

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 11 |
| Začarovaný kruh tlaku a časové tísně | 13 |
| Profesní zátěž učitelek ve školách | 14 |
| Stres je přirozená reakce na zátěž | 17 |
| Individuální a všeobecné stresory | 18 |
| Fyzické a psychické důsledky stresu | 20 |
| Vliv dlouhodobého stresu na zdraví | 21 |
| Jak nakládat se stresem | 25 |
| Osobní očekávání a skutečná zátěž | 26 |
| Individuální vzorce chování posilující stres | 28 |
| Jaký typ relaxace vám vyhovuje? | 31 |
| Posilujte své individuální zdroje | 32 |
| Jak snížit stres při všední rutině v zaměstnání | 39 |
| Relaxační přístupy | 41 |
| Uvolněně pracovním dnem | 45 |
| Zotavující spánek | 52 |
| Jak snadno zvládat kancelářské práce | 54 |
| Relaxační cvičení pro všechny smysly | 59 |
| Naslouchejte a uvolněte se | 62 |
| Dívejte se a relaxujte | 64 |
| Dýchejte a relaxujte | 66 |
| Relaxace od hlavy až k patě | 68 |
| Přírodní relaxace | 72 |
| Kreativita a relaxace | 78 |
| Recepty na dobrou náladu a přírodní léčivé prostředky | 79 |

| | |
|---|-----|
| Komunikace v týmu a s rodiči beze stresu | 83 |
| Základy dobré komunikace | 85 |
| Uvolněná jednání týmu | 87 |
| Uvolněná práce s rodiči | 89 |
| | |
| Relaxujeme společně s dětmi | 91 |
| Kolektiv podporuje relaxaci | 92 |
| Relaxace podporuje učení | 93 |
| Zábavná relaxační cvičení pro děti | 95 |
| | |
| Na závěr | 99 |
| Literatura a zdroje | 101 |