

Zarządzanie stresem w środowisku pracy na wybranych przykładach w oświacie

Wstęp3

Rozdział I

Stres na podstawie literatury

1. Przyczyny, rodzaje i następstwa stresu5
2. Rodzaje stresorów – charakterystyka źródeł stresu8
3. Zdrowotne konsekwencje stresu12

Rozdział II

Stres zawodowy

1. Praca jako źródło stresu15
2. Wybrane koncepcje stresu zawodowego18
3. Czynniki stresogenne w organizacji.....21

Rozdział III

Stres w środowisku pracy nauczyciela

1. Źródła stresu w zawodzie pedagoga26
2. Skutki stresu zawodowego.....29
3. Techniki na radzenie sobie ze stresem32

Rozdział IV

Ocena poziomu stresu osób pracujących w oświacie oraz jego konsekwencji

1. Charakterystyka grupy badawczej37
2. Analiza kwestionariusza.....39
3. Wnioski49

Rozdział V

Konsekwencje stresu oraz metody radzenia sobie z nim.

1. Symptomy stresu dostrzegane przez grupę badawczą51

2. Sposoby przezwyciężania stresu.....	54
3. Zapobieganie następstwom stresu w pracy edukacyjnej nauczycieli	57

Zakończenie.....	62
-------------------------	-----------

Bibliografia.....	65
--------------------------	-----------

Spis tabel, wykresów i schematów.....	69
--	-----------

Aneks.....	70
-------------------	-----------