

FISA DE LUCRU 78. Planificarea activităților

Realizați o listă cu minim 10 situații (factori) care reprezintă stresori pentru dvs. Plasați situațiile identificate în tabelul de mai jos, având în vedere importanța acestora și gradul de control pe care-l aveți asupra lor.

	Poate fi controlat	Nu poate fi controlat
Neimportant		
Important		

FISA DE LUCRU 80. Ce pot să fac atunci când mă simt stresat

Dați exemple de 2-3 situații concrete în care v-ați simțit stresat și gândiți-vă la mai multe modalități prin care ați reușit (sau ați fi putut reuși) să reduceți stresul.

Situația 1

.....
.....

Modalități de reducere a nivelului de stres

.....
.....
.....
.....
.....

Situația 1

.....
.....

Modalități de reducere a nivelului de stres

.....
.....
.....
.....
.....