



**Název modulu:** Stress management

**Lektor:** Ing. Radka Loja

**Anotace modulu:**

V začátku sylabu se věnujeme teorii: definice stresu, pojmenováním stadií stresu a jeho projevům, stresorům ovlivňujícím pracovní výkon a syndromu vyhoření a jeho prevenci. Dále se seznámíte s typologií MBTI, kde si můžete provést test, ke kterému typu osobnosti inklinujete. Následně jsou rozebírány různé typy chování z hlediska stresu a doporučení jak se se stresem vyrovnávat. V posledních kapitolách se seznámíte s praktickými technikami fyzického a psychického uvolnění a s účinnými relaxačními technikami, které s vámi v případě zájmu, ráda zkonzultuji a poskytnu konkrétní rady.

**Cíl modulu:**

Modul má za cíl rozšířit vědomosti v oblasti zvládnání stresu se zaměřením na praktické využití v manažerské praxi. Obvykle najdete toto téma v literatuře zpracované psychology, kde se častokrát dočtete o fungování nervového systému a mozku pod vlivem stresu. Dle mého názoru je téma stres a jeho zvládnání zajímavé nejen z pohledu psychologů, ale také z pohledů manažerů, sociologů, instruktorů jogy, masérů, koučů, psychoterapeutů, lékařů, školitelů soft skills, konzultantů a jiných odborníků. Proto jsem se snažila do modulu zařadit poznatky vycházející nejen z odborné literatury, ale také z praktických kurzů, které jsem sama absolvovala a relaxační techniky, které sama dlouhodobě používám.

**Zakončení modulu (seminární práce, případová studie) :**

Modul je zakončen seminární prací.

**Literatura:**

**Povinná literatura:**

Bedrnová, E. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení - pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.

#### Doporučená literatura:

Carnegie, D. (1996). *Jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha: Talpress

Covey, S. (2006). *7 návyků skutečně efektivních lidí*. Praha: Management Press, s.r.o.

Černý, V. (1999). *Jak překonat stres*. Praha: Computer Press

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál

Novák, T. (1999). *Jak se zbavit stresu*. Praha: Grada Publishing

Novák, T. (2004). *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada Publishing

Praško, J., & Prašková, H. (1996). *Asertivitou proti stresu*. Havlíčkův Brod, Grada Publishing

Praško, J., & Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing

Stock, Ch. (2006). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing

Wilson, P (2011). *Základní kniha relaxačních technik*. Praha: Levné knihy.