

Obsah

Úvod	7
1. Sebepoznání	9
1.1 Sebepoznání jako součást předmětu psychologie osobnosti.....	9
1.2 Osobnost a její struktura	10
1.3 Zdroje a způsoby sebepoznání – vztah vnitřního a vnějšího světa	17
1.4 Otázky k zamyšlení	29
1.5 Literatura:	29
2. Práce s časem	31
2.1 Úvod	31
2.2 Sebeřízení	31
2.3 Řízení času	32
2.4 Nástroje řízení času	35
2.4.1. Předání odpovědnosti a pravomocí	35
2.4.2. Další nástroje řízení času.....	40
2.5 Otázky k zamyšlení	44
2.6 Literatura	44
3. Stressmanagement	47
3.1 Reakce organismu na stres.....	48
3.2 Osobnost a hodnotový systém	50
3.3 Obranné mechanismy	55
3.4 Zvládání stresu – praktická cvičení	56
3.5 První pomoc při stresu	61
3.6 Otázky k zamyšlení	67
3.7 Literatura	67