



Syllabus of Module

9. Stress Management

Lecturer: Ing. Radka Loja

Module Annotation

At the beginning of the syllabus, we discuss the following theory: the definition of stress, the stages of stress and its manifestations, stressors affecting work performance and burnout syndrome and its prevention. Next, you will learn about MBTI typology, where you can take a test to determine which personality type you tend towards. Subsequently, different types of behaviour are discussed in terms of stress and recommendations on how to cope with stress. In the last chapters, you will learn practical techniques for physical and mental relaxation and effective relaxation techniques, about which I will be happy to consult with you and provide specific advice if you are interested.

Module Objective

The module aims to expand knowledge in the area of stress management with a focus on practical application in management practice. You will usually find this topic in the literature compiled by psychologists, where you will often read about the functioning of the nervous system and the brain under the influence of stress. In my opinion, the topic of stress and its management is interesting not only from the perspective of psychologists, but also from the perspectives of managers, sociologists, yoga instructors, massage therapists, coaches, psychotherapists, doctors, soft skills trainers, consultants and other experts. That is why I tried to include in the module knowledge based not only on professional literature, but also

on practical courses that I myself have attended and relaxation techniques that I myself have been using for a long time.

Literature

1. BEDRNOVÁ, Eva. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Prague: 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. Prague: 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. Prague: 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. Prague: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Prague: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
7. LOJA, Radka. Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí. Prague: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2217-2.
8. NOVÁK, Tomáš. Jak bojovat se stresem. Prague: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.
9. NOVÁK, Tomáš. Jak se zbavit stresu. Prague: Grada, 1999. Poznej sám sebe. ISBN 8071697583.
10. PLAMÍNEK, Jiří. Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí. 3., dopl. vyd. Prague: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
11. PRAŠKO, Ján and Hana PRAŠKOVÁ. Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd. Prague: Grada, 2007. ISBN 80-247-1697-6.
12. PRAŠKO, Ján and Hana PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. Prague: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
13. STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Prague: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

14. ŠNÝDROVÁ, Ivana. Manažerka a stres. Prague: 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. In Prague: 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. In Prague: Levné knihy, 2011. ISBN 9788073099220.

**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

Stress Management

