

Obsah

Úvod	9
Kapitola 1	
Kariéra ženy a její rodina	15
Kapitola 2	
Postavení žen v řídicích funkcích	24
Kapitola 3	
Diskriminace, mobbing, harassment	34
Mobbing	39
Harassment	40
Kapitola 4	
Rozdíly mezi muži a ženami	44
Kapitola 5	
Duševní hygiena	54
Sebepoznání	55
Relaxační techniky	59
Koncentrace pozornosti	68
Rozvoj paměti	70
Rozvoj představivosti a fantazie	74

Autoregulace myšlení	75
Autoregulace emocí	78
Životospráva	80
Kapitola 6	
Self-management	87
Racionální čtení	87
Mentální mapy	88
Time-management	90
Kapitola 7	
Stres	104
Kapitola 8	
Řešení konfliktů	116
Základní zásady fair play při řešení konfliktních situací	120
Kapitola 9	
Tvořivost, řešení tvůrčích problémů a praxe	135
Kapitola 10	
Komunikace a mezilidské vztahy	152
✓ Sociální vnímání	153
✓ Vztahy	157
Vytváření kontaktů	164
Poslouchání	165
Odlišnosti v komunikaci mužů a žen	173
Zpětná vazba	175
Rozhovor, přesvědčování, vyjednávání	182
✓ Prezentace	184
Kritika	185

Kapitola 11	
Asertivní chování	193
Kapitola 12	
Motivace spolupracovníků	201
Kapitola 13	
Rozhodování	213
Kapitola 14	
Řízení lidí	219
Kapitola 15	
Řízení změn	230
Závěr	242
Použitá literatura	244
Doporučená literatura	247
Věcný rejstřík	250