



Wielu nauczycieli czuje się zestresowanych pracą. Warunki lokalowe w szkołach, ubogie zaplecze dydaktyczne, niskie płace i małe wsparcie ze strony społeczeństwa – wszystkie te czynniki nie tylko utrudniają realizację nauczycielskich ambicji, ale uniemożliwiają godne życie. Nie na wszystko mamy wpływ. Autorzy książki wskazują jednak te sfery życia zawodowego, które można samemu kształtować, by zaradzić wypaleniu w pracy i odnaleźć jej sens.

**Uprawianie zawodu nauczyciela może sprawiać radość,
trzeba tylko chcieć i umieć sobie pomóc.**

Przedmowa	7
Rozdział 1.	
Wprowadzenie	9
Rozdział 2.	
Obciążenia w zawodzie nauczycielskim i ich skutki	13
Rozdział 3.	
Co to jest stres?	25
Rozdział 4.	
Wyczerpanie dniem szkolnym	34
Rozdział 5.	
Między rodziną, czasem wolnym a przygotowaniem	46
Rozdział 6.	
Jak zmniejszyć odczuwanie stresu w szkole	62
Rozdział 7.	
Zapobieganie stresom w trakcie lekcji	96
Rozdział 8.	
Mentalne przygotowanie do lekcji	119
Rozdział 9.	
Jak się zmienić	127
Rozdział 10.	
Zwalczanie stresu pogodą ducha	139
Rozdział 11.	
Dobre chęci i co potem?	144
Bibliografia	152
Materiały do kopiowania	155