

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. Профессиональный стресс: феномен и виды	12
ГЛАВА 2. SELF-типы. Все дело в нейрохимии!.....	22
ГЛАВА 3. Временной стресс: индивидуальная победа над таймингом	41
ГЛАВА 4. Стресс коммуникаций: Я думал, он идиот, а у него просто другой тип личности.....	82
ГЛАВА 5. Острый стресс: неожиданный и жесткий	121
ГЛАВА 6. Ситуативный стресс: готовься к худшему, надейся на лучшее!.....	133
ГЛАВА 7. Стресс пространства: Хочу домой! А я хочу в офис!	149
ГЛАВА 8. Стресс поколений: как сработаться с людьми разных возрастов.....	159
ГЛАВА 9. Возрастной стресс: как выходить из возрастных кризисов без профессиональных потерь?	171
ГЛАВА 10. Стресс трансформации: как проходить корпоративные изменения и готовить себя к новым профессиональным ролям?.....	184

ГЛАВА 11. Как измерить индивидуальный уровень профстресса и построить персональную траекторию снижения и профилактики рабочего стресса	209
ГЛАВА 12. Как измерить командный уровень рабочего стресса и определить подход к профилактике рабочего стресса в команде.....	220
ГЛАВА 13. Как помочь своим близким справиться с рабочим стрессом?.....	229
ГЛАВА 14. Профессиональная жизнестойкость.....	241
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	245
Книги, которые нас вдохновляют (полезные книги по теме).....	249