

Stresszkezelés segédlet

| STOP! Vegyen egy mély lélegzetet | Megfigyelés – (odaszentelődő) | Válassza a legmegfelelőbb készségét | Cselekvés – Használja a készségét | Kimenet |
|--|--|---|---|---|
| <p>Stop! Gondolatban lépjen vissza egyet és vegyen egy mély lélegzetet</p> | <p>Mi az az érzés, amit érzek? Milyen viselkedésre érzek késztetést?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Megváltoztatni a situációt vagy a saját érzésemet: <ul style="list-style-type: none"> ○ ÉRZELEM SZABÁLYOZÁS ○ SZEMÉLYKÖZI KAPCSOLATKEZELŐ KÉSZSÉGEK • Csökkenteni az érzést (Stressztűrő képességek): <ul style="list-style-type: none"> - ELFOGADNI - MEGFEJLŐDNI | <p>Pl: éppen ellentétes viselkedési válasz, gyakorolja, tartson szüneteket, keressen új ötleteket, segítők (barátok, professzionális segítő) bevonása</p> | <p>Mi segített? Mi nem segített? Mi a dolgok mögé nézés nyeresége, és ennek segítségével most mit tennék máshogyan?</p> |