

## **Abstrakt**

**Název:** Aktivační terapie při syndromu vyhoření.

**Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce je uvést do problematiky syndromu vyhoření a prezentovat využití prevence, hlavně uvést aktivační možnosti pohybových aktivit a alternativní terapie (např. muzikoterapie, taneční terapie, divadelní terapie, arteterapie).

**Metody:** Na základě rešerše z dostupné odborné literatury, kompilace a analýzy získaných poznatků byly pro empirickou část diplomové práce zkoumány a navrženy aplikace, které mohou umožnit zmírnění dopadu „onemocnění“ syndromem vyhoření.  
V diplomové práci bylo použito dlouhodobé pozorování skupiny pracovníků - žen ze státní správy z oblasti sociální péče o zdravotně postižené občany a občany sociálně slabé v regionu okresu Trutnov.

**Výsledky:** Diplomová práce ve své empirické části neboli projektu zpracovává a hodnotí výsledky uvedenými metodami (pozorování, dotazník, zpracování dotazníku). Na základě těchto výsledků jsem zjistila, že 52% respondentek – žen, úřednic státní správy z regionu okresu Trutnov je ohroženo syndromem vyhoření.

**Klíčová slova:** rizikové faktory, stres, prevence, alternativní aktivační techniky, pravidelné pohybové aktivity.