



## I. CO A PROČ VÁM NABÍVÁME ..... 8

I.1	ÚVOD .....	8
I.2	VYMEZENÍ POJMU DUŠEVNÍ PRÁCE .....	9
I.3	FUNKCE LIDSKÉ PSYCHIKY .....	10
I.4	TECHNIKY DUŠEVNÍ PRÁCE .....	13

## II. ROZVOJ TVŮŘEĚ ZPŮSOBILOSTI ..... 14

II.1	NUTNOST TVOŘIVOSTI V ŘÍDÍCÍ PRÁCI .....	14
II.2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA TVOŘIVOSTI .....	18
II.2.1	Definice a druhy tvořivosti .....	18
II.2.2	Tvůrčí proces .....	19
II.2.3	Podmínky tvůrčí práce .....	20
II.2.4	Tvůrčí osobnost .....	21
II.3	ROZVOJ TVOŘIVOSTI V INDIVIDUÁLNÍ PRÁCI ..	26
II.3.1	Sebepoznání z hlediska tvořivosti .....	26
II.3.2	Odbourávání barier tvořivosti .....	30
II.3.3	Tvořivé řešení problémů .....	37
II.3.4	Práce s myšlenkovými mapami .....	39
II.4	ROZVOJ TVOŘIVOSTI VE VEDENÍ LIDÍ .....	52
II.4.1	Formování tvůrčí skupiny .....	52
II.4.2	Techniky tvořivého hledání nápadů .....	57
II.4.3	Techniky tvořivého posuzování nápadů ....	61
II.4.4	Prosazování inovací .....	64
II.4.5	Specifika vedení tvořivých lidí .....	68

III.	KULTIVACE PAMĚTI .....	75
III.1	FUNGOVÁNÍ PAMĚTI, JEHO ZLEPŠENÍ OBECNĚ ...	76
III.2	KULTIVACE KRÁTKODOBÉ PAMĚTI .....	78
III.3	KULTIVACE DLOUHODOBÉ PAMĚTI .....	91
III.4	MNEMOTECHNIKA .....	98

#### IV. ZEFEKTIVŇOVÁNÍ UČENÍ .....

IV.1	ZÁKLADNÍ MODEL PRÁCE S LITERATUROU .....	102
IV.2	ROZVINUTÝ MODEL PRÁCE S LITERATUROU .....	105
IV.3	ZÁSADY RYCHLÉHO ČTENÍ .....	107

#### V. ROZVOJ SCHOPNOSTI KONCENTRACE .....

V.1	ČLOVĚK VE STRESSOVÉ SITUACI .....	111
V.2	ZVYŠOVÁNÍ ODOLNOSTI PROTI STRESSU .....	112
V.3	RELAXAČNÍ TECHNIKY A ROZVOJ KONCENTRACE A MOTIVACE .....	113

#### VI. ZÁVĚR .....

