

9

**ÚVODEM NĚKOLIK SLOV**

11 Jak s textem pracovat?

15

**AUTORITA SE TĚŽKO ZÍSKÁVÁ, ALE LEHCE ZTRÁCÍ**

15 Bez autority to nejde  
16 Autorita a její pojmový labyrint  
19 Sociální podmíněnost autority  
23 Dvojí přístup k autoritě?  
24 Člověk a svobodné rozhodování  
27 Test: Jak rozvíjet svou autoritu?

35

**AUTORITA DNES – TYPOLOGIE A KRITÉRIA JEJÍHO ČLENĚNÍ**

35 Krize autorit současné doby a hodnotový relativismus  
37 Svět kolem nás i v nás – rozpory civilizace, moc a její zneužití  
40 Kritéria členění autority a její typologie  
42 Zdroje autority a jejich charakteristika

47

**OSOBNOST NOSITELE AUTORITY**

47 Člověk v síti sociálních vztahů  
49 Osobnost pod drobnohledem  
52 Model P – P – P aneb práva, povinnosti, pořádek  
56 Co autoritu osobnosti posiluje, co ji oslabuje  
58 Test: Jste introvert nebo extrovert?

## 65

### **KOMUNIKACE JAKO PŘEDPOKLAD POROZUMĚNÍ**

- 65 Otevřenost v mezilidském vztahu – pozitiva a limity
  - 66 Porozumět si znamená komunikovat
  - 70 Druzí v nás čtou jako v otevřené knize
  - 76 Konstruktivní komunikace, její předpoklady a postupy
- 

## 83

### **VÝZNAM ASERTIVITY A JEJÍ ETICKÝ KONTEXT**

- 83 Co je a co není asertivita – současné názorové proudy
  - 85 Schéma vybraných asertivních dovedností a techniky jejich nácviku
  - 88 Jak kritizovat, kritiku přijímat a jak na ni reagovat
  - 92 Jak zvládat rozzlobení aneb past na hněv
  - 94 Sebeprosazení a odmítání nepřijatelného požadavku
  - 100 Jak pochválit a jak přijmout kompliment
- 

## 105

### **DALŠÍ SPECIFICKÉ DOVEDNOSTI NOSITELE AUTORITY**

- 105 Jak čelit strachu a úzkosti
- 107 Co v nás pocit strachu vyvolává a jak jej překonávat
- 108 Strach z veřejného vystoupení
- 110 Vůdcovské styly – management a leadership
- 114 Test: Máte dost sebevědomí?



119

**ODOLNOST VŮČI ZÁTĚŽI A ZVLÁDÁNÍ  
KONFLIKTU**

- 119 Jsem odolný vůči zátěži?
  - 121 Dokážeme na sebe brát rizika?
  - 122 Konflikty a jejich místo v životě člověka
  - 124 Řešení konfliktů
  - 130 Prevence stresu a syndromu vyhoření
  - 132 Základy psychohygieny
  - 135 Test: Odoláváte náročným životním situacím?
- 

139

**LITERATURA**