

OBSAH

Předmluva	5
1. Úvod	6
2. Self – management	10
2.1. Sebepoznání	11
2.2. JÁ, sebevědomí, sebepečení a sebekoncepce	13
2.3. Relaxace	16
2.4. Sebevýchova	21
2.4.1. Koncentrace pozornosti	21
2.4.2. Rozvoj paměti a zvýšení efektivity učení	23
2.4.3. Autoregulace myšlení, pozitivní myšlení	26
2.4.4. Mentální mapy	29
2.4.5. Sbíráni informací a vytváření osobního informačního systému ..	32
2.4.6. Organizace práce a time management	32
2.4.7. Rozvoj představivosti, fantazie a tvořivosti	35
2.4.8. Autoregulace emocí a pozitivní naladění	36
2.4.9. Racionální čtení	37
2.4.10. Životospráva	38
2.5. Zvládání stresu	41
2.6. Frustrace	49
2.7. Řešení konfliktů	50
3. Osobnost	58
3.1. Teorie osobnosti	58
3.2. Schopnosti	59
3.3. Motivace	60
3.4. Temperament	61
3.5. Charakter	65
3.6. Osobnost manažera	67
3.6.1. Etika v práci manažera	73
3.6.2. Žena manažerka	75
4. Motivace v pracovní činnosti	80
4.1. Teorie pracovní motivace	81
5. Tvořivost v práci manažera	90
5.1. Tvořivost v práci manažera a podnikatele	93
6. Řízení	96
6.1. Teorie řízení	99
6.2. Metody řízení	106
7. Rozhodování	109
8. Organizační chování	112
8.1. Vývoj teorie organizace	112
8.2. Organizační struktura	116
8.3. Uplatňování moci	117
9. Interpersonální komunikace v práci manažera	120