

# Spis treści

Wstęp .....	9
Rekomendacje moich Studentów .....	11
<b>1. JA – CZŁOWIEK.....</b>	<b>21</b>
1.1. Potrzeby człowieka .....	23
1.2. Kompetencje XXI wieku .....	27
1.3. Okno Johari .....	31
1.4. Sześć potencjałów .....	33
<b>2. PENTAGRAM ROZWOJU .....</b>	<b>37</b>
2.1. Wyznaczanie i osiągnięcie celów .....	38
2.1.1. Matryca czasu .....	39
2.1.2. Cele .....	41
2.1.3. Produktywność .....	49
2.1.4. Podsumowanie .....	51
2.2. Budowa i wzmacnianie wytrwałości .....	53
2.2.1. Motywacja .....	55
2.2.2. Cechy motywacji .....	57
2.2.3. Zwiększanie motywacji .....	59
2.2.4. Podsumowanie .....	64
2.3. Realizacja pomysłów .....	65
2.3.1. Kreatywność .....	67
2.3.2. Techniki kreatywnego myślenia .....	68
2.3.3. Przydatne gry i zabawy .....	70
2.3.4. Podsumowanie .....	72
2.4. Budowa wizerunku .....	73
2.4.1. Wizualizacja „kim jestem?” .....	74
2.4.2. Mocne i słabe strony .....	76
2.4.3. Własna wartość .....	77
2.4.4. Podsumowanie .....	78

2.5. Nastawienie na współpracę .....	79
2.5.1. Współdziałanie .....	80
2.5.2. Zespół .....	82
2.5.3. Przywództwo .....	84
2.5.4. Podsumowanie .....	84
2.6. Balans w pentagramie rozwoju.....	86
<b>3. NA ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>89</b>
<b>4. ŹRÓDŁA INSPIRACJI .....</b>	<b>95</b>
4.1. Książki .....	95
4.2. Wybrane kursy, warsztaty, szkolenia.....	96
4.3. Twoja lista książek .....	97
4.4. Twoja lista szkoleń .....	98
<b>Podziękowania .....</b>	<b>101</b>
<b>Źródła .....</b>	<b>103</b>