Obsah

Úvod 9
Testování inteligence 10
Vzorce životních dovedností 13

1 Styl mezilidské interakce 21
Vycházejte dobře s ostatními rozvojem mezilidských dovedností 21
Test interpersonální interakce 22
Cvičení a aktivity 34

2 Test vlastních komunikačních dovedností 39
Komunikační dovednosti 39
Test vlastních komunikačních schopností 40

3 Test asertivního chování 63
Asertivní: Být, či nebýt 63
Test asertivního chování 64
Cvičení a aktivity 68

4 Rozhodovací přístup 85
Neponechejte svůj život náhodě 85
Test rozhodovacího přístupu 86
Cvičení a aktivity 92

5 Volný čas 103
Volný čas: Umíte se bavit? 103
Test volného času 104
Cvičení a aktivity 112

6 Způsob hospodaření s penězi **117**
Finanční záležitosti 117
Test způsobu hospodaření s penězi 118
Cvičení a aktivity 138

7 Způsob organizování času **141**
Buďte pány svého času 141
Test způsobu organizování času 142
Cvičení a aktivity 165

8 Test kvality vztahů **167**
Zachraňte své vztahy 167
Test kvality vztahů 168
Cvičení a aktivity 172

9 Test preferovaného řešení konfliktu **191**
Konstruktivní řešení konfliktu: Dostaňte, co chcete . . . 191
Test způsobu řešení konfliktů 192
Cvičení a aktivity 200

10 Měřítko emocionálních podnětů **207**
Nenechte se ovládat emocemi 207
Škála emocionálních podnětů 208
Cvičení a aktivity 211