

# Obsah

- 3 Úvod**
- 4 Co je wellbeing?**
- 5 Wellbeing vyučujících**
  - 6 POISE Sebehodnotící škála zaměřená na wellbeing vyučujících
  - 8 Otázky k sebehodnocení podpory osobního wellbeingu
- 12 Wellbeing a základní lidské potřeby**
- 14 Stres a lidská reakce na stres**
  - 15 Budování odolnosti vůči stresu
  - 16 Zcitlivění systému reakce na stres
  - 17 Stavy aktivace stresové reakce
  - 22 Škála PITS
- 25 Seberegulace**
  - 25 Regulace rozumem
  - 27 Regulace vztahem
  - 31 Senzomotorická regulace
- 36 Checklist příznaků stresu**
- 38 Proč se tolik stresujeme?**
- 39 Budování copingových strategií**
  - 39 Dělat něco, co je zdravé a umožňuje nám dlouhodobě lépe fungovat
  - 40 Přerámování situace
  - 40 Řešení problému
  - 41 Sociální podpora
  - 41 Negativní způsoby vyrovnávání se stresem
- 44 Mindfulness**
  - 45 Praktikování mindfulness
  - 46 Aktivity pro rozvoj mindfulness
- 52 Dosažení udržitelných změn**
  - 54 Stanovování cílů
- 60 Použitá literatura**