



European  
School  
of Business  
& Management



## SYLABUS MODULU

# 8. Work life balance

**Lektor: Valery Senichev, Ph.D.**

### **Anotace modulu:**

Pokud cítíme jakoukoliv nespokojenost a touhu po změně, je třeba se nejdříve zamyslet nad tím, z čeho pramení. Současně si ujasnit, co od změny očekáváme.

Work life balance je téma, které je o každém z nás. Respektive je to otázka pro každého, komu není lhostejné, jak život prožívá a jaká je jeho kvalita.

Pokud patříte mezi ty, kteří chtějí život prožít naplno, a ne pouze přežívat ze dne na den, jsou pro vás určeny následující stránky. Představí vám problematiku v širší perspektivě, abychom v rámci semináře mohli navázat konkrétními sebereflektivními technikami a řešením vašich témat.

### **Cíl modulu:**

Cílem modulu je nahlédnutí do svého života cestou z hlediska potřeb, jejichž naplnění a vzájemný soulad se odráží v naší spokojenosti s vlastním bytím. Work life balance je pojat jako jeho nedílná součást s přímým vlivem na kvalitu života, kterou mu připisujeme. Vztáhnutí ke stresu je logickým vyústěním toho, že prostředí, ve kterém žijeme, přináší řadu podnětů, které v nás vyvolávají stresovou reakci.

Cílené a efektivní techniky a strategie zvládnání stresu v situacích, kdy jejich průběh není podle našich představ.

Převzetí zodpovědnosti za svou profesní kariéru a osobní spokojenost jako volba.

## Literatura:

1. CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu* 3., dopl. vyd. Praha: Bondy, 2015. ISBN 978-80-880-730-24.
2. ECKHARTOVÁ, Dita. *Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1488-4.
3. FISHER, Mark. *Muž, který chtěl být bohatý*. V Praze: Rybka, 2009. ISBN 978-80-87067-44-4.
4. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
5. FRANCKH, Pierre. *Jak si správně přát: 7 pravidel, jak uskutečnit své sny*. Olomouc: ANAG, c2008. ISBN 978-80-7263-454-5.
6. FRITZ, Hannelore. *Spokojeně v zaměstnání*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-113-1.
7. GALLWEY, W. Timothy, Edward S. HANZELIK a John HORTON. *Zvládněte stres metodou Inner Game!: jak se vyrovnat s nástrahami života a dosáhnout vnitřní stability*. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-243-7.
8. KIRSCHNER, Josef. *Hry života*. Praha: Motto, 2008. Populárně psychologická řada. ISBN 978-80-7246-434-0.
9. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
10. LEMAN, Kevin. *Ženy, přemožte stres, než stres přemůže vás*. Praha: Návrat domů, c2012. ISBN 978-80-7255-276-4.
11. MURPHY, Joseph. *Moc podvědomí: velká kniha vnitřního a vnějšího rozvoje*. Praha: Knižní klub, 1997. ISBN 80-85634-08-2.
12. NAZARE-AGA, Isabelle. *Nenechte sebou manipulovat*. Vyd. 7. Přeložil Hana PROUSKOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0652-1.
13. NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
14. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
15. POLLAK, K. *Šťěstí není náhoda*. Bratislava, 2008. ISBN: 978-80-8100-069-0.
16. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
17. PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*: Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.
18. ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1272-5.