

Mini-workshop – megelőzés gyakorlatok 2023.04.28.

1.) Fogalmazd meg magadnak: A stressz számomra azt jelenti, ...

2.)

Mely örömet adó tevékenységeket kezdtem el kevesebbet csinálni vagy teljesen feladtam az utóbbi időben?	Mi energizál azonnal?	Mi az, ami leszívja az energiámat?
1.)		
2.)		
3.)		

3.) Belső erőforrás keresés:

Írj le magadnak 3 olyan benned lévő felismert értéket vagy erőforrást, amelyre az elmúlt években támaszkodhattál a munkád során (munkatársakkal)

--	--	--

Ha körbe nézel a melletted ülővel ezek közül az értékek közül melyiket ajándékoznád oda, tudva, hogy a benned lévő sosem fogy el. Oszd meg vele, hogy miért azt választottad és neked mit jelent az az érték/erőforrás.

4.) A változás/változtatásért történő felelősvállalás listája

Mely változásokra lenne szükségem, hogy jobban érezzem magam a bőrömben?

Mennyit tudok ebből ezen a héten felvállalni? Ma mit tudok tenni a kiegyensúlyozottságomért?

Mely külső és/vagy belső tényezők akadályozza az egészség irányába elindított változást bennem?

Élet kereké: Az életem fontosabb területei!

Nevezd meg az életed jelenlegi szakaszában jelentős figyelmet igénylő tényezőket (max. 9-et tudsz megnevezni.) Majd rendelj ehhez a tényezőhöz értéket 1-től 10-es skálán (1 a legkevésbé kell rajta dolgoznom, 10 a leginkább dolgoznom kell rajta) Helyezd el az élet kerekén! Próbálj meg pontosan konkrét feladatot fogalmazni pl.: kiengesztelődni a feleségemmel, befejezni a lakásfelújítást etc.

