

Obsah

Úvod	5
1. Osobnost	6
1.1 SLOŽKY OSOBNOSTI	7
1.2 SEBEPOJETÍ	9
2. Sebepoznání	12
2.1 K ČEMU JE SEBEPOZNÁNÍ DOBRÉ?	12
2.2 NÁSTROJE SEBEPOZNÁNÍ	12
2.3 OBLASTI SEBEPOZNÁNÍ	13
2.4 SEBEPOZNÁNÍ UČITELE	15
3. Duševní hygiena	17
3.1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	17
3.2 RELAXAČNÍ METODY	18
3.2.1 <i>Jacobsonova progresivní relaxace</i>	18
3.2.2 <i>Autogenní trénink</i>	19
3.2.3 <i>Další možnosti relaxace</i>	20
3.3 COPINGOVÉ STRATEGIE	20
3.4 SYNDROM VYHOŘENÍ	21
4. Tvořivost	23
4.1 STRUKTURA TVOŘIVOSTI	23
4.1.1 <i>Tvůrčí osobnost</i>	23
4.1.2 <i>Tvůrčí proces</i>	24
4.1.3 <i>Tvůrčí produkt</i>	25
4.1.4 <i>Tvůrčí prostředí</i>	25
4.2 TVOŘIVÉ MYŠLENÍ VE ŠKOLE	25
5. Interakce a komunikace	28
5.1 DEFINICE POJMU KOMUNIKACE	28
5.2 MODELÝ KOMUNIKACE	29
5.3 KOMUNIKAČNÍ KONTEXT	30
5.4 KOMUNIKAČNÍ ŠUMY	30
5.5 SPECIFIKA V KOMUNIKACI S DĚTMI	31
6. Účastníci komunikace	33
6.1 KOMUNIKAČNÍ KOMPETENCE	33
6.2 PŘEDPOKLADY KVALITNÍ KOMUNIKACE	34
6.3 SOCIÁLNÍ STEREOTYPY	34
6.4 KOMUNIKACE ORIENTO VANÁ NA POSLUCHAČE	35
6.5 KOMUNIKACE V MALÉ SKUPINĚ	35

7.	Komunikační prostředky.....	37
7.1	VERBÁLNÍ KOMUNIKAČNÍ PROSTŘEDKY.....	37
7.2	NEVERBÁLNÍ KOMUNIKAČNÍ PROSTŘEDKY	38
7.2.1	<i>Pohyby těla</i>	39
7.2.2	<i>Prostorová komunikace</i>	39
7.2.3	<i>Čas</i>	40
7.3	VÝZNAM NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE V PROSTŘEDÍ ŠKOLY SE ZŘETELEM K SOCIOKULTURNÍM ODLIŠNOSTEM	41
8.	Řeč těla	44
8.1	PRVNÍ DOJEM	44
8.2	DALŠÍ DŮLEŽITÉ SIGNÁLY TĚLA	46
9.	Rétorika.....	49
9.1	KOMUNIKAČNÍ ZÁSADY PRO ŘEČNÍKY	49
9.2	TRÉNINK HLASU	51
9.2.1	<i>Poloha hlasu</i>	51
9.2.2	<i>Výslovnost</i>	52
9.2.3	<i>Přízvuk</i>	52
10.	Techniky kladení otázek.....	54
10.1	TYPY OTÁZEK.....	54
10.2	KLADENÍ OTÁZEK VE ŠKOLE.....	57
11.	Asertivita.....	59
11.1	ASERTIVNÍ PRÁVA	59
11.2	ASERTIVNÍ TECHNIKY	62
11.3	ASERTIVITA V UČITELSKÉM POVOLÁNÍ	63
	Závěr.....	64