

OBSAH

9	O AUTORKÁCH
9	Renata, syn 9 let, dcera 3 roky, vdaná
11	Blanka, synové 7 a 5, neprovdána za svého muže
13	ÚVOD
15	JAK TO VIDÍ DRUZÍ?
	<i>(RENATA RYDVALOVÁ)</i>
15	Jak je to s těmi generacemi?
16	Jak je to s tím sladováním?
18	Jak nám dnešní společnost sladování (ne)ulehčuje?
22	SLAĎOVÁNÍ ZAČÍNÁ UVNITŘ
	<i>(BLANKA JUNOVÁ)</i>
23	Postoje, stereotypy a očekávání
27	Mateřství a otcovství: měnící se obraz
29	Pozitivní přístup
32	Proaktivita
34	ZEVNITŘ VEN
	<i>(BLANKA JUNOVÁ)</i>
35	Touha jako vnitřní motor
35	Vize a cíle jako opěrné body
37	Sladování: rovnováha a spokojenost v mém životě
38	Myšlenková mapa
39	Kolo rovnováhy
40	Rodina a přátelé

- 41 Práce: váš přínos světu nebo životní poslání
 - 43 Zázemí: domov a peníze
 - 44 Zdraví
 - 46 Osobnostní a duchovní rozvoj
 - 47 Mapa nebo kolo?
-

48

VENKU: SCHOPNOST UVÉST VŠE DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

(BLANKA JUNOVÁ)

- 48 Víra, sebedůvěra, pozornost a odvaha jako pomocníci
 - 51 Priority, vůle a vytrvalost jako výkonná složka
 - 52 Začněte drobnými kroky
 - 53 Kreativita všedního dne
 - 56 Podpora
 - 57 Základní potřebné dovednosti
 - 57 Asertivita
 - 58 Znalosti
 - 58 Vyjednávání
 - 58 Delegování
 - 59 Organizace času (time management)
 - 60 Organizace času je o cílech, úkolech a prioritách
-

67

NÁVRAT DO ZAMĚSTNÁNÍ

(BLANKA JUNOVÁ)

- 72 Nové zaměstnání
- 83 Hurá, mám práci
- 84 Nikdo mě nechce!
- 85 Zůstat doma?

JAK TO VIDÍ ZAMĚSTNAVATEL?*(RENATA RYDVALOVÁ)*

- 86 Rodičem na trhu práce, je to opravdu vždy nevýhoda?
 - 91 Alternativní pracovní úvazky
 - 105 Návrat do práce
 - 106 Co udělat, aby byl návrat po mateřské nebo rodičovské zpět do zaměstnání optimální?
 - 106 Firemní školky
-

JAK TO VIDÍ DĚTI?*(BLANKA JUNOVÁ)*

- 112 Čas na děti: kvalita versus kvantita
 - 115 Mateřská, otcovská neboli rodičovská vina
 - 120 Hlídaní dětí
 - 128 Zvykání dítěte na cizí prostředí
 - 128 Když dítě při vašem odchodu brečí
 - 130 Samostatnost, odpovědnost a zapojení se do domácnosti: začněte včas
 - 132 Děti jsou součástí domácnosti, nikoliv jejími konzumenty
 - 133 Rozdílné styly výchovy
-

DĚTI NÁS UČÍ*(BLANKA JUNOVÁ)*

- 137 Klíčové kompetence – moderní zaklínadlo pedagogů i personalistů
- 138 Jednotlivé lekce
- 140 Odolnost vůči stresu a syndrom vyhoření

143	PŘÍLOHA 1
143	Mozkové hemisféry

145	PŘÍLOHA 2
145	Myšlenková mapa

148	PŘÍLOHA 3
148	Můj život v rovnováze

150	ZÁVĚR
-----	--------------

151	LITERATURA
-----	-------------------