

OBSAH

1. STRACH NA PRACOVÍŠTI 1

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	1
Kolik strachu patří k životu (v zaměstnání)?	2
<i>Strach, co to je?</i>	3
Exkurz: Věda a strach	4
<i>Přespříliš strachu – proč je to nebezpečné?</i>	5
Jsem typ, který se bojí?	5
<i>Sebeanalýza</i>	5
Mám důvod ke strachu?	6
<i>Dotazník – semafor: Varovné signály</i>	7
Jak ovládnout strach?	8
<i>Možné reakce a praktické tipy při strachu</i>	8
<i>Přehled 13 nejdůležitějších obranných mechanismů z hlubinné psychologie</i>	9
<i>To byste měli bezpodmínečně vědět</i>	10
<i>A tak postupujte dále</i>	11
<i>Další informace</i>	14

2. CÍLE – KYSLÍK ŽIVOTA 15

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	15
Proč potřebuji cíle?	16
Exkurz: Věda a cíle	17
Jak si je stanovit? Princip hodin a kompasu	18
<i>Hodiny</i>	18
<i>Kompas</i>	18
Systém na plánování osobních cílů	19
Nevzdávat se jako sportovec: Svou budoucnost plánuji dnes!	22
<i>Další informace</i>	23

3. JEJDA, KDO JSEM JÁ? 24

V následující kapitole najdete odpovědi na otázky: 24

Co dokáže typologie? 25

Co jsou záliby? 25

Poznámka: Věda a typologie 25

Jaký typ jsem já? 26

Čtyři základní formy obav podle Riemanna 29

Typ 1: Sebejistý člověk, který si drží odstup od lidí a který má obavu, že ztratí svou jedinečnost 30

Typ 2: Společenský člověk, který má obavu, že zůstane sám 30

Typ 3: Spontánní člověk, který žije po životě a má obavu z jednotvárnosti a definitivnosti 30

Typ 4: Člověk, který se kontroluje a ovládá a který má obavu ze změny 31

Způsoby chování uvedených čtyř typů jako nadřízených a spolupracovníků 31

Sebejistý člověk jako nadřízený 31

Sebejistý člověk jako spolupracovník 32

Společenský člověk jako nadřízený 32

Společenský člověk jako spolupracovník 32

Člověk žijící po životě jako nadřízený 33

Člověk žijící po životě jako spolupracovník 33

Člověk, který se ovládá, jako nadřízený 33

Člověk, který se ovládá, jako spolupracovník 34

Další informace 35

4. MOTIVACE A POZITIVNÍ MYŠLENÍ 36

V následující kapitole najdete odpovědi na otázky: 36

Co je motivace? 37

Jste zodpovědní za svůj život 39

Motivační rozbor ve 12 bodech 39

Exkurz: Věda a motivace 41

Příklad Heleny Kellerové 42

S motivací a individuálními schopnostmi na stopě úspěchu 43

Další informace 45

5. JAK ZACHÁZET SE STRESEM A SYNDROMEM VYHOŘENÍ 46

V následující kapitole najdete odpovědi na otázky: 46

Jak spolu souvisí stres a syndrom vyhoření? 47

Jsem posedlý prací? 48

Jak vzniká stres? 48

Dotazník: Hlavní příčiny a následky přetížení 49

Nakolik je stres zdravý? 50

Exkurz: Věda a stres/vyhoření 50

Jaký jsem stresový typ? 51

<i>Jak se zlobíte?</i>	52
Kteří lidé jsou zejména ohroženi?	53
<i>Mám to jen kousek k vyhoření nebo už v něm vězím? (osobní test)</i>	56
Antistresové strategie	58
<i>Tříkrokový program</i>	58
<i>Strategie „pozitivního myšlení“</i>	58
<i>Příklady jak přeměnit negativní hlášky na pozitivní monology</i>	59
<i>Progresivní svalové uvolnění</i>	60
Jak zacházet se stresem pozitivně?	62
<i>Stanovení priorit</i>	62
<i>Čas vypnout</i>	63
<i>Odpočinek a uvolnění (rovnováha práce – život)</i>	63
<i>Dotazník: Kde je vaše oáza volného času?</i>	64
<i>Pozitivní podoba pracovního místa</i>	65
<i>Věnovat se kontaktům s opravdovými (!) přáteli</i>	65
<i>Změnit úhel pohledu</i>	65
<i>Pozitivní rituály poskytují oporu: Příklady pracovních rituálů</i>	66
<i>Rozlučte se s perfekcionismem a špatnými myšlenkami</i>	66
<i>Postoje, které zneklidňují a stresují, když to člověk přežene – a protipatření</i>	67
<i>Pro lepší kondičku – kladte odpor (v pozitivním slova smyslu)</i>	68
<i>Důležitou roli hraje sport a strava</i>	68
<i>Více opory – vaše výhoda</i>	69
Shrnutí	69
<i>Další informace</i>	70

