## Obsah publikace

• Hořet! Ne vyhořet. 7

• Syndrom vyhoření z pohledu kouče 47

• Specifika syndromu vyhoření u učitelů 101

Obsah ---------------------------------------- Strana


1. Vyhořelé případy 9

2. Fáze a typy syndromu vyhoření 11

3. Jak na prevenci? 15

4. Genderová otázka 20

5. Ředitelé, budíček! 25

6. Jak syndrom měřit? 27

7. Líný učitel 40

8. I ty, Brute? 43

9. Závěr 44

10. Literatura 45

OBSAH ---------------------------------------------- STRANA


1. Úvod 49

2. Kdo je to kouč a čím je koučování prospěšné? 50

3. Co je to syndrom vyhoření? 50

4. Kterým profesím nejvíc hrozí vyhoření a jak vzniká? 51

5. Jaké jsou vnější podmínky vzniku vyhoření? Jak mohu poznat, že je to vážné? 54

6. Jaké jsou signály, že člověk spěje k vyhoření? 57

7. Kdo je víc náchylný ke stresu? 60

8. Jak nevyhořet a naopak si udržet zdraví? 63

9. Co všechno je návyk a proč je dobré ho měnit? 66

10. Jak víc vnímat realitu? 70

11. Jak změnit svoje přesvědčení, aby sloužilo? 71

12. Co může pro klima školy udělat učitel? 72

13. Co mohu dělat, když se potřebuji dostat do pohody už teď? 74

14. Jak se mohu přeladit a získat víc energie, když na mě padne únava? 76

15. Jaké jsou dlouhodobé způsoby předcházení stresu a vyhoření? 79

16. Jaká jsou účinná fyzická cvičení? 81

17. Jaká jsou účinná psychická cvičení? 90

18. Jaké další věci mohou podpořit naši duševní stabilitu? 94

19. Co říci na závěr? 99

20. Literatura 100

OBSAH - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - STRANA

**1. Syndrom vyhoření 103**

1.1 Vymezení pojmu 103

1.2 Cesta k vyhoření 104

**2. Vnější rizikové faktory podporující rozvoj syndromu vyhoření 105**

2.1 Zaměstnání a organizace práce 105

2.2 Rodina 106

2.3 Společnost 108

**3. Vnitřní rizikové faktory 108**

3.1 Vývoj syndromu vyhoření v jednotlivých fázích 109

3.2 Příznaky syndromu vyhoření 113

**4. Učitel a jeho role ve výchovně-vzdělávacím procesu 115**

4.1 Učitel v interakci 119

4.2 Stresory v učitelství 121

4.3 Další specifika učitelského stresu a jejich zdroje 125

**5. Možnosti prevence syndromu vyhoření 127**

5.1 Možnosti prevence v intencích organizace a vedoucích pracovníků 129

5.2 Supervize 133

5.3 Prevence syndromu vyhoření v intencích učitele k sobě samému 134

**6. Literatura 138**