

A lush garden scene featuring a large weeping willow tree with long, drooping branches. A person is visible near the base of the tree, possibly tending to a plant. In the foreground, there are several large, vibrant green ferns. A pond or stream is visible in the middle ground, reflecting the surrounding greenery. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Antonín Kozoň

Zvládanie stresu a syndrómu vyhorenia

Antonín Kozoň

Zvládanie stresu a syndrómu vyhorenia

Študijný text



Trenčín

2011

Recenzent:
Doc. PhDr. Stanislav Nečas, CSc.

Doc. PhDr. Antonín Kozoň, CSc.

Zvládanie stresu a syndrómu vyhorenia

Grafická úprava a obálka: Antonín Kozoň
Text neprešiel jazykovou úpravou

Antonín Kozoň
SposolntE, Trenčín 2011

ISBN 878-80-89533-05-3

Obsah

Stres	7
Ochorenie vplyvom stresu	12
Zvládanie stresu	19
Syndróm vyhorenia	21
Stres a syndróm vyhorenia	23
Faktory a príčiny syndrómu vyhorenia	25
Syndróm vyhorenia u pedagógov a sociálnych pracovníkov	29
Prevenca a liečba syndrómu vyhorenia	31
Posttraumatická stresová porucha	33
Príznaky posttraumatickej stresovej poruchy	33
Autogénny tréning	36
Metóda na telesné sebaovládanie, uvoľnenie psychiky a koncentráciu mysle	36
Program autogénneho tréningu	41
Literatúra	45

ISBN 878-80-89533-05-3



9 788089 533053