



## Sylabus modulu

# 9. Stress Management

**Lektor: Ing. Helena Košťálová**

### Anotace modulu

V první části se seznámíme s definicí stresu a dopady stresu na lidský organismus. Vysvětlíme si, kdy stres pomáhá a kdy nám škodí, jak a proč budovat odolnost a jaké další strategie pro eliminaci škodlivých účinků stresu můžeme využít. Každý student si provede osobní analýzu, která je zásadní k pochopení individuálního zpracování stresu a vytvoření skutečně účinných copingových strategií na míru. V následující fázi modulu se budeme postupně seznamovat s technikami boje proti stresu z různých vědních oborů. Ukážeme si aktivity dynamické i klidné, jednoduché i složitější, zaměřené na relaxaci těla i mysli. Bude příležitost vyzkoušet si techniky provozované venku i uvnitř, preventivní i léčebné, na bázi sportu, umění, životosprávy či pobytu v přírodě. Záměrně nabídnou co nejširší varianty možností, aby si každý student mohl vybrat přesně takové techniky, které budou vyhovovat jeho aktuálnímu způsobu života, osobnímu nastavení i případným limitům.

### Cíl modulu:

Modul má za cíl pochopit princip stresu, jeho negativní i pozitivní dopady na lidský organismus s akcentem na využití v manažerské praxi. Zaměříme se na interdisciplinární přístup při eliminaci škodlivých účinků stresu a budování odolnosti. Součástí modulu je analýza individuálních zdrojů stresu a hledání vlastních copingových strategií. Modul je koncipován prakticky, studenti budou mít příležitost otestovat celou škálu rozmanitých přístupů, jako např. práce s tělem a účinky sportu; lesní terapie; arteterapie; meditace, relaxace a řadu dalších. Hlavním tématem je péče o svůj vlastní well-being, dotkneme se i manažerského přístupu k well-beingu na pracovišti.

## Literatura

1. BURNETT, William a David J. EVANS. *Designérem vlastního života: jak si navrhnout spokojený život na míru*. Přeložil Filip DRLÍK. [Brno]: Jan Melvil Publishing, 2016. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-013-2.
2. CARLSSON, Elisabeth. *Život ve stylu lagom: švédský způsob života: rovnováha, harmonie, krása, dostatek*. Přeložil Pavla NETUŠILOVÁ. Olomouc: ANAG, [2017]. ISBN 978-80-7554-103-1.
3. COVEY, Stephen R., A. Roger MERRILL a Rebecca R. MERRILL. *To nejdůležitější na první místo*. Praha: Management Press, 2008. ISBN 978-80-7261-187-4.
4. COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. Praha: Management Press, 2006. ISBN 80-7261-156-9.
5. CUDLÍNOVÁ, M. a kol. *Život s lehkostí. Jak trénovat odolnost*. 2022, Evropská kontaktní skupina, ISBN 978-80-87993-12-5. K přečtení zde:  
<https://drive.google.com/file/d/1xpiOtx2niUqxn6FydLL1UXLV5YBssKqg/view>
6. DUNNE, Jaclyn. *Mysl, tělo, zázrak: holistické zdravé návyky a každodenní činnosti, které mohou zázračně proměnit mysl i tělo*. Přeložil Jana CHALOUPECKÁ. Praha: Práh, 2022. ISBN 978-80-7252-938-4.
7. 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.
8. GELATT, H. B. a GELATT C. Crisp. *Creative Decision Making, Revised Edition: Using Positive Uncertainty*. 2nd edition. 2003, Boston, Mass: Thomson. ISBN 978-1-56052-690-2.
9. GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozproudit vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0587-6.
10. HOLCOVÁ, Martina. *Lesní mysl: jak prohloubit léčivé účinky lesa : jednoduché tipy a cvičení pro zdraví*. Praha: Eminent, 2021. ISBN 978-80-7281-563-0.
11. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.
12. HONZÁK, R. a VOSTRÁ D, Haiku: *Cesta ze stresu*. 2022, Universum, ISBN 978-80-242-8389-0
13. KEMPTON, Beth. *Wabi sabi: japonská moudrost pro dokonale nedokonalý život*. Přeložil Alena ŠVOMOVÁ. Brno: Jota, 2020. Populárně naučná. ISBN 978-80-7565-757-2.
14. KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
15. KONDŮ, Marie a Scott SONENSHEIN. *Radost z práce: uspořádejte si svůj profesní život*. Přeložil Šárka KADLECOVÁ. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7243-6.

16. KOŠŤÁLOVÁ, H. a CUDLÍNOVÁ, M. *Spokojený kariérový poradce*. 2018, Evropská kontaktní skupina, ISBN 978-80-87993-05-7
17. KNOBLAUCH, Jörg. *Cíle v pracovním i osobním životě*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0346-9.
18. NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Sám sobě psychologem*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0606-7.
19. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Manažer. ISBN 978-80-247-2593-2.
20. PREKOP, Jirina. *Empatie: vcítění v každodenním životě*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0672-5.
21. RICARD, M. a GOLEMAN, D. *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Reprint edition, 2007, Little, Brown and Company. ISBN 978-0-316-16725-3.
22. ROSENBERG, Marshall B. *Nenasilná komunikace: řeč života*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-447-2.
23. LI, Qing. *Šinrin-joku: japonské umění lesní terapie: jak vám stromy pomohou najít zdraví a štěstí*. Přeložil Tereza GRUFÍKOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. ISBN 978-80-7549-765-9.
24. SANTINI, Céline. *Kincugi: umění nápravy*. Přeložil Adéla POLÁKOVÁ. Praha: Alferia, 2019. ISBN 978-80-247-2503-1.
25. VECCHIO, Carol A. *The Time Between Dreams: How to Navigate Uncertainty in Your Life and Work*. 2013, Carol Vecchio. ISBN 978-0-9881848-0-0.
26. WIKING, M. *The Key to Happiness: How to Find Purpose by Unlocking the Secrets of the World's Happiest People*. 2019. Penguin Life. ISBN 978-0-241-30203-3.

### Internetové zdroje:

<http://www.keycompetencehappiness.eu>

<https://www.nenasilnakomunikace.org/>

skav.cz

soulmio.cz

### 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

