

Spis treści

Wstęp	5
I Dlaczego zagadnienie emocji robi obecnie taką „karierę”	15
Doszliśmy na „kraniec” świata.....	18
Coś jest nie tak.....	19
„Spotkanioza” i „mejloza”.....	24
II Nasze emocjonalne ubóstwo	31
Trening tłumienia emocji.....	33
Nie umiemy „w emocje”.....	38
III Przemoc emocjonalna w miejscu pracy	41
„W białych rękawiczkach” lub bez pardonu.....	43
Skutki przemocowego zarządzania.....	49
Co siedzi w emocjonalnych zakamarkach mózgow szefów?.....	52
Jestem kimś czy jestem nikim?.....	57
IV „Emocjonalna”, „przewrażliwiona”, „przesadzasz!”	61
Prztyczek w kobiecą (nie)solidarność.....	63
Mężczyznom w pracy z kobietami bywa niewygodnie.....	67

EMOCJONALNY (NIE)ŁAD W PRACY

V	„Niedopasowane i niedopasowani“?	71
	Wysoko wrażliwi.....	75
	Czy to ADHD?.....	77
	Spektrum autyzmu.....	78
	Synestezja.....	80
	Potrzeba nam więcej wiedzy.....	81
VI	Rozwój, czyli co?	85
	Potrzeby rozwojowe — co to właściwie jest?.....	89
	Kultura feedbacku.....	91
	Postawa w miejscu pracy — kwestia samooceny.....	99
	Sam_ma też odpowiadasz za swój rozwój.....	114
	Norma narzekania a atuty miejsca pracy.....	116
VII	Praca, w której jest fajnie — na czym oprzeć nadzieję?	119
	DEI: diversity — różnorodność; equity — równość; inclusion — włączanie.....	124
	Kultura organizacyjna w służbie jakości pracy.....	133
	ESG: environmental — środowisko; social — odpowiedzialność społeczna; governance — ład korporacyjny.....	137
	Sukcesje z sukcesem.....	140
	Zakończenie	145
	Bibliografia	155