

Obsah

Úvod	7
------	---

Vyhoření (burn-out)

Vyhoření	10
Co to vlastně je?	10
Pomáhající profese: znaky	11
Shrnutí	12

Příčiny vyhoření

Příčiny	14
Osobnost	15
Osobnost a vyhoření	18
Sociální a profesní přístupy	23
Vyhoření a tělo	26
Shrnutí	32

Proces vyhoření

Proces vyhoření	34
Symptomy vyhoření	34
Fáze vyhoření	38
Vyhoření: Módní diagnóza, nebo nemoc?	40
Příbuzné psychologické modely a onemocnění	41
Sekundární traumatizace	46
Pohlavní rozdíly a vyhoření	49
Dimenze vyhoření	49
Shrnutí	53

Sociální podpora a vyhoření

Podpora	56
Pozitivní účinek sociální podpory	56
Negativní účinek sociální podpory	60
Sociální podpora a vyhoření	62
Shrnutí	67

Pracovní zátěž

Zátěž	70
Pracovní vytížení pedagogů	70
Pracovní zátěž vychovatelů	71
Shrnutí	74

Co mě udržuje zdravým?

Salutogeneze	76
Co mě udržuje zdravým?	76
Shrnutí	79

Možnosti prevence a rekonvalescence u vyhoření

Možnosti	82
Zabránit vyhoření	82
Opatření na organizační úrovni	83
Opatření na osobní úrovni	87
Opatření na vztahové úrovni	94
Shrnutí	96
Literatura	97