

Obsah

| | | |
|----------|--|----|
| | Předmluva | 7 |
| | Úvod | 9 |
| 1 | Projevy stresu a syndromu vyhoření | 15 |
| 1.1 | Obecné projevy | 15 |
| 1.2 | Moje individuální projevy | 19 |
| 2 | Příčiny stresu a syndromu vyhoření | 21 |
| 2.1 | Individuální psychické příčiny | 21 |
| 2.2 | Individuální fyzické příčiny | 32 |
| 2.3 | Institucionální příčiny | 34 |
| 2.4 | Společenské příčiny | 36 |
| 2.5 | Můj individuální vzorec příčin | 37 |
| 3 | Strategie překonávání stresu | 39 |
| 3.1 | Pracovní oblast | 39 |
| 3.1.1 | Změnit myšlenkové a pocitové vzorce, které vyvolávají stres | 39 |
| 3.1.2 | Přerušit negativní pocitové stavy | 43 |
| 3.1.3 | Sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých | 45 |
| 3.1.4 | Zvyšovat si pracovní kvalifikaci | 48 |
| 3.1.5 | Zlepšovat komunikaci a spolupráci v učitelském sboru | 52 |
| 3.1.6 | Účastnit se případové diskusní skupiny | 55 |
| 3.2 | Soukromé vztahy | 59 |
| 3.3 | Životní postoj | 62 |
| 3.3.1 | Objevit sílu pozitivního myšlení | 62 |
| 3.3.2 | Orientovat se na budoucnost | 64 |
| 3.3.3 | Organizování času | 68 |
| 3.3.4 | Hledat smysl života | 74 |
| 3.4 | Zdraví | 78 |
| 3.4.1 | Vést fyzicky zdravější život | 78 |
| 3.4.2 | Pravidelně relaxovat | 87 |
| 3.5 | Stručné shrnutí nejdůležitějších protistresových tipů | 93 |
| 3.6 | Moje osobní strategie | 95 |
| | Výhled | 97 |
| | Literatura | 99 |