

Spis treści

Wstęp	9
ROZDZIAŁ 1	
Pokaż mi, jak pracujesz, to powiem ci, kim jesteś	21
ROZDZIAŁ 2	
Czym jest dobrostan w pracy?	35
ROZDZIAŁ 3	
Czy Twoja praca ma sens?	60
ROZDZIAŁ 4	
Czy pracujesz w budynku, czy we wspólnocie?	70
ROZDZIAŁ 5	
Czy pracujesz dla pieniędzy, kariery, czy z powołania?	85
ROZDZIAŁ 6	
Czy pracujesz jak mrówka, czy jak surykotka?	101
ROZDZIAŁ 7	
Czy pracujesz w toksycznym środowisku?	114

ROZDZIAŁ 8

Czy pracujesz z pasożytami, czy z symbiontami? 124

ROZDZIAŁ 9

Czy w Twojej pracy jest mobbing? 132

ROZDZIAŁ 10

Czy masz dużo stresu w pracy? 143

ROZDZIAŁ 11

Czy masz zasoby, które pozwolą Ci poprawić dobrostan w pracy? 162

ROZDZIAŁ 12

Jaka jest relacja pomiędzy Twoją pracą a Twoim życiem? 179

ROZDZIAŁ 13

Czy grozi Ci wypalenie zawodowe? 194

ROZDZIAŁ 14

Czy pracujesz jak awatar? 203

ROZDZIAŁ 15

Czy pracujesz za długo? 214

ROZDZIAŁ 16

Czy dbasz o dobrostan cyfrowy? 229

ROZDZIAŁ 17

Czy jesteś uzależniony od technologii? 243

ROZDZIAŁ 18

Czy idziesz do pracy wyspany? 250

ROZDZIAŁ 19

Czy pracujesz efektywnie? 262

ROZDZIAŁ 20

Czas na zmianę 273

Bibliografia 287