

Spis treści

Rozdział 1. Kompetencje społeczne.....	11
1.1. Podstawowe zagadnienia dotyczące kompetencji społecznych.....	11
1.2. Kształtowanie i pomiar kompetencji społecznych.....	14
Rozdział 2. Organizacja pracy i zarządzanie czasem.....	19
2.1. Identyfikacja złodziei czasu, nawyków i siewców obłędu.....	19
2.2. Wybrane metody organizacji pracy i zarządzania czasem.....	25
2.3. Organizacja wystąpień publicznych.....	34
Rozdział 3. Skuteczne planowanie i wyznaczanie priorytetów	37
3.1. Wyznaczanie priorytetów.....	37
3.2. SIS – czyli swoja indywidualna strategia	48
Rozdział 4. Asertywność i budowanie pewności siebie.....	59
4.1. Czym jest asertywność.....	59
4.2. Jak skutecznie kształtować zachowania asertywne?.....	61
4.3. TY czy JA?	63
4.4. Asertywność w różnych sytuacjach życiowych, prywatnych i zawodowych.....	68
Bibliografia	73
Netografia	75
Spis tabel.....	77
Spis rysunków	79
Streszczenie	85
Summary	87