

Seminární práce

Přečtení knihy týkající se duševního zdraví, stresu, sebepoznání, psychosomatiky atd.

Napsání recenze v rozsahu 2 stran A4, řádkování 1,5 řádku, písmo Times New Roman, velikost 12

**Dvě části: (a) o čem kniha je
(b) co jsem si z ní vzala**

Návrhy knih:

Hennig, C, Keller, I.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál 1996.

Praško, J.: *Asertivitou proti stresu*, Praha: Grada, 2007.

Míček, L.: *Duševní hygiena*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

Cungi, Ch.: *Jak zvládat stres*, Praha: Portál, 2001.

Křivohlavý, J.: *Jak zvládat stres*, Praha: Grada 1994.

Coan, R., W.: *Optimální osobnost a duševní zdraví*, Grada, Praha 1999.

Vojáček, K.: *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum 1988.

Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J.: *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN 1985.

Lokšová, I., Lokša, J.: *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál 1999.

Schmidbauer, W.: *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál 2000.

Fontana, D.: *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 1997.

Míček, L.: *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN 1986.

Frankl, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta 1994.

Charvát J.: *Život, adaptace, stres*. Praha: Avicenum 1970.

Nebo další:

Bahbouh, R. (2010). *Pohádka o ztracené krajině. Psychologie sebekoučování*. Praha: Qed Group a.s.

Gounelle, L. (2008). *Muž, který chtěl být šťastný*. Praha: Rybka.