

Obsah

Úvod	7
<i>Kapitola 1:</i> Syndrom vyhoření	11
<i>Kapitola 2:</i> Příčiny vyhoření	24
<i>Kapitola 3:</i> Situace vyhoření	35
<i>Kapitola 4:</i> Motivace a učení	56
<i>Kapitola 5:</i> Vykročte a vedte se	70
<i>Kapitola 6:</i> Zvládnutí stresu	95
<i>Kapitola 7:</i> Osvojování dovedností	122
<i>Kapitola 8:</i> Vybudování společenské podpory	137
<i>Kapitola 9:</i> Upravte si své zaměstnání tak, aby vám dobře padlo	151
<i>Kapitola 10:</i> Změňte zaměstnání	169
<i>Kapitola 11:</i> Síla myšlení	192
<i>Kapitola 12:</i> Vytvořte si objektivní přístup	209
<i>Kapitola 13:</i> Co mohou manažeři udělat, aby zabránili vyhoření	234
<i>Kapitola 14:</i> Najděte cestu, která má srdce	256
O autorece	262