

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce nazvaná Využívání technik sebeřízení při předcházení syndromu vyhoření ředitelů v mateřských školách si klade za cíl identifikovat techniky sebeřízení, time a stres managementu ředitelů mateřských škol. Práce vychází v teoretické části z poznatků o ředitelích škol, jejich motivaci a kompetencemi, sebeřízením, sebereflexí, dotýká se i seberozvoje.

Dále se diplomová práce zabývá syndromem vyhoření, jeho projevy a prevencí, time a stres managementem, pomůckami a technikami, které pomáhají při řízení času, dotýká se i tzv. zlodějů času. Práce zmiňuje i stres, který ředitele provází, jsou zde popsány projevy stresu, jeho kladné a záporné působení na člověka a popsána je i prevence, která by měla člověku pomoci při zvládnutí stresových situací. Teoretická část práce vychází z odborné literatury a vysvětluje pojmy a názory autorů zabývajících se sebeřízením, time a stres managementem.

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na identifikaci technik z oblasti sebeřízení, time a stres managementu, které ředitelé mateřských škol využívají v rámci sebeřízení a které jim pomáhají při předcházení stresu a následného syndromu vyhoření. Výzkumné šetření probíhalo formou dotazníků, které byly rozeslány ředitelům Prahy 8 a 9. Rozhovory, které následovaly, byly vedeny s řediteli Mateřských škol v Praze. Rozhovory měly více prohloubit a rozšířit data získaná dotazníkovým šetřením. Výsledky výzkumného šetření a závěry práce mohou přispět k rozšíření poznatků o pracovních a osobních cílech, využívání technik sebeřízení ředitelů mateřských škol a využívání způsobů prevence proti stresu a syndromu vyhoření v pracovním a osobním životě.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

ředitel školy, sebeřízení, syndrom vyhoření, time – management, stres – management;