

OBSAH

O autorech	VII
Úvod	VIII
1 Sebepoznání	1
1.1 Problematika sebepoznání a definice souvisejících základních termínů ..	2
1.2 Interní zdroje – sebeuvědomění a sebepřijetí	5
1.3 Vztah vnitřního a vnějšího světa – další techniky a způsoby sebepoznání	14
1.4 Od sebepoznání a sebeřízení ke strategickému řízení a vedení lidí	18
2 Práce s časem	21
2.1 Stanovení cílů	23
2.2 Analýza času	27
2.3 Nástroje řízení času	31
2.4 Předávání odpovědnosti a pravomocí	43
3 Problematika stresu a syndromu vyhoření	59
3.1 Stres	60
3.2 Vyhoření	63
3.3 Prevence syndromu vyhoření	72
Literatura	77
Rejstřík	82