

# Obsah

Předmluva .....	7
1. kapitola	
Stres v práci učitele, co ho provází, co učiteli nejvíce krade čas .....	9
2. kapitola	
Stresové signály a stresory, jak je včas odhalit .....	25
3. kapitola	
Náchylnost učitele ke stresu, měření stresu (inventář životních událostí, dotazník monitorující náchylnost učitele ke stresu) .....	35
4. kapitola	
Stresová odezva, stresová reakce .....	43
5. kapitola	
Projevy stresu ve verbální i neverbální komunikaci učitele, bariéry komunikace a syndrom vyhoření .....	49
6. kapitola	
Zvládání stresu, moderování stresu aneb COPING učitele .....	71

7. kapitola	
Osobnostní vlastnosti minimalizující stres, postup zvládání stresu .....	79
8. kapitola	
Techniky zvládání stresu, řídicí stresový program učitele .....	95
9. kapitola	
Prevence stresu, zásady pro zvýšení odolnosti učitele proti stresu .....	117
10. kapitola	
Učitelství stres v praxi v porovnání se stresem manažerů, praktická doporučení, jak se stresem naložit .....	169
Seznam použité a doporučené literatury .....	185
O autorovi .....	191