

ČÁST PRVNÍ

>> STRES OBECNĚ <<

I. Vymezení pojmu stres

<u>A/ FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO</u>	<u>2</u>
<u>B/ PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO</u>	<u>3</u>
<u>C/ ADAPTACE A OBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM</u>	<u>4</u>
<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>7</u>

II. Klasifikace stresorů

<u>A/ VNĚJŠÍ STRESORY</u>	<u>8</u>
<u>B/ VNITŘNÍ STRESORY</u>	<u>10</u>
<u>C/ ŽIVOTNÍ ZMĚNA</u>	<u>11</u>
<i>... Life Change Units Scale Test ...</i>	

III. Podmíněnost vzniku stresu 13

<u>A/ SUBJEKTIVNÍ FAKTORY - OSOBNÍ DISPOZICE</u>	<u>15</u>
<u>B/ OBJEKTIVNÍ FAKTORY</u>	<u>18</u>
<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>19</u>

IV. Závislost motivace - stres - výkonnost

<u>A/ ZÁVISLOST MOTIVACE - STRES</u>	<u>20</u>
<u>B/ ZÁVISLOST MOTIVACE - VÝKONNOST</u>	<u>21</u>
<u>C/ ZÁVISLOST STRES - VÝKONNOST</u>	<u>23</u>
<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>25</u>

ČÁST DRUHÁ

>> MANAŽERSKÝ STRES - JEDNOTLIVEC <<

<u>I. Identifikace stresu</u>	<u>27</u>
<i>... Test: Objasnění stresových oblastí ...</i>	
<u>A/ SYMPTOMY STRESU</u>	<u>28</u>
<u>B/ STRESORY PLYNOUCÍ ZE ZAMĚSTNÁNÍ</u>	<u>30</u>
<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>34</u>

II. Prevence proti vnějším stresorům	
<u>A/ PREVENCE PROTI "ZREZIVĚNÍ"</u>	<u>35</u>
<u>B/ PÁNEM SVÉHO ČASU</u>	<u>37</u>
I. Test: Využíváte efektivně svůj čas ?	
II. Odhalení zlodějů času	
<u>a. Přehled zlodějů času</u>	<u>41</u>
<u>b. Hlubková analýza časových ztrát</u>	<u>43</u>
III. Strategie řízení času	
<u>1. Stanovení osobních cílů</u>	<u>46</u>
<u>2. Stanovení priorit</u>	<u>47</u>
<u>3. Plánování prac. dne</u>	<u>47</u>
<u>4. Delegování úkolů</u>	<u>49</u>
... Test: Umíte delegovat koly ? ...	
<u>5. Následná kontrola</u>	<u>55</u>
IV. <u>Nápady, jak ušetřit čas</u>	<u>58</u>
<u>C/ PREVENCE PROTI KONFLIKTŮM V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH</u>	<u>65</u>
... <i>Test: Jednáte asertivně ?</i> ...	
<u>D/ JAK ZABRÁNIT STRESU VAŠICH PODŘÍZENÝCH</u>	<u>69</u>
... <i>Test: Styl získání autority</i> ...	
<u>E/ DALŠÍ DOPORUČENÍ</u>	<u>80</u>
III. Zvládání vnějšího stresu	
<u>A/ DECHOVÁ CVIČENÍ</u>	<u>84</u>
<u>B/ TĚLESNÁ AKTIVITA</u>	<u>86</u>
... <i>protistresová cvičení</i> ...	
IV. <u>Vnitřní stresory a jejich zvládání</u>	<u>89</u>
... <i>zvládnutí starostí</i> ...	
... <i>koncentrace</i> ...	
... <i>Test: dovedete se soustředit ?</i> ...	
... <i>nerozhodnost</i> ...	
... <i>vnitřní konflikty</i> ...	
<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>102</u>
V. <u>Zvyšování protistresové odolnosti</u>	<u>103</u>
<u>A/ UDRŽOVÁNÍ TĚLESNÉ KONDICE</u>	<u>104</u>
1. <u>Tělesná aktivita</u>	
... <i>psychika a pohybový systém</i> ...	
... <i>strečink</i> ...	

... aerobní aktivity ...	
<u>2. Zdravá výživa</u>	<u>135</u>
... nadbytečný příjem bílkovin ...	
... cukrů ...	
... tuků ...	
... důsledky požívání	
masité stravy ...	
... vegetariánská strava ...	
... doporučení racionální stravy ..	

<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>145</u>
--------------------------	------------

<u>B/ UDRŽOVÁNÍ DUŠEVNÍ KONDICE</u>	<u>146</u>
-------------------------------------	------------

... vnitřní autonomie ...	
... sebeakceptace ...	

<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>145</u>
--------------------------	------------

ČÁST TŘETÍ

>> MANAŽERSKÝ STRES - SKUPINA <<

<u>I. Skupina</u>	<u>151</u>
<u>II. Výkon skupiny při řešení problémových situací</u>	<u>158</u>
<u>III. Specifika malé skupiny</u>	<u>162</u>
<u>IV. Vůdčí osobnost ve skupině</u>	<u>167</u>
... vztah jednotlivce a skupiny ...	
... vůdčí osobnost a situace ...	
<u>V. Vedení skupiny ve stresové situaci</u>	<u>169</u>
... mechanismy přípravy ...	
... předpoklady úspěšného	
vedení skupiny ...	
<u>VI. Skupina a silně stresová situace</u>	<u>173</u>
<u>VII. Autoritativní, konzultativní</u>	
<u>nebo skupinové rozhodování</u>	<u>177</u>

<u>Umíte odpovědět ?</u>	<u>182</u>
--------------------------	------------

<u>SEZNAM LITERATURY</u>	<u>183</u>
--------------------------	------------