

Przesłanie mentora - dlaczego należy wiedzieć, jak zarządzać stresem (7)

Zarządzanie stresem - podstawy (9)

Przeciążenie pracą i negatywny stres (11)

- Kilka słów o stresie (12)
- Dlaczego należy obawiać się stresu? (13)
- Podstawowe równanie stresu (15)
- Złe rzeczy jednak się dzieją (16)

Pozytywny aspekt stresu i konstruktywny niepokój (19)

- Dynamiczna moc stresu (20)
- Wartość pozytywnego stresu w aspekcie zawodowym (20)
- Dla każdego coś innego (21)

Ocena poziomu stresu (23)

- Czy mam z tym problem? (24)
- Główne czynniki wywołujące stres w miejscu pracy (24)
- Objawy ekstremalnego zestresowania (28)
- Poziomy stresu (29)

Przejęcie kontroli nad stresem (31)

- Akceptacja czy działanie? (32)
- Odwrócenie podstawowego równania stresu (32)
- Zastosowanie metody czterech kroków (33)
- Zachowanie równowagi pomiędzy pracą i życiem osobistym (35)

Zamieniając niepokój w działanie (37)

- Strategia trzech kroków (38)
- Krok 1.: oceń (39)
- Krok 2.: zaplanuj (42)
- Krok 3.: ulecz (44)

Tworzenie więzi z innymi (47)

- Tworzenie więzi (48)
- Zrozumienie miejsca pracy pozbawionego więzi (48)
- Uwolnienie siły płynącej ze współzależności (50)
- Wykorzystywanie więzi do tworzenia wspólnoty (51)
- Nawiązywanie kontaktów w celach doraźnych (52)

Tworzenie więzi z samym sobą (57)

- Stosowanie wewnętrznego monologu (58)
- Zniszczenie destrukcyjnej siły negatywnych myśli (58)
- Dostrajanie wewnętrznego monologu (59)
- Identyfikacja oraz unikanie typowych pułapek umysłu (59)

- Rzucenie wyzwania pułapkom umysłu (61)
- Prowadzenie pozytywnego monologu (62)

Pozwól swojemu ciału zmniejszyć Twój stres (63)

- Zrozumieć, jak stres wpływa na ciało (64)
- Ćwiczenia fizyczne (65)
- Zdrowe odżywianie (66)
- Zdrowy sen (67)
- Reakcja relaksacyjna (68)

Dobre nawyki związane ze stresem (71)

- Unikanie stresorów (72)
- Sposoby na stres (73)

Wskazówki i narzędzia (77)

Narzędzia zarządzania stresem (79)

Sprawdź się (83)

Pytania i odpowiedzi (91)

Zalecana literatura (95)

Źródła (99)