

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá well-beingem vysokoškolských učitelů. Cílem bylo navrhnout aktivity, které se dají zařadit do života vysokoškolských učitelů a vedou ke zlepšení jejich well-beingu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá definováním well-beingu a vysvětlením různých přístupů k jeho definici. Dále je zde uveden popis dalších teoreticky významných východisek, vedoucích k osobní pohodě. Těmito východisky jsou spirituální a kognitivní well-being, některá témata pozitivní psychologie (fyzické zdraví, sociální zdraví, optimismus, vděčnost), Maslowova pyramida potřeb, hygge a Okinawský program. V teoretické části je také vysvětleno spojení práce s well-beingem a představení rizikových faktorů učitelského povolání, jako jsou stres a syndrom vyhoření. V neposlední řadě je zde uveden popis náplně práce vysokoškolských učitelů, který má za účel představit širokou škálu činností, které je v této práci nutné vykonávat. V praktické části je navrženo v osmi kapitolách 42 aktivit, jež odpovídají klasifikaci samotného well-beingu Harvardovou univerzitou. Tyto druhy well-beingu jsou well-being emoční, prostředí, finanční, intelektuální, fyzický, vztahový, spirituální a odborný. Zlepšování každého z představených well-beingů vede k celkové osobní pohodě. V neposlední řadě jsou v příloze uvedeny autorské pracovní listy, které jsou určeny k plánování a vyhodnocování zlepšování vlastního well-beingu.

KLÍČOVÁ SLOVA

zdraví, well-being, osobní pohoda, psychické zdraví, vysokoškolští učitelé, aktivity, intervence