

STRATEGIE PER LA GESTIONE DELLO STRESS

USA QUESTO FOGLIO DI LAVORO PER VALUTARE IL LIVELLO DI STRESS NELLA TUA AZIENDA E SVILUPPARE UNO STRUMENTO STRATEGICO PER LA GESTIONE DELLO STRESS CHE POTREBBE ESSERE UTILIZZATO DAL TUO TEAM. ORGANIZZA UN'ATTIVITÀ DI TEAM E COMPILA LE DOMANDE SOTTOSTANTI. CREA UNA RISORSA SEPARATA PER IL TUO TEAM COMPILANDO L'ULTIMA DOMANDA

1

LE SITUAZIONI DI STRESS
CHE ATTUALMENTE
AFFRONTI AL LAVORO
SONO:

2

I MIEI PENSIERI O LE MIE
SCELTE CHE POTREBBERO
CONTRIBUIRE A
MANTENERE IL MIO
STRESS SONO:

3

LE ABITUDINI PREVENTIVE
CHE POTREBBERO
RIDURRE LA MIA
VULNERABILITÀ ALLO
STRESS COMPRENDONO:

STRATEGIE PER LA GESTIONE DELLO STRESS

SCHEDA DI LAVORO

4

LE MIE 10 MIGLIORI
STRATEGIE PERSONALI PER
GESTIRE LO STRESS SONO: