



Syllabus of Module

9. Stress Management

Lecturer: Ing. Helena Košťálová

Module Annotation

In the first part, we will get acquainted with the definition of stress and the effects of stress on the human organism. We will explain when stress helps and when it harms us, how and why to build resilience and what other strategies we can use to eliminate the harmful effects of stress. Each student will carry out a personal analysis, which is essential to understand the individual processing of stress and to create truly effective tailored coping strategies. In the next phase of the module, we will gradually become familiar with stress-fighting techniques from various scientific fields. We will show you activities that are both dynamic and calm, simple and more complex, aimed at relaxing the body and mind. There will be an opportunity to try out techniques operated outdoors and indoors, preventive and curative, based on sports, art, lifestyle or staying in nature. I will intentionally offer the widest possible range of options so that each student can choose exactly the techniques that will suit their current lifestyle, personal settings and possible limits.

Module Objective

The module aims to understand the principle of stress, its negative and positive effects on the human organism with an emphasis on its use in managerial practice. We will focus on an interdisciplinary approach in eliminating the harmful effects of stress and building resilience. Part of the module is the analysis of individual sources of stress and the search for one's own coping strategies. The module is designed practically, students will have the opportunity to test a whole range of diverse approaches, such as working with the body and the effects of sport; forest therapy; art therapy; meditation, relaxation and many others. The

main topic is taking care of your own well-being, we will also touch on the managerial approach to well-being in the workplace.

Literature

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 978-80-7555-013-0
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 změní 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. KONDO, 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. KOŠTÁLOVÁ, 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 sebezvládnutí*. 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.

Internet sources:

<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

