

## Obsah

## 8. KAPITOLA: DUŠEVNÍ HYGIENA

8.2 Péče o duševní zdraví – duševní hygiena

8.3 Salutory v životě člověka

8.4 Resilience

8.5 Sociální opora

8.6 Chronická ovlivňující zdraví

Seznam obrázků

Značky a symboly v učebním textu

Předmluva

Úvod

7

8

9

10

**1. KAPITOLA: VYMEZENÍ KONCEPTU OSOBNOSTI**

13

1.1 Pojetí osobnosti

14

1.2 Formování osobnosti

15

1.2.1 Faktor dědičnosti

17

1.2.2 Faktor enviromentálního a sociálního prostředí

17

1.2.3 Faktor výchovy

18

1.2.4 Faktor učení

19

1.2.5 Faktor vývoje

20

1.2.6 Faktor vědomí

20

1.2.7 Faktor nevědomí

21

1.3 Vybrané typologie osobnosti

22

1.3.1 Typologie osobnosti A a B

22

1.3.2 Typologie BIG FIVE (BF)

24

1.3.3 Typologie Myers-Briggse (MBTI)

29

1.3.4 Typologie Hollanda (RIASEC)

36

**2. KAPITOLA: SELF MANAGEMENT**

43

**3. KAPITOLA: SCHOPNOSTI**

59

3.1 Kognitivní schopnosti

61

3.2 Emocionální schopnosti

64

3.3 Fyzické schopnosti

65

3.4 Struktura schopnostních vlastností osobnosti

67

**4. KAPITOLA: HODNOTY, HODNOTOVÁ ORIENTACE JEDINCE**

73

**5. KAPITOLA: BUDOVÁNÍ OSOBNÍ ZNAČKY**

81

**6. KAPITOLA: TIME MANAGEMENT**

89

**7. KAPITOLA: WORK-LIFE BALANCE**

99

<b>8. KAPITOLA: DUŠEVNÍ HYGIENA</b>	<b>111</b>
8.1 Péče o duševní zdraví = duševní hygiena	112
8.2 Salutory v životě člověka	114
8.3 Resilience	115
8.4 Sociální opora	117
8.5 Chování ovlivňující zdraví	119
Závěr	123
Glosář	124
Použitá literatura	131
Vzorový test	143
10	
13	
14	
15	
17	
17	
18	
19	
20	
20	
21	
22	
22	
24	
25	
26	
43	
59	
61	
64	
65	
67	
73	
81	
89	
99	