

Abstrakt:

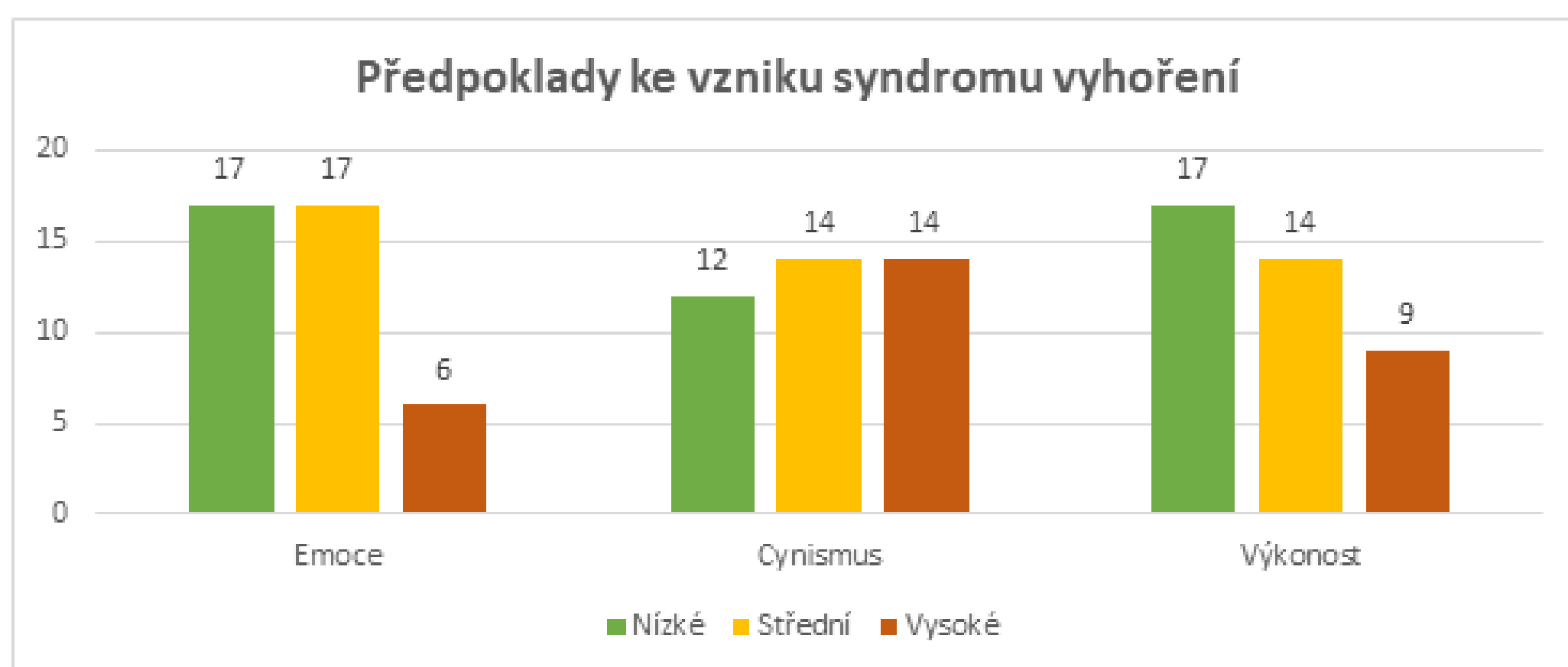
Tato bakalářská práce se zabývá stresem, pracovním stresem a následně syndromem vyhoření u trenérů sportovní organizace SPORT CLUB SPIRIT. Cílem této práce je tak vytvoření manuálu zaměřeného jednak na definování jednotlivých rizik, které mohou vést ke stresu a následnému syndromu vyhoření, tak i na definování preventivních opatření, aby nedošlo k výskytu stresu apod. Součástí manuálu také je doporučení pro daný sportovní klub, jaká může udělat opatření proto, aby zajistil svým trenérům vhodné a příjemné pracovní prostředí. Manuál je primárně určen danému klubu, ale je vhodný i pro jiné sportovní organizace pracující s trenéry. Pro vytvoření tohoto manuálu byla využita data z našeho výzkumu, který je složen z dotazníkového šetření a z osobních rozhovorů s jednotlivými trenéry a předsedou daného klubu.

Abstract:

This bachelor's thesis focuses on stress in general, work related stress and the consequential burnout syndrome of coaches at the Sport Club Spirit organization. The goal of this work is to not only create a user manual that focuses on defining risks that can lead to stress and subsequently to burnout, but also on outlining preventive measures for stress. The manual includes direct recommendations for the sports club in questions, including recommendations on how to provide its coaches an appropriate and comfortable work environment. While the manual primarily focuses on a particular club, it is also suitable and recommended for other sports organizations that support coaches. To create this manual, we drew data from research, using both a questionnaire and personal interviews with individual coaches and chairman of the club.

Výzkumné otázky:

1. Nakolik jsou trenéři aktuálně ohroženi syndromem vyhoření?
2. Které aspekty trenérské činnosti jsou rizikové pro vznik stresu?
3. Co doporučují sami trenéři jako prevenci proti stresu, který může vést až k syndromu vyhoření?
4. Co může sportovní klub zajistit pro své trenéry, aby vytvořil příjemné pracovní prostředí, které přispěje k psychické spokojenosti?



Zdroje:

- F.B. Minirth, D. Hawkins, a kol.. Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres. Praha: Návrat domů, 2011
- Ch. Stock. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada Publishing, 2010
- D. Fontana. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Praha: Portál, 2016
- T. Poschkamp. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence: praktické tipy. Brno: Edika, 2013