



Konstruktywne zachowanie w sytuacjach stresowych

<p>Stres przejmuje kontrolę</p> 	<p>Ja kontroluję stres</p> 
<p>Opisz sytuację, kiedy stres przejął kontrolę, kiedy Twoją jedyną reakcją było pojawienie się złych emocji i narzekanie.</p>	<p>Do każdej opisanej sytuacji znajdź 3 możliwe, konstruktywne, nawet te mało prawdopodobne, rozwiązania/sposoby zachowania.</p>
<p>Sytuacja I</p>	<p>Alternatywa I</p> <p>Alternatywa II</p> <p>Alternatywa III</p>
<p>Sytuacja II</p>	<p>Alternatywa I</p> <p>Alternatywa II</p> <p>Alternatywa III</p>
<p>Sytuacja III</p>	<p>Alternatywa I</p> <p>Alternatywa II</p> <p>Alternatywa III</p>