



TIMEMANAGEMENT A STRESMANAGEMENT

- **Úvodní informace ke studiu e-learningových kurzů RENTEL**
 - + Informace ke studiu
 - + Informace o kurzu
- **Úvodní slovo**
- **Time management**
 - + Pojem Time management
 - + Úvod
 - + Co je timemanagement
 - + Charakteristika, nástroje a vývoj time managementu
 - + Úvod
 - + Charakteristika time managementu
 - + Pomůcky, resp. nástroje time managementu
 - + Vývoj time managementu
 - + Zásady time managementu a jejich význam pro sebeřízení a efektivní životní styl
 - + Úvod
 - + Zásady timemanagementu a jejich význam
 - + Uplatňování zásad time managementu
 - + Cvičný test
- **Stres management**
 - + Neuropsychická zátěž a stres, jejich zdroje a dopady na člověka
 - + Úvod
 - + Neuropsychická zátěž
 - + Stres
 - + Zátěžová situace
 - + Ohrožující faktory a syndrom vyhoření
 - + Úvod
 - + Ohrožující faktory
 - + Syndrom vyhoření
 - + Podmínky, možnosti a způsoby cílevědomého zvládnání zátěže či stresu
 - + Úvod
 - + Podmínky zvládnání zátěže
 - + Principy zdravé životosprávy



OSNOVA KURZU

akreditovanekurzy.cz

- + Prevence zátěže a obranné mechanismy
- + Sebeřízení, životní program a efektivní životní styl
 - + Úvod
 - + Sebeřízení, životní program a efektivní životní styl
- + Cvičný test
- **Použitá a doporučená literatura**
- **Závěrečný test a hodnotící anketa**