

OBSAH

I.	CÍL METODIKY	4
II.	POPIS METODIKY	5
	1. Základní východiska práce s řidiči v protistresových programech:	5
	2. Obecné principy práce s řidiči v rámci protistresových programů.....	6
	3. Systémové faktory ovlivňující stres i efektivitu protistresových programů	6
	4. Časová rozvržení a tematické okruhy protistresových kurzů	7
	JEDNODENNÍ ŠKOLENÍ.....	7
	DVOUDENNÍ (2 – 3 denní školení):	7
	ČTYŘDENNÍ - 4 půldny	7
	PRŮBĚŽNÉ.....	7
	DLOUHÉ (5 dní):.....	8
	5. Nezbytné technické zabezpečení kurzů	8
	6. Moduly vzdělávacího programu	10
	6.1 MODUL 1 – ÚVOD	10
	6.2 MODUL 2 - TEORETICKÝ VSTUP - TÉMATA	12
	6.3 MODUL 3 - ZVLÁDÁNÍ KONKRÉTNÍCH STRESOVÝCH SITUACÍ.....	20
	6.4 MODUL 4 – RELAXACE, CESTA ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	21
	6.5 MODUL 5 - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A STRES	34
III.	ZDŮVODNĚNÍ POSTUPŮ	45
IV.	POPIS UPLATNĚNÍ METODIKY.....	46
V.	EKONOMICKÉ ASPEKTY.....	47
VI.	POUŽITÁ LITERATURA:.....	48
VII.	PUBLIKACE PŘEDCHÁZEJÍCÍ METODICE	49
VIII.	PŘÍLOHY	50