



European
School
of Business
& Management



SYLABUS MODULU

9. 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.

Literatura:

1. BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 978-80-7168-681-1.
2. CARNEGIE, Dale, CARNEGIE, Dorothy, ed. *Jak se zbavit starostí a začít žít*. Čtvrté vydání. Přeložil Tomáš HRÁCH. Praha: Beta, 2015. ISBN 978-80-7306-650-5.
3. COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život*. 3., rozš. vyd. [i.e. 4. vyd.]. Přeložil Aleš LISA. Praha: FC Czech, 2014. ISBN 978-80-7261-282-6.
4. ČERNÝ, Vojtěch. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. Vyd. 3. Brno: Computer Press, 2006. Rozvoj osobnosti. ISBN 80-251-1003-6.
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
7. LOJA, Radka. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2217-2.
8. NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.
9. NOVÁK, Tomáš. *Jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 1999. Poznej sám sebe. ISBN 8071697583.
10. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
11. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-1697-6.
12. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
13. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
14. ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. Pro moderní ženu. ISBN 80-247-1272-5.
15. WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0.
16. WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid : průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Přeložil Jan STRAKA. V Praze: Levné knihy, 2011. ISBN 9788073099220.