

Arbeitsblatt zur Aktionsplanung

Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus Ihrem Bericht und der Sitzung über Ihre Stressoren und Stressanzeichen?



Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus Ihrem Bericht und der Sitzung über produktive und effektive Möglichkeiten, mit Stress umzugehen?

Auf welche Ihrer weniger hilfreichen Stressreaktionen müssen Sie achten? Wie werden Sie den Einsatz dieser Mittel minimieren?

Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse in Bezug auf die Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien anderer?

Wie können diese Erkenntnisse Ihnen helfen, andere bei der Stressbewältigung zu unterstützen?

Welche Unterstützung brauchen Sie vielleicht von anderen, wenn Sie Ihre Erkenntnisse und Ihr Wissen anwenden?

