



KARTA PRACY

Moduł 1. Zrozumieć źródła stresu. Klucz do skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Ćwiczenie nr 1. Zapisz trzy sytuacje z ostatniego tygodnia, które wywołały u Ciebie stres.

1.

2.

3.

Zastanów się, czy były to źródła zewnętrzne, np. praca, relacje międzyludzkie. sytuacje życiowe, czynniki środowiskowe lub podobne?

Czy może były to źródła wewnętrzne, tj. własne oczekiwania, perfekcjonizm, lęki i obawy, negatywne myśli i samokrytyka lub brak poczucia kontroli?



KARTA PRACY

Moduł 1. Zrozumieć źródła stresu. Klucz do skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Ćwiczenie nr 2. Ćwiczenie oddechowe na redukcję stresu

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Weź głęboki wdech przez nos, licząc do 4. Wstrzymaj oddech na 2 sekundy. Powolny wydech przez usta, licząc do 6. Powtórz 3-5 razy, skupiając się na oddechu, który ma trafić do brzucha.

Ćwiczenie nr 3. Utrwal swoją wiedzę o stresie i sprawdź czego nauczył się z pierwszego modułu.

Zidentyfikuj swoje główne źródła stresu i zastanów się nad sposobami ich łagodzenia. Prowadź dziennik stresu przez tydzień, zapisując:

Sytuacje:

Reakcje:

Sposoby radzenia sobie:

Przeanalizuj, które z metod radzenia ze stresem najlepiej działają na Ciebie (wpisz je jako swój sprawdzony sposób radzenia sobie ze stresem).