

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	7
1. FEJEZET – ÖNISMERET (<i>Sélei Beatrix</i>)	9
▪ 1.1 Bevezető gondolatok	9
▪ 1.2 Mi az én?	9
▪ 1.3 Önreflexió – ki vagyok én?	14
▪ 1.4 Teljesítmények, sikerek és ehhez szükséges személyiségjegyek	17
▪ 1.5 Szerepek	20
▪ 1.6 Másokhoz való kapcsolódás	22
▪ 1.7 Hogyan fejlődhet az önismeretem?	25
▪ 1.8 Záró gondolatok	29
▪ 1.9 Irodalomjegyzék	30
2. FEJEZET – SZEMÉLYÉSZLELÉS (<i>Sélei Beatrix</i>)	31
▪ 2.1. Bevezető gondolatok	31
▪ 2.2. A személyészlelést befolyásoló tényezők	32
▪ 2.3. Általános jellemzők, avagy a köznapi emberfelfogás	39
▪ 2.4. Attribúció, avagy ok, szándék és tulajdonság tulajdonítás	53
▪ 2.5. Záró gondolatok	55
▪ 2.6. Irodalomjegyzék	56
3. FEJEZET – EMBERI KAPCSOLATOK (<i>Tóvölgyi Sarolta</i>)	57
▪ 3.1 Bevezető gondolatok	57
▪ 3.2 Kapcsolatfajták	58
▪ 3.3 A család	60
▪ 3.4 A kortársakkal való kapcsolat	69
▪ 3.5 A tanárral való kapcsolat	72
▪ 3.6 A mentorral való kapcsolat	76
▪ 3.7 Kapcsolatok a munkahelyen	78
▪ 3.8 Társas befolyásolás	90
▪ 3.9 A társas támogatottság ereje	92
▪ 3.10 Kiváló emberi kapcsolatok megalapozása	94
▪ 3.11 Záró gondolatok	94
▪ 3.12 Irodalomjegyzék	95

4. FEJEZET – HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ ÉS KONFLIKTUSKEZELÉS (<i>Tóvölgyi Sarolta</i>)	97
▪ 4.1 Bevezető gondolatok	97
▪ 4.2 A kommunikáció általános modellje	99
▪ 4.3 A kommunikáció formái	106
▪ 4.4 A hatékony kommunikáció	112
▪ 4.5 Konfliktus, konfliktuskezelés	121
▪ 4.6 Záró gondolatok	137
▪ 4.7 Irodalomjegyzék	138
5. FEJEZET – MOTIVÁCIÓ (<i>Tóvölgyi Sarolta</i>)	141
▪ 5.1 Bevezető gondolatok	141
▪ 5.2 A motiváció fogalma és néhány magyarázó modell	142
▪ 5.3 Záró gondolatok	172
▪ 5.4 Irodalomjegyzék	173
6. FEJEZET – LELKI ÉS ÉRZELMI JÓLLÉT, STRESSZKEZELÉS (<i>Sélei Beatrix</i>)	177
▪ 6.1 Bevezető gondolatok	177
▪ 6.2 Affektivitás: érzelmek és hangulatok	177
▪ 6.3 Jólét	189
▪ 6.4 Feszültségkezelés	195
▪ 6.5 Záró gondolatok	203
▪ 6.6 Hasznos linkek, érdekes olvasmányok	204
▪ 6.7 Irodalomjegyzék	204