

Obsah

Úvod	5
1. Kdo jsem?	7
1.1. Moje osobní hodnoty	8
1.2. SWOT	9
1.3. Core Self	15
1.4. JOHARI okno	17
1.5. Osobnostní test - 5 hlavních vlastností vaší osobnosti	22
1.6. EQ - Emoční inteligence	27
1.7. Test emoční inteligence	28
1.8. Najděte své Ikigai	31
1.9. Sebepoznání	34
2. V jaké situaci se nacházím?	35
2.1. P.E.R.F.E.C.T. model	36
2.2. Mapa života	43
2.3. Kolo života	45
3. Kam mířím?	47
3.1. Hledání smyslu	48
3.2. Zásadní otázky pro stanovení cílů	49
3.3. S.M.A.R.T.: Definujte vaše cíle	55
3.4. Denními návyky k úspěchu!	59
3.5. Má vize pro příští 3 měsíce	60
3.6. Začít, je nejtěžší	62
4. Produktivita a čas	65
4.1. Sféry vlivu	66
4.2. Priority	68
4.3. Eisenhower matrix	70
4.4. Najděte štěstí v tom, co děláte	75
5. Sebevědomí	78
5.1. Jak zpracováváme informace	79
5.2. Vytvořte si seznam vašich kladných vlastností	81
5.3. Přerámování - analyzujte vše z různých úhlů	84
5.4. Očekáváte, že se vždy stane to nejhorší?	86
5.5. Nejste na sebe příliš přísní?	92
5.6. Škodlivá pravidla	97
6. Asertivita	100
6.1. Test asertivity	101
6.2. Neasertivní myšlení	102
6.3. Naše asertivní práva	104
6.4. Techniky asertivity	106
6.5. Procvičování asertivních technik	107
6.6. Proč je těžké říkat „ne“	108
6.7. Asertivní reakce na kritiku	109

7. Stres a mentální odolnost	111
7.1. Stres v práci - co pomáhá a co naopak zvyšuje pocit stresu	114
7.2. Vaše odolnost vůči stresu	115
7.3. Poznejte váš stres	116
7.4. Práce se stresem	117
7.5. Osvědčené strategie zvládání stresu a strachu	120
7.6. Nejistota	124
7.7. Nakreslete svého šotka!	126
7.8. Cesta k mentální odolnosti	129
8. Osobní výkonnost	130
7 zásadních ingrediencí pro výjimečný výkon	131
8.1. Základní dovednosti	132
8.2. Podpora & okolí	133
8.3. Smysl	134
8.4. Fyzická zdatnost	135
8.5. Tréninkové/Pracovní penzum	136
8.6. Růstový mindset	137
8.7. Flow	138