



STRUKTURA A OBSAH

1. Orientace vůči novým podnětům a situacím	3
2. Frustrace a stres	6
2.1. Stres	6
2.1.1. Jak vůbec poznáme, že jsme ve stresu?	7
2.1.2. Průběh stresové reakce	8
2.1.3. Faktory ovlivňující reakci na stres	10
2.2. Naučené reakce na zátěž	10
2.2.1. Adaptační mechanismy	11
2.2.2. Adaptační mechanismy v životním stylu	11
3. Faktory tlumící vliv stresu	19
3.1. Biorytmy	19
3.2. Analýza stresujících situací	20
3.3. Kondice	21
3.4. Vnitřní řeč	21
3.5. Asertivita	25
3.5.1. Obecné vymezení problematiky	25
3.5.2. Asertivní práva	29
3.5.3. Praktická aplikace asertivity	31
3.5.4. Asertivní techniky	33
3.5.5. Vyjádření a přijímání kritiky	41
4. Konflikt management	46
4.1. Pojetí konfliktu, druhy konfliktů	46
4.2. Příčiny a důsledky konfliktů	47
4.3. Model vystupňování konfliktu	50
4.4. Strategie řešení konfliktu	52
5. Time management	59
5.1. Cíle time managementu	59
5.2. Zásady time managementu	60
5.3. Paretovo pravidlo, Eisenhowerův princip	63
5.4. Problémy a bariéry time managementu	64

711436	
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-7734,140	

6. Delegování	67
6.1. Podstata delegování	67
6.2. Základní pravidla	68
6.3. Postup delegování	69
Seznam použité a doporučené literatury	72

