

Arbejdsark til handlingsplan

Hvad er det vigtigste, du har lært, fra din rapport og sessionen om dine stressfaktorer og tegn på stress?



Hvad er det vigtigste, du har lært, fra din rapport og sessionen om produktive og effektive måder, hvorpå du kan håndtere stress?

Hvilke af dine mindre hensigtsmæssige stressreaktioner skal du passe på? Hvordan vil du minimere din brug af disse?

Hvad er de primære budskaber i forbindelse med andres stressreaktioner og håndteringsstrategier, du tager med dig?

Hvordan kan disse indsigter hjælpe dig med at støtte andre, når de håndterer deres egen stress?

Hvilken støtte kan du have behov for fra andre, når du anvender dit indblik og din læring?

