

→ OBSAH

→ 1. Syndrom vyhoření neboli burn-out	6
1.1. Definice a historie syndromu vyhoření - burn-out	6
1.1.1. Definice syndromu vyhoření	7
→ 2. Zátěžové situace a jejich působení	8
2.1. Typy zátěžových situací	8
2.1.1. Stres	8
2.1.2. Frustrace	10
2.1.3. Konflikt	10
2.1.4. Trauma	11
2.1.5. Krize	11
2.1.6. Deprivace	11
2.2. Zvládání zátěžových situací	12
2.2.1. Nejčastější způsoby obrany	12
2.2.2. Zvládání	12
→ 3. Syndrom vyhoření – burn-out	13
3.1. Projevy vyhoření	13
3.2. Jaké cesty vedou k vyhoření?	14
3.3. Rizikové faktory pro vznik vyhoření	15
3.3.1. Vnější rizikové faktory	16
3.3.2. Profesní podmínky vzniku syndromu vyhoření	17
3.3.3. Vnitřní rizikové faktory	17
3.4. Vývoj syndromu vyhoření	18
3.4.1. Stádia a fáze vyhoření	18
3.5. Prožívání vyhoření	20
3.5.1. Prožívání ve vztahu k sobě samému	20
3.5.2. Prožívání ve vztahu k ostatním	20
3.5.3. Projevy vyhoření navenek	20
3.6. Komponenty vyhoření	22

→ 4. Možnosti pomoci	23
4.1. Pomoc sama sobě	23
4.2. Pomoc zvenčí	27
4.2.1. <i>Supervize jako pomoc</i>	27
4.2.2. <i>Povinnosti zaměstnavatele</i>	28
4.2.3. <i>Když vyhoření nastane...</i>	28
4.3. Co v rámci prevence proti stresu a syndromu vyhoření může učinit každý z nás	29
4.3.1. <i>Zvládání stresu krok za krokem</i>	29
→ 5. Literatura	31