

Koszty stresu vs Zyski optymalizacji poziomu stresu

<p>KOSZTY osobiste- Co takiego odbiera mi silny stres? Przed czym mnie powstrzymuje? Jaki negatywny wpływ ma na mnie?</p> 	<p>CO da mi opanowanie stresu? Co da mi panowanie nad stresem? jakie korzyści się pojawiają? Jakie możliwości się otworzą?</p> 
<p>KOSZTY dla moich współpracowników/klientów- Jak stres wpływa na moje relacje z innymi? Jak inni odbierają mnie, gdy jestem zestresowany?</p> 	<p>Jak na innych wpłynie moja kontrola nad stresem? Jak panowanie nad stresem wpłynie na moje relacje z innymi? Jak będzie mnie wówczas odbierało otoczenie?</p> 