

OBSAH

1 ÚVOD	5
2 STRES A HOSPODAŘENÍ S ČASEM	6
3 SEBEPOZNÁVÁNÍ A SEBEHODNOCENÍ	11
4 AUTOREGULACE MYŠLENEK A PŘEDSTAV	13
5 ŽIVOTOSPRAVA Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY	14
6 ZÁVĚR	18
7 POUŽITÁ LITERATURA	20
8 PŘÍLOHY	21
8.1 Dotazník pro ředitele ZUŠ „Máte svůj čas pod kontrolou?“ ...	21
8.2 Vyhodnocení a rozbor dotazníku	22
8. Grafické znázornění výsledků jednotlivých otázek	24