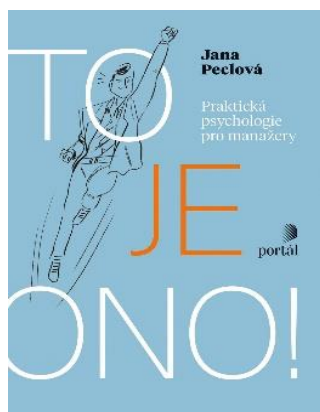


Tisková zpráva

Praha, 24. srpna 2017



To je ono! Konečně základy psychologie zábavně a prakticky

Hrnou se na vás doporučení, články, knihy. Vy jste přitom zahlceni konkrétními situacemi v práci a musíte je řešit. A když říkáme, že *To je ono*, pak víme, že potřebujete věcem rozumět v souvislostech.

A *Praktická psychologie pro manažery* znamená, že je to praktické, stručné a vtipné. Abyste mohli číst v metru, před spaním, před začátkem porady. Abyste si věděli rady, i když jste na vše sami.

Nejen manažeři se dnes potýkají s nepřehlednými informacemi z psychologie. Často je v nich těžké se vyznat a právě lidé ve vedoucích pozicích nemají čas se nořit do složitých odborných příruček. Podat psychologii prakticky a přitom čtenáře nezahltit – to je cíl knihy *To je ono!*

Autorka Jana Peclová zná psychologii hned ze dvou stran. Jako psychiatricka vidí potřeby různých klientů a v soukromé praxi se navíc přibližuje ke klientům světa byznysu.

Kniha s podtitulem *Praktická psychologie pro manažery* má výraznou grafickou podobu, rychle se v ní zorientujete a s doprovodnými ilustracemi i pobavíte. Není to jen odpověď na přehlcenost informacemi budoucího čtenáře. Je tu i snaha oslovit a pomoci v novém zaměstnání tzv. generaci Y.

Knihu vydává Nakladatelství Portál, její představení veřejnosti a médiím se koná ve středu 4. 10. 2017 od 18.30 v Café Jedna, Dukelských hrdinů 530/47, Praha 7.

Kmotry a hosty budou Tania Vanio, Roman Cabálek a Radkin Honzák. Moderovat akci bude Alena Kazdová.



Ukázky:

Se zdravým sebevědomím se nenarodíme

Získáváme je postupně během dětství a dospívání. To, jaké bude, závisí (kromě jiných vlivů, například prostředí, temperamentu či genetické výbavy) také na autoritách, sourozencích či vrstevnících, které potkáváme.

Představme si na chvíli, že jsme dítě, jež právě přišlo na svět. V té chvíli netušíme, co si máme o realitě, ve které jsme se ocitli, myslet...

Jak sem patřím?
Čeho jsem to součástí?
Co to má všechno
znamenat?

Postupem času se začínáme orientovat. Například:
Když křičím, dostanu najíst.
Když mamince vyhovím, pochválí mě a já se pak cítím pěkně.
Když se mnou kamarád nemluví, asi se na mne zlobí.



— 26 —

Postoje,
které nám
uspokojení
nepřinesou

Musí to být perfektní, jinak to nemá žádnou cenu	Pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád
Abych byl šťastný, musím být úspěšný v tom, co dělám	Raději se o to ani nepokusím, abych v tom nesešel
Pokud se mi něco nepodaří, znamená to, že jsem k ničemu	Moje cena závisí na tom, co si o mně myslí druzí

Co dělat



Dobrá zpráva —
změna je možná!

Trochu horší zpráva – změna je možná, pokud na sobě budeme trpěliví, pravidelně a dlouhodobě pracovat. Pouhé pochopení vlastního životního postoje k jeho změně nestačí. S čím můžeme začít hned, jsou naše myšlenky. Na rozdíl od životních postojů, které jsou uloženy hluboko v našem

podvědomí a je složité si je uvědomit, jsou myšlenky snadnější rozpoznatelné. Díky tomu s nimi můžeme pracovat a měnit je. Dobrým příkladem, jak si vztah mezi postoji a myšlenkami představit, je řeka. Postoje můžeme vnímat jako hloubku, tmavě a neznámé dno řeky. Myšlenky jsou potom vlny a vlnky na hladině.

— 28 —

Stručná anotace:

Jana Peclová

To je ono!

V graficky výrazně zpracované publikaci představuje autorka, zkušená lékařka a koučka, moderní psychologické poznatky tak, aby se daly využít při práci s lidmi.

Kniha není určená jen manažerům, ale všem, kteří chtějí vstřebat psychologii populární formou.

Prvních sedm kapitol je věnováno vždy jednomu psychologickému jevu, který lze v pracovní praxi dobře využít. V poslední, osmé kapitole jsou nabyté poznatky dávány do kontextu a vysvětlují, jak a co můžeme ve svém životě změnit. Průvodcem knihou je čerstvý manažer Martin. Na jeho příběhu se ukazuje, jak nová, často těžká a nepříjemná pracovní pozice může být příležitostí k lepšímu sebepoznání a k pochopení druhých.

O autorce:

MUDr. Jana Peclová vystudovala psychiatrii, zabývá se také ovlivňováním chování a myšlení v pracovním prostředí. Sedm let následně sbírala zkušenosti ve vzdělávací společnosti jako ředitelka HR oddělení a kouč. Posledních 9 let pracuje samostatně. Její [stránky najdete zde](#).

Více o knize [včetně stažení obálky v tiskové kvalitě](#)

[Ukázky z knihy](#)

Pro editory:

- [Nakladatelství Portál](#) vydává na odborné i populární úrovni knihy z oblasti pedagogiky, psychologie a sociální práce, managementu a dalších oborů, dětskou a psychologickou beletrii, knihy her, tréninků, rozhovorů, osobních svědectví a v neposlední řadě tituly s tematikou spirituality.

Kontakt pro novináře:

Bc. Kateřina Kokešová
nakladatelství Portál
e-mail: kokesova@portal.cz
tel.: 283 028 503, 724 635 671
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8
www.portal.cz