

Úvod	7
1 Požadované zručnosti a schopnosti manažérov	8
1.1 Vymedzenie základných pojmov	8
1.2 Manažérske zručnosti.....	12
1.3 Rozvoj manažéra	15
1.4 Riziká manažérskej práce	16
2 Psychológia osobnosti a štruktúra osobnosti	19
2.1 Vymedzenie základných pojmov	19
2.2 Dynamika štruktúry osobnosti	23
2.3 Špecifické poruchy osobnosti	27
3 Emocionálna inteligencia	29
3.1 Vymedzenie základných pojmov	29
3.2 Emocionálna inteligencia.....	31
3.3 Emocionálna inteligencia ako prediktor profesijnej úspešnosti	34
4 Komunikácia ako základ sociálnej interakcie	39
4.1 Vymedzenie základných pojmov	39
4.2 Komunikačný proces	41
4.3 Verbálna komunikácia.....	47
4.4 Neverbálna komunikácia.....	51
4.5 Špecifiká manažérskej komunikácie	55
5 Asertivita	59
5.1 Vymedzenie základných pojmov	59
5.2 Štýly správania	63
5.3 Asertívny leadership.....	66
6 Motivácia	70
6.1 Vymedzenie základných pojmov	70
6.2 Motivácia vs. motivovanie.....	72
6.3 Efektívna motivácia zamestnancov	75
7 Tímová práca	78
7.1 Vymedzenie základných pojmov	78
7.2 Podstata a význam tímových rol podľa Belbina	81

7.3	Efektívne riadenie tímu	85
8	Time management.....	89
8.1	Vymedzenie základných pojmov	89
8.2	Prokrastinácia.....	92
8.3	Metódy organizácie času.....	93
9	Stres manažment a relaxačné metódy.....	97
9.1	Vymedzenie základných pojmov	97
9.2	Stres na pracovisku.....	101
9.3	Relaxačné techniky	105
10	Učenie, vzdelávanie, poznanie.....	108
10.1	Vymedzenie základných pojmov	108
10.2	Štýly učenia a poznávania.....	112
10.3	Zvyšovanie hodnoty zamestnancov učením.....	116
11	Cieľ ako predpoklad úspechu v osobnom živote a kariére.....	120
11.1	Vymedzenie základných pojmov	120
11.2	Rubikonový model.....	122
11.3	Kariérové ciele	125
	Zoznam použitej literatúry	129