**Univerzita Hradec Králové – Fakulta informatiky a managementu**

**Zadání seminární práce – Psychologie 1**

**Vyučující:** PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

**Rozsah:** 7-10 stran formátu A4

**Termín odevzdání:**

1. **Denní studium** na seminářích v posledním týdnu listopadu **v tištěné verzi!**

* Úterní semináře v úterý 25. 11. 2014
* Středeční semináře ve středu 26. 11. 2014

1. **Kombinované studium** při soustředění a zkouškách **v tištěné verzi!**

* Ve dnech 6.,7. a 8. ledna 2015

**Téma:** Osobnost a stres

**Tři kroky k provedení:**

1. Na základě přečtení textu "Způsoby zvládání stresu (copingové strategie)" - (dle knihy - Vašina, L., Strnadová, V.: Psychologie osobnosti I – str. 241-276) – vypsat, které z uvedených postupů používám při zvládání své zvýšené zátěže (stresu).
2. Vytisknout a vyplnit za svou osobu dva testy ke stresu (viz Příloha – test 1 a Příloha – test 2) – a zapsat analýzu, proč jsem v normě (jaké okolnosti a postupy mi pomáhají) nebo naopak, proč v normě nejsem (jak bych svůj život mohl změnit). Normu posuzuji u obou testů sám – buď jsem se svým životem spokojen či nejsem se svým životem spokojen
3. Přečíst si jakoukoli knihu o stresové problematice, zapsat její recenzi – hodnocení, a konkrétně rozebrat určitou kapitolu, která mě zaujme.