

Spis treści

Wstęp	7
<u>ROZDZIAŁ 1</u>	
Menedżer — pojęcie, role i zadania, właściwości osobowości ..	9
<u>ROZDZIAŁ 2</u>	
Zdrowie, czynniki ryzyka utraty zdrowia	17
1. Fizyczne czynniki ryzyka	17
1.1. Otyłość, nadwaga	17
1.2. Mała aktywność fizyczna	19
2. Środowiskowe czynniki ryzyka	22
3. Psychiczne czynniki ryzyka utraty zdrowia	26
<u>ROZDZIAŁ 3</u>	
Stres — pojęcie, mechanizm działania, związek ze stanem zdrowia ..	36
1. Biologiczne podłoże reakcji stresowej	39
1.1. Układ nerwowy	39
1.2. Autonomiczny układ nerwowy	42
1.3. Układ hormonalny	44
2. Fazy przebiegu reakcji stresowej według Selye'go	49
3. Pojęcie osobowości i jej związki ze stresem	50

ROZDZIAŁ 4

Stres zawodowy a zdrowie	56
1. Odpowiedzialność	60
2. Stosunki interpersonalne	61
3. Stosunki z przełożonym jako źródło stresu	61
4. Stosunki z podwładnymi	62
5. Kariera zawodowa	63
6. Struktura i atmosfera w organizacji	64
7. Udział w podejmowaniu decyzji	64
8. Kultura organizacyjna	66
9. Stresujące zawody	66

ROZDZIAŁ 5

Osobowość — czym jest i jak funkcjonuje?	73
1. Inteligencja	74
2. Obraz własnej osoby	74
3. Emocje i ich znaczenie w życiu człowieka	76
4. Potrzeby — dynamiczne własności osobowości	83

ROZDZIAŁ 6

Psychologiczne aspekty formowania osobowości i zmagania się ze stresem	86
1. Kierowanie własnymi emocjami	90
2. Części składowe emocji	91
3. Sposoby zmagania się ze stresem	98
4. Drogi przekształcania stresu negatywnego (dystresu) w stres pozytywny (eustres)	105
5. Psychologiczny trening dla osób nieśmiałych, niepewnych, wstydliwych	106
6. Profilaktyka stresu	108
7. Modyfikacja zachowań niesprzyjających zdrowiu	108
8. Ćwiczenia	110
9. Wskazania do walki z negatywnymi skutkami stresu	112
Bibliografia	114