

OBSAH:

<u>ÚVOD</u>	5
I. kapitola: <u>PROBLEMATIKA STRESU A JEHO ZVLÁDÁNÍ</u>	7
<u>1. VYMEZENÍ POJMU STRES</u>	8
<u>1.1. Teorie stresu a obecný adaptační syndrom</u>	8
<u>2. STRESORY A STRESOVÉ SITUACE</u>	11
<u>3. PROJEVY STRESU</u>	16
<u>4. ZVLÁDÁNÍ STRESU</u>	17
<u>5. KLÍČOVÉ POZNATKY</u>	22
<u>6. AUTOKOREKTIVNÍ ÚLOHY</u>	23
II. kapitola: <u>UČITELSKÝ STRES A EFEKT VYHOŘENÍ</u>	25
<u>1. VYMEZENÍ POJMŮ UČITELSKÝ STRES A EFEKT VYHOŘENÍ</u>	26
<u>2. PŘÍČINY UČITELSKÉHO STRESU A EFEKTU VYHOŘENÍ</u>	32
<u>3. STRATEGIE PŘEKONÁVÁNÍ UČITELSKÉHO STRESU</u>	33
<u>4. KLÍČOVÉ POZNATKY</u>	35
<u>5. AUTOKOREKTIVNÍ ÚLOHY</u>	37
<u>ŘEŠENÍ AUTOKOREKTIVNÍCH ÚLOH</u>	38
<u>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</u>	39