6. MANAGEMENT ČASU 71

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	71
Co je to vlastně čas?	72
Priority	73
<i>Jak si správně stanovit priority do budoucna</i>	74
<i>Paretovo pravidlo</i>	75
<i>Na stopě americkému prezidentovi: Určování priorit s Dwightem E. Eisenhowerem</i>	76
Exkurz: Věda a management času	78
Analýza dosavadního pracovního stylu	78
Pět kroků efektivního plánování času	79
<i>Když nečekáte nic hrozného, číhají zloději času na svou kořist</i>	80
Analýza požíračů času	81
<i>1. Osobní styl práce</i>	81
<i>2. Vnitropodniková spolupráce</i>	82
<i>3. Plánování času</i>	82
<i>4. Metodika práce</i>	83
<i>5. Rušení ostatními</i>	83
<i>6. Okolí</i>	83
<i>7. Doby čekání</i>	84

8. Vlastní specifické požirače času	84
Zlaté slovíčko o dvou hláskách, které vám ušetří opravdu hodně času: „Ne“	84
Psací stůl – kus nábytku, který se neuvěřitelně rychle plní	85
Princip „prázdného stolu“	85
Další informace	86

7. KOUČOVÁNÍ A MENTORING 87

V následující kapitole najdete odpovědi na otázky: 87

C & M je v trendu 88

Exkurz: Věda a koučování & mentoring 88

Kdo potřebuje koučování? 89

Předpoklady úspěšného koučování a mentoringu (C & M) 90

Jak poznat správného kouče? 90

Kontrolní seznam: Podle následujícího poznáte dobrého kouče 90

Jak poznám špatného kouče? 90

Kontrolní seznam: Následující body by vás měly upozornit, abyste byl opatrný 91

Koučování mezi přáteli a kolegy 91

Vybudujte si okruh lidí, kteří vás dokážou podpořit! 91

Najděte si osobní podpůrný tým 92

Kolegiální konzultace 93

Vedoucí jako kouč 94

Kontrolní seznam: Zdařilé koučování vedoucího poznáte tak, že... 94

Autogenní trénink 94

Autogenní trénink jako doping – jak to funguje? 95

Šest kroků autogenního tréninku 95

Další informace 97

8. ÚSPĚCH A UMĚNÍ PRODAT SE 98

V následující kapitole najdete odpovědi na otázky: 98

Dům úspěchu 99

Stavební kámen 1: Jak dosáhnout většího úspěchu pomocí účinného networkingu 100

Kontrolní seznam: Networking 101

Stavební kámen 2: Píle 103

Stavební kámen 3: Ctižádost/Vytrvalost 104

Stavební kámen 4: Strategie a taktiky 104

Stavební kámen 5: Jak se stanu pohotovějším? 106

Stavební kámen 6: Umění prodat se 109

Exkurz: Věda a komunikace 109

K8 marketing 110

Další informace 113

9. JAK DĚLAT MANAŽERA SVÉMU ŠÉFOVI 114

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	114
Jak dobrý je můj šéf?	115
Tři typy osobností	117
Galerie šéfů s novými typy	118
<i>Sobecká hvězda</i>	118
<i>Klasický cholerik</i>	118
<i>Brzda</i>	118
<i>Kontrolor</i>	119
<i>Pedant</i>	119
<i>Smolař</i>	119
<i>Despota</i>	119
<i>Patriarcha</i>	120
<i>Sadista</i>	120
Ideální šéf a ideální pracovník	121
Exkurz: Věda a šéfové	123
Jak prosadím své zájmy u šéfa?	124
<i>Další praktické tipy k tomu, abyste dokázali šéfa lépe odhadnout</i>	127
<i>Další informace</i>	127

10. MILOVANÍ KOLEGOVÉ 128

<i>V následující kapitole najdete odpovědi na otázky:</i>	128
Druhy ze zoologické zahrady	129
<i>Šest zvířecích druhů</i>	129
Exkurz: Věda a soužití ve skupinách	133
Intriky	133
<i>Proč lidé šikanují</i>	133
<i>Co dělat, když mě šikanují</i>	134
Konflikty – nejvěrnější společníci v pracovním životě	134
<i>Šest základních pravidel jak pozitivně zvládnout konflikt</i>	135
Umění kritiky	135
<i>Když někdy musíte kritizovat</i>	135
<i>Užitečná pravidla pro vedení konfliktního rozhovoru</i>	136
Možné stupně růstu napětí	136
Zabránění konfliktu	138
<i>Další informace</i>	139

EPILOG 141

REJSTŘÍK 142