

OBSAH



Úvod

Zátěž: kdy se objevuje, kdy může být pozitivní a proč může vést ke stresu, není-li včas zvládnuta.

5



Stres

Definice stresu, jak reaguje tělo, zdroje stresu, jeho signály.

13



Vaše myšlenky

Jak vaše myšlenky mohou ovlivnit stres a jak lze stres zvládat zmírněním zátěže.

23



Vaše reakce

Jak reagujeme na zátěž, typy na organizaci času a práce, zvládání změn, komunikace s lidmi, konfliktů.

33



Váš životní styl

Váš životní styl může stres snižovat nebo zvyšovat. Tipy jak můžete zůstat fit, zdraví a uvolnění a jak získávat pomoc a podporu, když ji potřebujete.

57



Jak dosáhnout úspěchu

K dosažení úspěchu je nutné rozpoznat stres, umět poskytnout „první pomoc“ při stresu (duševní i tělesnou) a snažit se spíše o prevenci než o léčbu.

77



Stres ve vaší firmě

Jak nebýt v zaměstnání zdrojem zátěže, jak pomáhat druhým a jak pečovat o kulturu nízkého stresu.

97