



STAY OK

Modul 6

STRATEGIER FOR HÅNDTERING AF STRESS ARBEJDSARK

BRUG DETTE ARBEJDSARK TIL AT FORSTÅ STRESSNIVEAUET I DIN VIRKSOMHED OG UDVIKL ET STRESSTRATEGIVÆRKTØJ, DER KAN BRUGES AF DIT TEAM. ARRANGER EN TEAMAKTIVITET OG UDFYLD SPØRGSMÅLENE NEDENFOR. OPRET EN SEPARAT RESSOURCE TIL DIT TEAM VED AT SAMLE SVAR TIL DET SIDSTE SPØRGSMÅL.

1

DE STRESSFULLE
SITUATIONER JEG LIGE
HAR PÅ ARBEJDET, ER:

2

MINE TANKER ELLER
VALG, DER KAN BIDRAGE
TIL AT OPRETHOLDE MIN
STRESS, ER:

3

FOREBYGGENDE VANER,
DER KAN MINDSKE MIN
SÅRBARHED OVER FOR
STRESS, OMFATTER:





STAY OK

Modul 6

STRATEGIER FOR HÅNDTERING AF STRESS ARBEJDSARK

4

MINE PERSONLIGE TOP 10
STRATEGIER TIL AT
HÅNTERE STRESS ER:

