pravidla	189
Selektivní vnímání	192
Zaujatá očekávání	194
Cvičení: Deník myšlenek	197
Cvičení: Deník mého pozitivního „Já“	205

9. STRES	210
Stresující emoce	210
Odolnost vůči stresu	212
Plán práce se stresem	218
Test: Moje odolnost vůči stresu	223
Cvičení: Akční plán proti stresu	227
10. OBAVY A STRACH	229
Škodlivé strategie	232
Účinné strategie	233
Řešení problémů	239
Test: Moje úroveň zvládnutí obav a strachu	243
Cvičení: Přijetí nejistoty	247
11. LEADERSHIP A VLIV NA OSTATNÍ	250
Chyby při vedení týmů	250
Motivace	253
Mastery Goals	256
Koučink jako nástroj leadershipu	261
Na co si dát pozor při rozhodování	261
Firemní kultura	263
Strategie řešení konfliktů	266
Pět základních pravidel leadershipu	269
Test: Jste správný lídr?	271
12. PSYCHOLOGIE PENĚZ	277
Mentální pasti	277
Přesvědčení o penězích	283
Moje osobní rozvaha	289
Moje osobní cash flow	291
<i>Myšlenky na závěr: Komplexní systémy & Vzdělávání</i>	293