

Obsah

PREZENČNÍ FOND

54 H 309988

O autorovi	9
Předmluva	11
1. Co je to vyhoření?	13
Burnout syndrom – čím se liší od stresu a deprese	14
<i>Je vyhoření nemoc?</i>	14
<i>Podobnost se stresem</i>	15
<i>Jak vzniká chronický stres?</i>	16
<i>Rozdíly mezi vyhořením a depresí</i>	18
Hlavní příznaky syndromu vyhoření	19
<i>Vyčerpání</i>	19
<i>Odcizení</i>	20
<i>Pokles výkonnosti</i>	22
Vývoj burnout syndromu	23
<i>Vnitřní a vnější stresové faktory</i>	24
Vyhoření v profesní sféře a v soukromí	25
Test: Jsem v ohrožení?	26
<i>Vyhodnocení</i>	27
<i>Nápověda k hodnocení</i>	28
2. Rizikové faktory v zaměstnání	31
Obecné rizikové faktory	32
Zvýšená pracovní zátěž	32
<i>Vyšší nároky</i>	32
<i>Působení rušivých vlivů</i>	33
<i>Co s tím?</i>	34
Nedostatek samostatnosti	34
Nedostatek uznání	36
Špatný kolektiv	37
Nespravedlnost	38
Konflikt hodnot	39

3. Rizikové faktory osobnostní	41
Vzorce chování	42
<i>Typ chování A</i>	42
<i>Typ chování B</i>	43
<i>Rovnováha mezi typem osobnosti A a B</i>	44
<i>Jiné typologie</i>	44
Poháněcí mechanismy – náš vnitřní hlas	45
<i>Souvislost se syndromem vyhoření</i>	47
<i>Opak motivátorů – dovolení</i>	48
<i>Jaké motivátory vás ovlivňují?</i>	49
Nízká odolnost	49
<i>Co udržuje lidské zdraví</i>	50
<i>Vědomí souvztažnosti</i>	50
<i>Resilience</i>	52
<i>Resilience, vědomí souvztažnosti a schopnost zvládat zátěž</i>	53
<i>Coping</i>	53
<i>Souvislost se syndromem vyhoření</i>	55
4. Jak se chránit před vyhořením	57
Jak na tom jste – co můžete udělat?	58
<i>Jak najít profesionální pomoc</i>	58
<i>Jaké ochranné prostředky mají smysl?</i>	58
Získejte odstup	59
Situační analýza: Zloději a zdroje energie	62
<i>Zmapujte svůj stres</i>	63
<i>Sestavte si časový diagram</i>	64
<i>Výsledek</i>	66
Určete si cíle	66
<i>Jak správně formulovat cíle</i>	67
<i>Kontrola úspěšnosti a osobní zdroje</i>	69
Relaxace a cvičení	69
<i>Určete si správnou míru</i>	69
<i>Relaxační metody</i>	70
<i>Kondiční cvičení</i>	73
Vyřešte svou pracovní situaci	75
<i>Mírnější zátěž, větší spokojenost</i>	75
<i>Promyslete si scénář změny zaměstnání</i>	78
Změna postoje	80
<i>Uvolněte se</i>	80

Vymezení se	82
Zdravý egoismus	82
Snaha o vyváženost	83
Sociální opora	85
Časový management	86
Počítejte s překážkami	89
<i>Proč se setkáváte s překážkami</i>	90
<i>Co s tím?</i>	90
Kontrola pokroků	91
<i>Každý krok se počítá</i>	92
Použitá literatura	95
Doporučená literatura	97
Knihy z edice Poradce pro praxi	99