

Spis treści

Miejsce nauk społecznych we współczesnej gospodarce 7

Różnice w rozumieniu pojęcia stresu 13

Sylwia Celińska-Nieckarz, Tadeusz Konieczny

Definicja i perspektywa badawcza 13

Rodzaje i źródła stresu 22

Odporność na stres a choroby cywilizacyjne 26

Cechy indywidualne a odczuwanie stresu 29

Jeden skutek 37

Stres organizacyjny 41

Tadeusz Konieczny, Zdzisław Nieckarz

Stres jako element pracy zawodowej 41

Stres chroniczny i wypalenie zawodowe 46

Radzenie sobie ze stresem 55

Stres i efektywność pracy menedżera 63

Zdzisław Nieckarz

Nowe zadania menedżera 63

Modele stresu zawodowego 65

Model Michigan 65

Model DCS (*demand-control-support model*) 65

Model ERI (*effort-reward imbalance model*) 66

Transakcyjny model stresu zawodowego (*transactional model of occupational stress*) 66

Model JD-R (*job demand-resources model*) 67

Stres i różnice indywidualne 68

Radzenie sobie 69

Cechy osobowości 70

Temperament 73

Efektywność organizacyjna i indywidualna 75

Wiek a poziom stresu i indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem u menedżerów 83

Dorota Godlewska-Werner

Istota pracy menedżera 83

Stresory w pracy menedżera 85

Poziom stresu u menedżerów 88

Pojęcie radzenia sobie ze stresem 88

Organizacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem 90

Indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem	92
Zwiększanie odporności na stres	93
Przebieg badania wśród menedżerów 45+	95
Poziomostresu u menedżerów 45+	96
Dyskusja wyników	100
Podsumowanie	103
Umiejętność znajdowania rozwiązań w stresujących sytuacjach menedżerskich a inteligencja emocjonalna	107
<i>Mariusz Lipowski, Piotr Dąbrowski</i>	
Rola inteligencji emocjonalnej	107
Procedura badań	112
Wyniki badań	113
Dyskusja wyników	118
Trening mentalny pomocą w radzeniu sobie ze stresem oraz efektywnym funkcjonowaniu u menedżerów	127
<i>Dagmara Budnik-Przybylska, Jacek Przybylski</i>	
Pojęcie treningu mentalnego jako metody neutralizacji stresu	127
Trening mentalny i coaching biznesowy	129
Praktyka treningu mentalnego w sporcie	132
Techniki radzenia sobie ze stresem	137
Techniki relaksacyjne	137
Relaksacja progresywna	138
Trening autogenny	138
Sugestia i autosugestia w stanie relaksu	139
<i>Biofeedback</i>	140
Trening koncentracji uwagi	141
Trening kontroli uwagi (<i>attention control training</i>)	144
Trening wyobrażeniowy	145
Podsumowanie	149
Stres i rola pozytywnych emocji	155
<i>Sylwia Celińska-Nieckarz</i>	
Nie tylko negatywne uczucia	155
Rodzaje pozytywnych emocji	161
Optymizm	161
Nadzieja	161
Radość	162
Zainteresowania	162
W obliczu pracy zawodowej	162
Pozytywne przywództwo	168
Zdrowe miejsce pracy	172
Spis tabel	178
Spis rysunków	179