



Syllabus of Module

8. Work Life Balance

Lecturer: Mgr. Valerij Valerjevič Seničev, Ph.D.

Module Annotation

If we feel any dissatisfaction and desire for change, we must first reflect on what it stems from. At the same time, be clear about what we expect from the change.

Work life balance is a topic that concerns all of us. Or rather, it is a question for everyone who is not indifferent to how they live their life and its quality.

If you are one of those who want to live life to the fullest and not just survive from day to day, the following pages are for you. They will present the issues in a broader perspective so that we can follow up with specific self-reflective techniques and solutions to your issues in the seminar.

Module Objective

The objective of the module is to look at our life in terms of our needs, the fulfillment and harmony of which is reflected in our satisfaction with our own being. Work life balance is conceived as an integral part of it with a direct impact on the quality of life we attribute to it. Relating to stress is a logical outcome of the fact that the environment we live in is accompanied by a number of stimuli that trigger a stress response in us.

Targeted and effective techniques as well as strategies for coping with stress in situations where the course of stress is not to our liking.

Literature

1. CIMICKÝ, Jan. Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu 3., dopl. vyd. Prague: Bondy, 2015. ISBN 978-80-880-730-24.
2. ECKHARDOVÁ, Dita. Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě. Prague: Grada, 2006. ISBN 80-247-1488-4.
3. FISHER, Mark. Muž, který chtěl být bohatý. In Prague: 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. Prague: 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. Prague: Portál, 2006. ISBN 80-7367-113-1.
7. GALLWEY, W. Timothy, Edward S. HANZELIK, and John HORTON. Zvládněte stres metodou Inner Game!: jak se vyrovnat s nástrahami života a dosáhnout vnitřní stability. Prague: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-243-7.
8. KIRSCHNER, Josef. Hry života. Prague: Motto, 2008. Populárně psychologická řada. ISBN 978-80-7246-434-0.
9. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. Nejlepší techniky proti stresu. Prague: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
10. LEMAN, Kevin. Ženy, přemožte stres, než stres přemůže vás. Prague: Návrat domů, c2012. ISBN 978-80-7255-276-4.
11. MURPHY, Joseph. Moc podvědomí: velká kniha vnitřního a vnějšího rozvoje. Prague: Knižní klub, 1997. ISBN 80-85634-08-2.
12. NAZARE-AGA, Isabelle. Nenechte sebou manipulovat. Vyd. 7. Přeložil Hana PROUSKOVÁ. Prague: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0652-1.
13. NEŠPOR, Karel. Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!. Vyd. 2. Prague: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
14. PLAMÍNEK, Jiří. Sebezvládnání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. 3., dopl. vyd. Prague: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
15. POLLAK, K. Štěstí není náhoda. Bratislava, 2008. ISBN: 978-80-8100-069-0.

16. PRAŠKO, Ján and Hana PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. Prague: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

17. PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: Prague: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-0185-1.

18. ŠNÝDROVÁ, Ivana. Manažerka a stres. Prague: Grada, 2006. ISBN 80-247-1272-5.

**European School of
Business & Management SE**

Londýnská 376/57, 120 00 Praha 2
IČ: 29299306, DIČ: CZ29299306

☎ + 420 221 620 232 ✉ info@esbm.cz

☎ + 420 603 836 740 🖱 www.esbm.cz

Work Life Balance

