



Název modulu: Work life balance

Lektor: Valery Senichev, Ph.D.

Anotace modulu:

Pokud cítíme jakoukoliv nespokojenost a touhu po změně, je třeba se nejdříve zamyslet nad tím, z čeho pramení. Současně si ujasnit, co od změny očekáváme.

Work life balance je téma, které je o každém z nás. Respektive je to otázka pro každého, komu není lhostejné, jak život prožívá a jaká je jeho kvalita.

Pokud patříte mezi ty, kteří chtějí život prožít naplno, a ne pouze přežívat ze dne na den, jsou pro vás určeny následující stránky. Představí vám problematiku v širší perspektivě, abychom v rámci semináře mohli navázat konkrétními sebereflektivními technikami a řešením vašich témat.

Cíl modulu:

Cílem modulu je nahlédnutí do svého života cestou z hlediska potřeb, jejichž naplnění a vzájemný soulad se odráží v naší spokojenosti s vlastním bytím.

Work life balance je pojat jako jeho nedílná součást s přímým vlivem na kvalitu života, kterou mu připisujeme.

Vztáhnutí ke stresu je logickým vyústěním toho, že prostředí, ve kterém žijeme, přináší řadu podnětů, které v nás vyvolávají stresovou reakci.

Cílené a efektivní techniky a strategie zvládnání stresu v situacích, kdy jejich průběh není podle našich představ.

Převzetí zodpovědnosti za svou profesní kariéru a osobní spokojenost jako volba.

Zakončení modulu (seminární práce, případová studie) :

Modul je zakončen seminární prací.

Literatura:

Povinná literatura:

CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu: Jak se ubránit stresu a udržet rovnováhu.* 3. vyd. Praha, Bondy, 2015. IBSN: 978-80-880-730-24

FONTANA, D. *Stres v práci a v životě.* Praha, Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-1033-7.

FRITZ, H. *Spokojeně v zaměstnání.* Praha, Portál, 2007. ISBN: 80-7367-113-1.

GALLWEY, W.T. *Zvládněte stres metodou Inner Game!* Praha, Management Press, 2014. ISBN: 978-80-7261-243-7

NEŠPOR, K. *Sebeovládání: Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!.* Praha, Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0827-3.

PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání.* 3. vyd. Praha, Grada 2013. ISBN: 978-80-247-4751-4.

PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem.* Praha, Grada, 2001. ISBN: 80-247-0068-9

Doporučená literatura:

FISHER, M. *Muž, který chtěl být bohatý.* Praha: Rybka Publishers, 2009. ISBN: 978-80-87067-44-4.

FRANCKH, P. *Jak si správně přát.* Praha, Anag, 2008. ISBN: 978-80-7263-454-5

KIRSCHNER, J. *Hry života.* Praha, Motto, 2008. ISBN: 978-80-7246-434-0.

KRASKA-LUDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu.* Praha, Grada, 2007. ISBN: 978-80-247-1833-0.

LEMAN, K. *Ženy, přemozte stres.* Praha, Návrat domů, 2012. ISBN: 978-80-7255-276-4.

MURPHY, J. *Moc podvědomí.* Praha, Pragma, 1993. ISBN: 80-85634-08-2

NAZARE-AGA, I. *Nenechme manipulovat.* Praha, Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0652-1.

POLLAK, K. *Štěstí není náhoda.* Bratislava, Eugenika, 2008. ISBN: 978-80-8100-069-0.

PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti.* Praha, Grada 2002. ISBN 978-80-247-0185-1.

ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres.* Praha, Grada 2006. ISBN: 80-247-1272-5