

Karta redakcyjna

O autorze

Podziękowania

Wprowadzenie

1. Czym stres jest, a czym nie jest?

Objawy stresu

Fizjologia stresu

Typ A i typ B

Stres czy przeciążenie?

Długofalowe przeciążenie

Stresory w życiu

Kontrola – klucz do zarządzania stresem

2. Kontrola nad fizjologicznymi reakcjami na stres

Dobra postawa

Dobry wypoczynek

Dobry humor

Dobra energia

Dobre odżywianie

Dwa słowa o legalnych substancjach psychoaktywnych

Zdrowe starzenie się

3. Kontrola nad otoczeniem

Proces

Kontakty towarzyskie

Zorganizuj się

Przestrzeń

Otoczenie a zmysły: zapachy, dźwięki, światło i kolory

Działanie

4. Kontrola nad czasem

Zasada OATS

Wyniki (ang. *outcomes*)

Działania (ang. *activities*)

Czas (ang. *time*)

Harmonogram (ang. *schedule*)

Prokrastynacja

Wnieś szlachetny sprzeciw

Radzenie sobie z uczuciem przytłoczenia

Świętowanie

5. Kontrola nad nastawieniem

Model góry lodowej

Niebezpieczne rodzaje nastawienia i ograniczające przekonania

Wiedz, czego chcesz

Od mitów do mistrzostwa

Stanowczość

6. Kontrola nad mentalną reakcją na stres

Skupienie

Optymizm

Determinacja, elastyczność i wytrwałość

Wdzięczność

Mówienie do siebie

Przerywanie zamkniętego koła

7. Zarządzanie stresem w pracy

Oznaki

Twoje obowiązki jako menedżera

Ile stresu przysparzasz innym?

Jak nie obciążać innych stresem?

Wspieranie zestresowanych członków zespołu

Zmiana stresującego otoczenia w pracy

Ochrona samego siebie przed stresem w pracy

8. Zarządzanie stresem spowodowanym zmianą

Jak dochodzi do zmian w świecie?

Jaka reakcja na zmianę jest w tobie zaprogramowana?

Jak radzić sobie ze stresem spowodowanym zmianą?

Coś więcej niż przetrwanie

9. Zarządzanie stresem spowodowanym konfliktami

Jak rozpoznać nasilający się konflikt?

Pięć sposobów radzenia sobie z konfliktem

Proces siedmiu kroków do rozwiązania konfliktu

Mediacja i arbitraż

10. Pomoc innym w zarządzaniu stresem

Słuchanie

Pomoc innym w odzyskaniu kontroli

Wina i powód

Fachowa pomoc

Ostatnie słowa na temat stresu

Dodatek 1. 101 sposobów na obniżenie stresu

Dodatek 2. Więcej informacji