

Spis treści

Wstęp.....	5
1. Poznanie i zrozumienie siebie – adekwatna samoocena	8
1.1. Psychologiczne aspekty niepełnosprawności ruchowej	9
1.2. Samoocena i przekonanie o konieczności spełniania oczekiwań	12
2. Trening motywacyjny	16
2.1. Definiowanie i rodzaje motywacji – wprowadzenie	17
2.2. Motywowanie w pracy – najczęściej występujące systemy motywacyjne.....	24
2.3. Cele i znaczenie treningu motywacyjnego	28
2.4. Wzmacnianie motywacji	29
Ćwiczenia indywidualne	29
Ćwiczenie 1	29
Ćwiczenie 2	30
Ćwiczenie 3	31
Ćwiczenie 4	32
Ćwiczenie 5	33
Ćwiczenia grupowe	34
Ćwiczenie 1	34
Ćwiczenie 2	34
Ćwiczenie 3	35
Ćwiczenie 4	36
3. Trening asertywności	38
3.1. Definicja i znaczenie asertywności.....	39
3.2. Problemy z asertywnością i techniki zachowań asertywnych	43
3.3. Znaczenie asertywności w życiu zawodowym.....	46
3.4. Rozwijanie i wzmacnianie asertywności	50
Ćwiczenia indywidualne	51
Ćwiczenie 1	51
Ćwiczenie 2	52
Ćwiczenie 3	52

Ćwiczenie 4	53
Ćwiczenie 5	54
Ćwiczenia grupowe	55
Ćwiczenie 1	55
Ćwiczenie 2	55
Ćwiczenie 3	56
Ćwiczenie 4	57
4. Jest tyle możliwości, czyli o działaniach podejmowanych w ramach społeczności studenckiej	59
4.1. Definicja, źródła i rodzaje stresu	60
4.2. Skutki stresu i konsekwencje życia w stresie	67
4.3. Radzenie sobie ze stresem – cele i znaczenie treningu antystresowego	70
4.4. Radzenie sobie ze stresem – ćwiczenia	72
Ćwiczenia indywidualne	73
Ćwiczenie 1	73
Ćwiczenie 2	73
Ćwiczenie 3	74
Ćwiczenie 4	75
Ćwiczenie 5	75
Ćwiczenia grupowe	76
Ćwiczenie 1	76
Ćwiczenie 2	77
Ćwiczenie 3	78
Ćwiczenie 4	79
Ćwiczenia relaksacyjne	81
Ćwiczenie 1	82
Ćwiczenie 2	82
Ćwiczenie 3	82
Ćwiczenie 4	83
Zakończenie	84
Bibliografia.....	86