STAY OK
Modul 6

ARBEITSBLATT STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

VERWENDEN SIE DIESES ARBEITSBLATT, UM DAS STRESSNIVEAU IN IHREM UNTERNEHMEN ZU VERSTEHEN UND EIN TOOL ZUR STRESSSTRATEGIE ZU ENTWICKELN, DAS VON IHREM TEAM VERWENDET WERDEN KANN. ORGANISIEREN SIE EINE TEAMAKTIVITÄT UND BEANTWORTEN SIE DIE UNTENSTEHENDEN FRAGEN. ERSTELLEN SIE EINE SEPARATE RESSOURCE FÜR IHR TEAM, INDEM SIE DIE ANTWORTEN AUF DIE LETZTE FRAGE ZUSAMMENSTELLEN.

1	DIE STRESSIGEN SITUATIONEN, MIT DENEN ICH DERZEIT BEI DER ARBEIT ZU KÄMPFEN HABE, SIND:	
2	MEINE GEDANKEN ODER ENTSCHEIDUNGEN, DIE MÖGLICHERWEISE DAZU BEITRAGEN, DASS MEIN STRESS AUFRECHTERHALTEN WIRD, SIND:	
3	VORBEUGENDE GEWOHNHEITEN, DIE MEINE STRESSANFÄLLIGKEIT VERRINGERN KÖNNTEN, SIND:	

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Co-funded by the European Union

STAY OK
Modul 6

ARBEITSBLATT STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

4

MEINE PERSÖNLICHEN TOP 10-STRATEGIEN ZUM UMGEHEN MIT STRESS SIND:

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Co-funded by the European Union