

Obsah

Předmluva	9
Úvod	12
1. Co nám škola (ne)dala	14
1.1 K transformačnímu vzdělávání	16
1.2 Celoživotní učení	19
1.2.1 <i>Symbióza rozumu a citu</i>	23
1.2.2 <i>Učební typy</i>	25
1.2.3 <i>Jak se učíme</i>	27
1.2.4 <i>Bariéry vzdělávání</i>	29
1.2.5 <i>Autoregulované učení</i>	31
2. Klíč k životní moudrosti	33
2.1 <i>Formy mysli</i>	33
2.2 <i>Správné myšlení</i>	36
2.2.1 <i>Naše myšlení a emoce</i>	37
2.2.2 <i>Logické myšlení</i>	38
2.2.3 <i>Intelektuální procesy</i>	39
2.2.4 <i>Problémové myšlení</i>	43
2.2.5 <i>Tvůrčí myšlení</i>	45
2.2.6 <i>Kritické myšlení</i>	48
2.2.7 <i>Analýza manipulativních praktik</i>	51
2.2.8 <i>Proměny kompetencí</i>	53
2.2.9 <i>Vlastnosti nadaných jedinců</i>	55
3. Emoce a emoční inteligence	59
3.1 <i>Emoce</i>	59
3.2 <i>Emoční způsobilosti</i>	61
3.3 <i>Předpoklady ke zvládnání změn</i>	63
3.4 <i>Motivace a motivátory</i>	64
3.5 <i>Emoční inteligence</i>	69
3.6 <i>Změnová inteligence</i>	73

4. Sociální procesy a způsobilosti	74
4.1 Sociálně formativní procesy	74
4.2 Sociální způsobilosti	76
4.3 Sebepoznání, sebereflexe/sebepojetí	77
4.3.1 <i>Metody sebepoznání</i>	78
4.3.2 <i>Sebehodnocení</i>	80
4.3.3 <i>Metody sebehodnocení</i>	82
4.4 Sociální inteligence	84
4.4.1 <i>Sociální cítění</i>	86
4.4.2 <i>Asertivní přístup</i>	88
4.4.3 <i>Komunikace</i>	88
4.4.4 <i>Sociálně psychologické aspekty komunikace</i>	91
4.4.5 <i>Socializace prostřednictvím komunikace</i>	93
4.5 Asertivní komunikace	97
4.5.1 <i>Asertivní práva</i>	97
4.5.2 <i>Jak poskytovat a přijímat kritiku</i>	99
4.5.3 <i>Asertivní techniky</i>	104
4.5.4 <i>Výhody asertivního jednání</i>	119
5. Sebeřízení	123
5.1 Úvod do sebeřízení	123
5.2 Management osobních aspirací	124
5.3 Sebeřízení dle cílů	127
5.4 Management osobní změny	129
5.5 Management interpersonálních vztahů	131
5.5.1 <i>Vyjednávání</i>	133
5.5.2 <i>Principiální vyjednávání</i>	135
5.5.3 <i>Psychologické aspekty vyjednávání</i>	139
5.5.4 <i>Vyjednávání a facilitace</i>	141
5.6 Time management	143
5.6.1 <i>Generace time managementu</i>	143
5.6.2 <i>Principy time managementu</i>	144
5.6.3 <i>Bariéry při uplatňování time managementu</i>	146
5.6.4 <i>Zásady úspěšného time managementu</i>	148
5.6.5 <i>Vybrané techniky usnadňující efektivní řízení času</i>	153
5.6.6 <i>Přínosy time managementu</i>	155
5.7 Management rolí	156
5.8 Management činností	158
5.9 Výkonový osobnostní management	159

5.10	Management znalostí	160
5.10.1	<i>Rozvíjení inovativních schopností myšlení a jednání</i>	160
5.10.2	<i>Řešení problémů</i>	163
5.10.3	<i>Skupinové/týmové učení</i>	164
5.11	Sebeřízení a talent	167
5.11.1	<i>Přínosy talentů pro jedince a společnost</i>	168
6.	Seberozvoj	170
6.1	Triáda úspěšného seberozvoje	170
6.2	Směřování k harmonii	172
6.3	Návyky k seberealizaci	173
6.3.1	<i>Proč a jak si osvojit užitečné návyky</i>	178
6.3.2	<i>Přehled užitečných návyků</i>	180
6.4	Seberealizace aneb Pyramida našich možností	183
6.4.1	<i>Pohár života (od osobní orientace k orientaci na druhé)</i>	185
7.	Leadership	188
7.1	Self-management a leadership	188
7.2	Poselství Stephen R. Coveyho	188
8.	Manuál k profesnímu uplatnění	192
8.1	Uplatnění v podmínkách změn	192
8.1.1	<i>Inovativní schopnosti</i>	194
8.1.2	<i>Systémové myšlení</i>	194
8.1.3	<i>Schopnost zvládat problémy</i>	195
8.1.4	<i>Kreativita</i>	196
8.1.5	<i>Kultura myšlení</i>	199
8.1.6	<i>Rozvoj znalostí</i>	200
8.1.7	<i>Mentální modely</i>	201
8.1.8	<i>Zainteresanost na dalším vzdělávání</i>	201
8.1.9	<i>Předpoklady úspěšnosti</i>	203
9.	Personální minimum k nastartování profesní dráhy	205
9.1	STEP a SWOT analýza k identifikaci vnějších a vnitřních podmínek organizace	208
9.2	Hodnota způsobilostí	211
9.3	Znalost potenciálu zaměstnanců	212
9.4	Personální audit	213
9.5	Trh práce	216

9.6	Vyhledávání nového pracovníka	217
9.7	Adaptace nového zaměstnance	227
9.8	Stimulace a motivace nového zaměstnance	227
9.9	Diagnostika a rozvoj talentů	228
9.10	Způsobilosti pro vedoucí funkci	230
9.11	Generační specifika	231
9.12	Předpoklady pro profesní kariéru	232
9.13	Rozvoj, rozmisťování a stabilizace talentů	233
10.	Perspektivní firma	237
10.1	Hodnoty firemní kultury	238
10.2	Kultivace vztahů	239
10.3	Trend pozitivních změn	239
	Doslov	242
	O autorovi	243
	Seznam literatury	244
	Přílohy	253
I.	Sebezpoznání	253
	<i>Lehká úvodní diagnóza – obvyklé problémy</i>	253
	<i>Obecněji pojaté problémy související s naší spokojeností</i>	255
	<i>Myers-Briggs Typologický indikátor (MBTI)</i>	256
	<i>Test emoční inteligence (Rostya Gordon-Smith)</i>	265
	<i>Test profesních přístupů</i>	268
II.	Sebehodnocení	274
	<i>Sebehodnocení sociálních a osobnostních kompetencí</i>	274
	<i>Má role v týmu</i>	276
	<i>Transakční analýza</i>	281
III.	Seberozvoj	283
	<i>Náměty k sebereflexi</i>	283
	<i>Test rolí (I-T-R)</i>	285
	<i>Test kariérových kotev</i>	287
	<i>Ve zdravém těle zdravý duch</i>	293