

Obsah publikace

1. Hořet! Ne vyhořet. 7
2. Syndrom vyhoření z pohledu kouče 53
3. Specifika syndromu vyhoření u učitelů 117

Obsah

1. Vyhořelé případy	9
2. Fáze a typy syndromu vyhoření	12
3. Jak na prevenci?	17
4. Genderová otázka	23
5. Ředitelé, budíček!	29
6. Jak syndrom měřit?	31
7. Líný učitel	45
8. I ty, Brute?	49
9. Závěr	50
10. Literatura	51

Obsah

1. Úvod	55
2. Kdo je to kouč a čím je koučování prospěšné?	56
3. Co je to syndrom vyhoření?	56
4. Kterým profesím nejvíc hrozí vyhoření a jak vzniká?	57
5. Jaké jsou vnější podmínky vzniku vyhoření? Jak mohu poznat, že je to vážné?	61
6. Jaké jsou signály, že člověk spěje k vyhoření?	65
7. Kdo je víc náchylný ke stresu?	69
8. Jak nevyhořet a naopak si udržet zdraví?	72
9. Co všechno je návyk a proč je dobré ho měnit?	76
10. Jak víc vnímat realitu?	80
11. Jak změnit svoje přesvědčení, aby sloužilo?	81
12. Co může pro klima školy udělat učitel?	83
13. Co mohu dělat, když se potřebuji dostat do pohody už teď?	85
14. Jak se mohu přeladit a získat víc energie, když na mě padne únava?	87
15. Jaké jsou dlouhodobé způsoby předcházení stresu a vyhoření?	91
16. Jaká jsou účinná fyzická cvičení?	93
17. Jaká jsou účinná psychická cvičení?	104
18. Jaké další věci mohou podpořit naši duševní stabilitu?	109
19. Co říci na závěr?	114
20. Literatura	115

Obsah

1. Syndrom vyhoření	119
1.1 Vymezení pojmu	119
1.2 Cesta k vyhoření	120
2. Vnější rizikové faktory podporující rozvoj syndromu vyhoření	121
2.1 Zaměstnání a organizace práce	121
2.2 Rodina	122
2.3 Společnost	125
3. Vnitřní rizikové faktory	125
3.1 Vývoj syndromu vyhoření v jednotlivých fázích	126
3.2 Příznaky syndromu vyhoření	131
4. Učitel a jeho role ve výchovně-vzdělávacím procesu	133
4.1 Učitel v interakci	138
4.2 Stresory v učitelství	141
4.3 Další specifika učitelského stresu a jejich zdroje	145
5. Možnosti prevence syndromu vyhoření	148
5.1 Možnosti prevence v intencích organizace a vedoucích pracovníků	151
5.2 Supervize	155
5.3 Prevence syndromu vyhoření v intencích učitele k sobě samému	157
6. Literatura	161