

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	13
Słowo wstępne	17
Część 1. PRACA	25
1.1. Elastyczność pracy	20
1.1.1. Elastyczny pracodawca	25
1.1.2. Elastyczny pracownik	30
1.2. Plusy i minusy elastycznych form pracy.....	35
Część 2. PRACODAWCA	57
2.1. Doradztwo personalne.....	60
2.1.1. Usługi doradztwa personalnego.....	62
2.1.2. Funkcja personalna zarządzania	70
2.2. Promocja elastycznych form pracy	93
Część 3. PRACOWNIK	99
3.1. Poradnictwo zawodowe	101
3.1.1. Przedmiot poradnictwa zawodowego.....	103
3.1.2. Nowe wartości poradnictwa zawodowego.....	108
3.2. Predyspozycje zawodowe pracownika elastycznego	116
Część 4. RODZINA	131
4.1. Poradnictwo psychologiczne.....	134
4.1.1. Problematyka pomocy psychologicznej dla pracowników	135
4.1.2. Rozwój osobisty i zawodowy	157
4.2. Rodzina i praca w ujęciu systemowym.....	166
Część 5. RÓWNOWAGA	205
5.1. Godzenie życia zawodowego i rodzinnego przez telepracę	208
5.1.1. Instrumenty badawcze i doradcze.....	215
5.1.2. Opinie doradców.....	237
5.2. Opisy przypadków	258
Literatura cytowana.....	305

SZCZEGÓŁOWY SPIS CZĘŚCI

Część 1.	PRACA	25
1.1.	ELASTYCZNOŚĆ PRACY	28
1.1.1.	Elastyczny pracodawca	33
1.1.1.1.	Outsourcing i kontraktowanie pracy	33
1.1.1.2.	Praca tymczasowa.....	34
1.1.1.3.	Zadaniowy czas pracy	34
1.1.1.4.	Praca na wezwanie.....	35
1.1.1.5.	Wypożyczenie pracownika.....	36
1.1.1.6.	Praca na zastępstwo	36
1.1.1.7.	Równoważny czas pracy	36
1.1.1.8.	Przerywany czas pracy	37
1.1.1.9.	Umowa zlecenie	37
1.1.1.10.	Work-sharing	37
1.1.2.	Elastyczny pracownik	38
1.1.2.1.	Job-sharing.....	39
1.1.2.2.	Praca w niepełnym wymiarze.....	40
1.1.2.3.	Praca weekendowa	40
1.1.2.4.	Ruchomy czas pracy	41
1.1.2.5.	Indywidualny rozkład czasu pracy.....	41
1.1.2.6.	Telepraca.....	41
1.1.2.7.	Samozatrudnienie.....	42
1.2.	PLUSY I MINUSY ELASTYCZNYCH FORM PRACY	43

Część 2.	PRACODAWCA	57
2.1.	DORADZTWO PERSONALNE	60
2.1.1.	Usługi doradztwa personalnego	62
2.1.1.1.	Dobór personelu	63
2.1.1.2.	Motywowanie, ocenianie i rozwój personelu	66
2.1.2.	Funkcja personalna zarządzania	70
2.1.2.1.	Rekrutacja i selekcja kadr	71
2.1.2.2.	Budowanie zespołu	74
2.1.2.3.	Wartościowanie pracy	75
2.1.2.4.	Motywowanie	76
2.1.2.5.	Ocena pracowników	80
2.1.2.6.	Rozwój pracowników i polityka szkoleniowa	82
2.1.2.7.	Delegowanie uprawnień	84
2.1.2.8.	Zarządzanie przez cele	85
2.1.2.9.	Zarządzanie czasem	86
2.1.2.10.	Umiejętności menedżerskie	87
2.1.2.11.	Zarządzanie komunikacją	89
2.1.2.12.	Zarządzanie kompetencjami	91
2.2.	PROMOCJA ELASTYCZNYCH FORM PRACY	93

Część 3.	PRACOWNIK	98
3.1.	PORADNICTWO ZAWODOWE	101
3.1.1.	Przedmiot poradnictwa zawodowego	103
3.1.1.1.	Tradycyjne poradnictwo zawodowe	104
3.1.1.2.	Poradnictwo kariery	106
3.1.2.	Nowe wartości poradnictwa zawodowego	108
3.1.2.1.	Transnacjonalizacja	109
3.1.2.2.	Postmodernizm	109
3.1.2.3.	Różnorodność	112
3.1.2.4.	Równość	112
3.1.2.5.	Równowaga	113
3.2.	PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE PRACOWNIKA ELASTYCZNEGO	116
3.2.1.	Elastyczne zawody	121
3.2.1.1.	Grafik komputerowy	121
3.2.1.2.	Specjalista ds. finansów	122
3.2.1.3.	Specjalista ds. szkolenia i rozwoju zawodowego	122
3.2.1.4.	Księgowy	123
3.2.2.	Cechy elastycznych pracowników	123
3.2.2.1.	Sumienność, dokładność, obowiązkowość	124
3.2.2.2.	Wewnątrzsterowność	124
3.2.2.3.	Styl radzenia sobie ze stresem	125

