

# Spis treści

O autorze .....	6
Podziękowania .....	7
Wprowadzenie .....	8
<b>1. Czym stres jest, a czym nie jest? .....</b>	<b>13</b>
Objawy stresu .....	14
Fizjologia stresu .....	16
Typ A i typ B .....	18
Stres czy przeciążenie? .....	21
Długofalowe przeciążenie .....	23
Stresory w życiu .....	24
Kontrola – klucz do zarządzania stresem .....	27
<b>2. Kontrola nad fizjologicznymi reakcjami na stres .....</b>	<b>35</b>
Dobra postawa .....	37
Dobry wypoczynek .....	41
Dobry humor .....	47
Dobra energia .....	49
Dobre odżywianie .....	50
Dwa słowa o legalnych substancjach psychoaktywnych .....	52
Zdrowe starzenie się .....	55
<b>3. Kontrola nad otoczeniem .....</b>	<b>59</b>
Proces .....	61
Kontakty towarzyskie .....	63
Zorganizuj się .....	65
Przestrzeń .....	66
Otoczenie a zmysły: zapachy, dźwięki, światło i kolory .....	68
Działanie .....	72
<b>4. Kontrola nad czasem .....</b>	<b>77</b>
Zasada OATS .....	78
Wyniki (ang. <i>outcomes</i> ) .....	79
Działania (ang. <i>activities</i> ) .....	80
Czas (ang. <i>time</i> ) .....	82

Harmonogram (ang. <i>schedule</i> ) .....	84
Prokrastynacja .....	85
Wnieś szlachetny sprzeciw .....	86
Radzenie sobie z uczuciem przytłoczenia .....	89
Świątowanie .....	90
<b>5. Kontrola nad nastawieniem .....</b>	<b>93</b>
Model góry lodowej .....	94
Niebezpieczne rodzaje nastawienia i ograniczające przekonania .....	96
Wiedz, czego chcesz .....	102
Od mitów do mistrzostwa .....	105
Stanowczość .....	106
<b>6. Kontrola nad mentalną reakcją na stres .....</b>	<b>111</b>
Skupienie .....	113
Optymizm .....	118
Determinacja, elastyczność i wytrwałość .....	120
Wdzięczność .....	122
Mówienie do siebie .....	124
Przerywanie zamkniętego koła .....	127
<b>7. Zarządzanie stresem w pracy .....</b>	<b>131</b>
Oznaki .....	132
Twoje obowiązki jako menedżera .....	135
Ile stresu przysparzasz innym? .....	137
Jak nie obciążać innych stresem? .....	139
Wspieranie zestresowanych członków zespołu .....	143
Zmiana stresującego otoczenia w pracy .....	144
Ochrona samego siebie przed stresem w pracy .....	147
<b>8. Zarządzanie stresem spowodowanym zmianą .....</b>	<b>151</b>
Jak dochodzi do zmian w świecie? .....	152
Jaka reakcja na zmianę jest w tobie zaprogramowana? .....	154
Jak radzić sobie ze stresem spowodowanym zmianą? .....	157
Coś więcej niż przetrwanie .....	162
<b>9. Zarządzanie stresem spowodowanym konfliktami .....</b>	<b>167</b>
Jak rozpoznać nasilający się konflikt? .....	168
Pięć sposobów radzenia sobie z konfliktem .....	171
Proces siedmiu kroków do rozwiązania konfliktu .....	173
Mediacja i arbitraż .....	176

<b>10. Pomoc innym w zarządzaniu stresem</b> .....	<b>181</b>
Słuchanie .....	<b>182</b>
Pomoc innym w odzyskaniu kontroli .....	<b>189</b>
Wina i powód .....	<b>193</b>
Fachowa pomoc .....	<b>195</b>
Ostatnie słowa na temat stresu .....	<b>198</b>
Dodatek 1. 101 sposobów na obniżenie stresu .....	<b>199</b>
Dodatek 2. Więcej informacji .....	<b>204</b>