



## SYNDROM VYHOŘENÍ

- **Úvodní kapitola**
  - + Informace o kurzu
  - + Informace ke studiu
  - + Úvodní slovo autorky
- **Syndrom vyhoření**
  - + Záměr kapitoly
  - + Úvod ke kapitole
  - + Jak se projevuje
  - + Co způsobuje syndrom vyhoření
    - + Počáteční nadšení
    - + Workaholismus
    - + Teror příležitostí
  - + Rizikové faktory
  - + Fáze syndromu vyhoření
  - + Jak na vyhoření
    - + Prevence
    - + Léčba
  - + Pojmy k zapamatování
  - + Cvičný test 1
- **Stres**
  - + Záměr kapitoly
  - + Úvod ke kapitole
  - + Jak se projevuje
  - + Co nás stresuje
  - + Příčiny uvnitř osobnosti
    - + Rizikové typy osobnosti
    - + Deník stresu
  - + Prevence
    - + Strava
    - + Spánek
    - + Relaxace a cvičení
  - + Léčba



## OSNOVA KURZU

akreditovanekurzy.cz

- + Nutriční terapie
- + Homeopatie
- + Bylinná léčba
- + Dotyková terapie
- + Aromaterapie
- + Terapie barvami
- + Terapie zvukem
- + Antistresový program
- + Tipy pro klidný den
- + Pojmy k zapamatování
- + Cvičný test 2
- **Relaxační techniky**
  - + Záměr kapitoly
  - + Úvod ke kapitole
  - + Úspěch relaxace
  - + Protistresové zásady
  - + První pomoc po zásahu stresem
  - + Vybrané relaxační techniky
    - + Relaxační reakce
    - + Asijské prstové cvičení
    - + Řízená imaginace
    - + Autosugesce
  - + Pojmy k zapamatování
  - + Cvičný test 3
- **Testy**
  - + Test syndromu vyhoření
  - + Test workoholismu
  - + Test aktuální zátěže
  - + Test míry stresu
  - + Test zlodějové času
- **Závěr**
  - + Závěr
  - + Profil autorky
  - + Zajímavé knihy a informace na internetu



**OSNOVA KURZU**

akreditovanekurzy.cz

+ Doporučujeme

- **Závěrečný test**

ReNTEL