

Obsah

O autorovi	7
Než začnete číst	9
O knize	11
1. Zdroje v nás	15
1.1 Úspěch	16
1.2 Vitalita	18
1.3 Anatomie úspěchu	20
1.4 Lidské zdroje	22
1.5 Lidská práce	24
1.6 Péče o zdroje	26
1.7 Struktura osobnosti	28
2. Zděděné zdroje	31
2.1 Sdílené dědictví	32
2.2 Preference podnětů	34
2.3 Účel a prostředky	36
2.4 Výzvy a bezpečí	38
2.5 Motivační založení	40
2.6 Práce s podněty	42
2.7 Zdroje informací	44
2.8 Příjem informací	46
2.9 Zpracování informací	48
2.10 Rozhodování	50
2.11 Řešitelské založení	52
3. Osvojené zdroje	55
3.1 Proč se učíme	56
3.2 Jak se učíme	58
3.3 Čemu se učíme	60
3.4 Vztah k principům	62
3.5 Vztah k lidem	64
3.6 Vztahové založení	66
3.7 Skupinové chování	68
3.8 Preference rolí	70
3.9 Obsazování rolí	72
3.10 Shrnutí: zděděné a osvojené bohatství	74
4. Management změny	77
4.1 Vznik požadavků	78
4.2 Požadované schopnosti	80
4.3 „Měkké“ schopnosti	82
4.4 Požadované postoje	84
4.5 Rozhodování o změně	86
4.6 Umění možného	88
4.7 Zdroje kolem nás	90
4.8 Řízení změny	92

5. Management cílů	95
5.1 Člověk v rolích	96
5.2 Relativní důležitost rolí	98
5.3 Strategické cíle	100
5.4 Relativní důležitost cílů	102
5.5 Dílčí a postupné cíle	104
5.6 Pravidelné činnosti	106
6. Management času	109
6.1 Posuzování činností	110
6.2 Přemísťování činností	112
6.3 Výběr a utřídění činností	114
6.4 Distribuce času	116
6.5 Vnitřní faktory kvality času	118
6.6 Vnější faktory kvality času	120
6.7 Přidělování času činnostem	122
6.8 Shrnutí: od času ke stresu	124
7. Svět stresu	127
7.1 Zátěž a stres	128
7.2 Fyziologie stresu	130
7.3 Eustres a distres	132
7.4 Působení stresu	134
7.5 Motor aktivit	136
7.6 Psychologie stresu	138
7.7 Stresové situace	140
7.8 Sociologie stresu	142
8. Zvládání distresu	145
8.1 Cyklus zvládání distresu	146
8.2 Poznání	148
8.3 Předpověď	150
8.4 Další postup	152
8.5 Prevence	154
8.6 Příprava	156
8.7 Připravenost	158
8.8 Percepce	160
8.9 Stres a sebeřízení	162
8.10 Příklad a poučení	164
9. Eustres a klid	167
9.1 Hledání štěstí	168
9.2 Hledání rovnováhy	170
9.3 Hledání svobody	172
9.4 Hledání míry	174
9.5 Hledání synergie	176
9.6 Hledání smyslu	178
9.7 Hledání kontextu	180
9.8 Hledání rozumu	182
9.9 Hledání hodnot	184
9.10 Hledání nesmrtelnosti	186
Doporučená literatura a další zdroje	189
Přehled tabulí	192