

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	7
<b>ÚVOD</b> .....	9
<b>STRES A STRESORY</b> .....	11
Dobry a špatny stres .....	12
Užitečnost přiměřeného stresu .....	13
Druhy stresorů a jejich zvládnání .....	13
<b>SYNDROM VYHOŘENÍ</b> .....	15
Definice .....	16
Riziková povolání a časté příčiny stresu .....	16
Faktory ovlivňující vznik vyhoření .....	17
Osobnost, práce a mimopracovní život .....	17
Fáze rozvoje syndromu vyhoření .....	19
Projevy a důsledky .....	20
Vyhoření a jiné duševní poruchy .....	21
<b>ODOLNOST A VYVÁŽENOST</b> .....	22
Odolnost .....	23
Práce, rodina, přátelé a zájmy .....	24
Myšlení, emoce, tělo a chování .....	25
Hodnotový systém .....	25
<b>RIZIKOVÉ RYSY OSOBNOSTI</b> .....	29
Osobnost typu A .....	30
Workoholismus .....	30
Perfekcionismus a anankastické rysy .....	33
<b>STRESUJÍCÍ MYŠLENÍ</b> .....	35
Emoční potřeby v dětství .....	36
Kognitivně behaviorální terapie .....	39
Kognitivní restrukturalizace .....	40
Niterná přesvědčení .....	42

Stresující postoje . . . . .	45
Stresující postoje a syndrom vyhoření . . . . .	45
Charakteristiky, druhy a změna stresujících postojů . . . . .	46
Negativní myšlenky a kognitivní omyly . . . . .	51
Plánování času . . . . .	56
<b>SCHEMATERAPIE . . . . .</b>	<b>60</b>
Osm základních modů – stavů mysli . . . . .	61
Laskavý rodič a hyperprotektivita . . . . .	62
Kritický rodič . . . . .	63
Zraněné dítě . . . . .	64
Rozzlobené dítě . . . . .	64
Spontánní a radostné dítě . . . . .	65
Zdravý dospělý . . . . .	66
Odtahitý obránce . . . . .	66
Kompenzace a Hyperkompenzátor . . . . .	67
Mody a fáze rozvoje syndromu vyhoření . . . . .	69
<b>EMOCE . . . . .</b>	<b>71</b>
Původ, druhy a intenzita emocí . . . . .	72
Funkce emocí . . . . .	73
Stresující emoce v zaměstnání . . . . .	73
Emoční náказа . . . . .	74
Uvědomování a zvládání emocí . . . . .	75
Užívání léků a drog . . . . .	77
<b>TĚLO . . . . .</b>	<b>78</b>
Tělesné signály . . . . .	79
Svalová relaxace . . . . .	80
Zklidňující dýchání do břicha . . . . .	81
Tělesný pohyb . . . . .	82
Dýchání, sauna a cvičení na páteř . . . . .	85
Racionální a všímavé stravování . . . . .	85
Spánek . . . . .	87
Nespavost . . . . .	88

Spánková hygiena . . . . .	89
Únava a její zvládnání . . . . .	92
<b>ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI . . . . .</b>	<b>94</b>
Syndrom vyhoření a asertivita . . . . .	95
Komunikační styly . . . . .	95
Asertivní práva . . . . .	96
Neverbální dovednosti . . . . .	98
Vedení rozhovoru . . . . .	100
Dávání a přijímání komplimentů . . . . .	101
Ocenění sebe sama . . . . .	103
Žádost o laskavost . . . . .	104
Odmítání . . . . .	105
Odchod ze skupiny lidí . . . . .	107
Reakce na odmítnutí . . . . .	108
Sdělování kritiky . . . . .	108
Přijímání kritiky . . . . .	110
Přiznání vlastní chyby . . . . .	112
<b>PRÁCE A EMOCE . . . . .</b>	<b>113</b>
Emoční význam práce . . . . .	114
Odměny, oceňování a sebechvála . . . . .	114
Pocity nespravedlnosti . . . . .	116
Konflikt hodnot . . . . .	117
<b>PRACOVNÍ ZÁTĚŽ . . . . .</b>	<b>118</b>
Zdroje a druhy přetěžování . . . . .	119
Pracovní porady . . . . .	120
Delegování práce . . . . .	123
Organizace pracovního času . . . . .	124
E-mailová komunikace . . . . .	126
Materiální a fyzikální podmínky pracoviště . . . . .	128
Odpočinek v práci . . . . .	129
Odpočinek po práci . . . . .	132

<b>KOLEGOVÉ V PRÁCI</b> .....	<b>135</b>
Pracovní kolektiv a atmosféra na pracovišti .....	136
Konstruktivní řešení mezilidských konfliktů .....	137
Typy zaměstnanců .....	139
Dovednosti dobrého šéfa .....	141
<b>PRÁCE S KLIENTY</b> .....	<b>143</b>
Na co dbát při práci s klienty .....	144
Supervize a Bálintovská skupina .....	147
Protipřenosi a jejich zvládání .....	148
<b>ZMĚNIT TO, SMÍŘIT SE, NEBO Z PRÁCE ODEJÍT?</b> .....	<b>153</b>
Peníze a strach nepomáhají .....	154
Otázky před rozhodnutím .....	154
Změnit, co se změnit dá .....	155
Smířit se s tím, co se změnit nedá .....	155
Odejít a hledat si jinou práci .....	155
<b>VZTAHY S DRUHÝMI LIDMI</b> .....	<b>157</b>
Výběr partnera .....	158
Předpoklady dobře fungujícího vztahu .....	160
Dovednosti pro dobře fungující vztah .....	161
Konstruktivní řešení partnerských problémů .....	162
Vývoj partnerského vztahu v čase .....	164
Děti a jejich výchova .....	166
Vyořelý vztah .....	167
Rozchod partnerů .....	169
Přátelé .....	171
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>174</b>
Použitá a doporučená literatura a informační zdroje .....	175
Autoři .....	179