Część 4. RODZINA / 1	131
4.1. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	134
4.1.1. Problematyka pomocy psychologicznej dla pracowników	135
4.1.1.1. Zadania trenera osobistego	136
4.1.1.2. Problemy poradnictwa osobistego	141
4.1.1.2.1. Dyskryminacja kobiet	141
4.1.1.2.2. Rozwój duchowości w równowadze życiowej.....	143
4.1.1.2.3. Odpoczynek.....	145
4.1.1.3. Konsekwencje zaburzonej równowagi między pracą a życiem	146
4.1.1.3.1. Pracoholizm.....	146
4.1.1.3.2. Wypalenie zawodowe	148
4.1.1.3.3. Bezrobocie.....	150
4.1.1.4. Działania równoważące życie zawodowe i rodzinne	151
4.1.1.5. Elastyczne formy zatrudnienia	155
4.1.2. Rozwój osobisty i zawodowy	157
4.1.2.1. Teorie rozwoju osobowości.....	159
4.1.2.2. Teorie rozwoju zawodowego.....	163

Część 4. RODZINA / 2

4.2.	RODZINA I PRACA W UJĘCIU SYSTEMOWYM	166
4.2.1.	Systemowe rozumienie człowieka	168
4.2.2.	Systemowe funkcjonowanie rodziny	170
4.2.2.1.	Struktura rodziny.....	171
4.2.2.2.	Podsystemy.....	171
4.2.2.3.	Granice.....	172
4.2.2.4.	Stresory zewnętrzne.....	173
4.2.3.	Komunikacja w rodzinie	175
4.2.4.	Mity rodzinne	177
4.2.5.	Delegacje i obligacje rodzinne	180
4.2.6.	Cykl życia rodziny	181
4.2.6.1.	Faza narzeczeństwa i małżeństwa bez dzieci.....	182
4.2.6.2.	Faza rodziny z małymi dziećmi.....	188
4.2.6.3.	Środkowa faza małżeństwa.....	194
4.2.6.4.	Faza opuszczonego gniazda.....	199
4.2.6.5.	Faza starości.....	201

Część 5. RÓWNOWAGA / 1	205
5.1. GODZENIE ŻYCIA ZAWODOWEGO I RODZINNEGO PRZEZ TELEPRACĘ	208
5.1.1. Instrumenty badawcze i doradcze	215
5.1.1.1. <i>Ankieta monitorująca wdrażanie</i>	215
5.1.1.1.1. Przeznaczenie narzędzia	227
5.1.1.1.2. Budowa i zasady użycia narzędzia	228
5.1.1.2. <i>Narzędzia doradcze</i>	230
5.1.1.2.1. Kontrakt	230
5.1.1.2.2. Ćwiczenia psychologiczne i doradcze	231
5.1.1.2.3. Materiały informacyjne i edukacyjne	232
5.1.1.3. <i>Testy psychologiczne</i>	233
5.1.1.3.1. Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae	234
5.1.1.3.2. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych	235
5.1.1.3.3. Skala I-E w pracy	236
5.1.1.3.4. Kwestionariusz – Psychospołeczne Warunki Pracy	236
5.1.2. Opinie doradców	237

Część 5. RÓWNOWAGA / 2

5.2.	OPISY PRZYPADKÓW	258
5.2.1.	Zofia – szkolenia i poradnictwo na urlopie wychowawczym	259
5.2.1.1.	Grupowa i indywidualna sesja doradcza	259
5.2.1.2.	Sytuacja zawodowa	260
5.2.1.3.	Sytuacja rodzinna	261
5.2.1.4.	Oczekiwania i potrzeby szkoleniowe	263
5.2.1.5.	Etap szkoleń interpersonalnych	264
5.2.1.6.	Refleksje trenera osobistego	265
5.2.1.7.	Refleksje klientki	270
5.2.1.8.	Podsumowanie	271
5.2.2.	Maria i izolacja towarzyska	273
5.2.3.	Wiesław i unikanie pracy	275
5.2.4.	Luiza i niesystematyczność	278
5.2.5.	Karolina i brak zaufania pracodawcy	280
5.2.6.	Barbara i poczucie faworyzowania	282
5.2.7.	Stefan i brak oceny pracy	284
5.2.8.	Mateusz i sceptycyzm pracodawcy	287
5.2.9.	Karol i spadek identyfikacji z firmą	289
5.2.10.	Krystyna i zła organizacja pracy w domu	291
5.2.11.	Jerzy i brak kontaktów	293
5.2.12.	Eliza i sformalizowanie relacji	295
5.2.13.	Justyna i nadwyreżone zaufanie	297
5.2.14.	Tadeusz i ingerencja partnera w pracę	299
5.2.15.	Jagoda i nierówny podział ról w domu	301
5.2.16.	Aleksander i zła organizacja czasu pracy	302