

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je vytvoření souboru aktivit pro vysokoškolského učitele, které budou mít potenciál ke zlepšení pracovního života učitele a celkově well-being. Teoretická část práce obsahuje poznatky o well-being, jeho determinanty, zdroje, ale také rozebírá well-being ve spojitosti se zdravím. Další kapitoly teoretické části se zabývají problematikou osobní změny well-being, tedy jak může sám jedinec well-being pozitivně nebo negativně ovlivnit. Dále jsou v teoretické části zahrnuta témata well-being na pracovišti a vytváření zdravého pracovního prostředí. V poslední a jedné z nejdůležitějších kapitol teoretické části je rozebírána problematika well-being u vysokoškolského učitele, tedy co utváří a ovlivňuje jeho well-being.

Praktická část se zabývá návrhem aktivit na zlepšení well-being vysokoškolského učitele. Tyto aktivity jsou vytvořené na základě rešerše z odborné literatury. Praktická část se skládá ze dvou hlavních částí. První část obsahuje návrhy na aktivity pro zlepšení well-being vysokoškolského učitele, které si vysokoškolský učitel sám zařazuje do pracovního i osobního života. V druhé části jsou navrženy aktivity, které taktéž vedou ke zlepšení well-being vysokoškolského učitele, ale i celkového pozitivního klimatu na pracovišti. Aktivity v druhé části musí zařadit na pracovišti vedoucí katedry, vedení fakulty nebo samotná příslušná vysoká škola. Součástí praktické části je také doporučení pro zařazení aktivit do života vysokoškolského učitele.

KLÍČOVÁ SLOVA

Osobní pohoda, vysoká škola, zaměstnání, vysokoškolský učitel, akademické prostředí, duševní zdraví, fyzické zdraví, sociální zdraví, osobní pohoda v práci.