

# Obsah

	Předmluva	7
	Úvod	9
<b>1</b>	<b>Projevy stresu a syndromu vyhoření</b>	15
1.1	Obecné projevy	15
1.2	Moje individuální projevy	19
<b>2</b>	<b>Příčiny stresu a syndromu vyhoření</b>	21
2.1	Individuální psychické příčiny	21
2.2	Individuální fyzické příčiny	32
2.3	Institucionální příčiny	34
2.4	Společenské příčiny	36
2.5	Můj individuální vzorec příčin	37
<b>3</b>	<b>Strategie překonávání stresu</b>	39
3.1	Pracovní oblast	39
3.1.1	Změnit myšlenkové a pocitové vzorce, které vyvolávají stres	39
3.1.2	Přerušit negativní pocitové stavy	43
3.1.3	Sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých	45
3.1.4	Zvyšovat si pracovní kvalifikaci	48
3.1.5	Zlepšovat komunikaci a spolupráci v učitelském sboru	52
3.1.6	Účastnit se případové diskusní skupiny	55
3.2	Soukromé vztahy	59
3.3	Životní postoj	62
3.3.1	Objevit sílu pozitivního myšlení	62
3.3.2	Orientovat se na budoucnost	64
3.3.3	Organizování času	68
3.3.4	Hledat smysl života	74
3.4	Zdraví	78
3.4.1	Vést fyzicky zdravější život	78
3.4.2	Pravidelně relaxovat	87
3.5	Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů	93
3.6	Moje osobní strategie	95
	Výhled	97
	Literatura	99