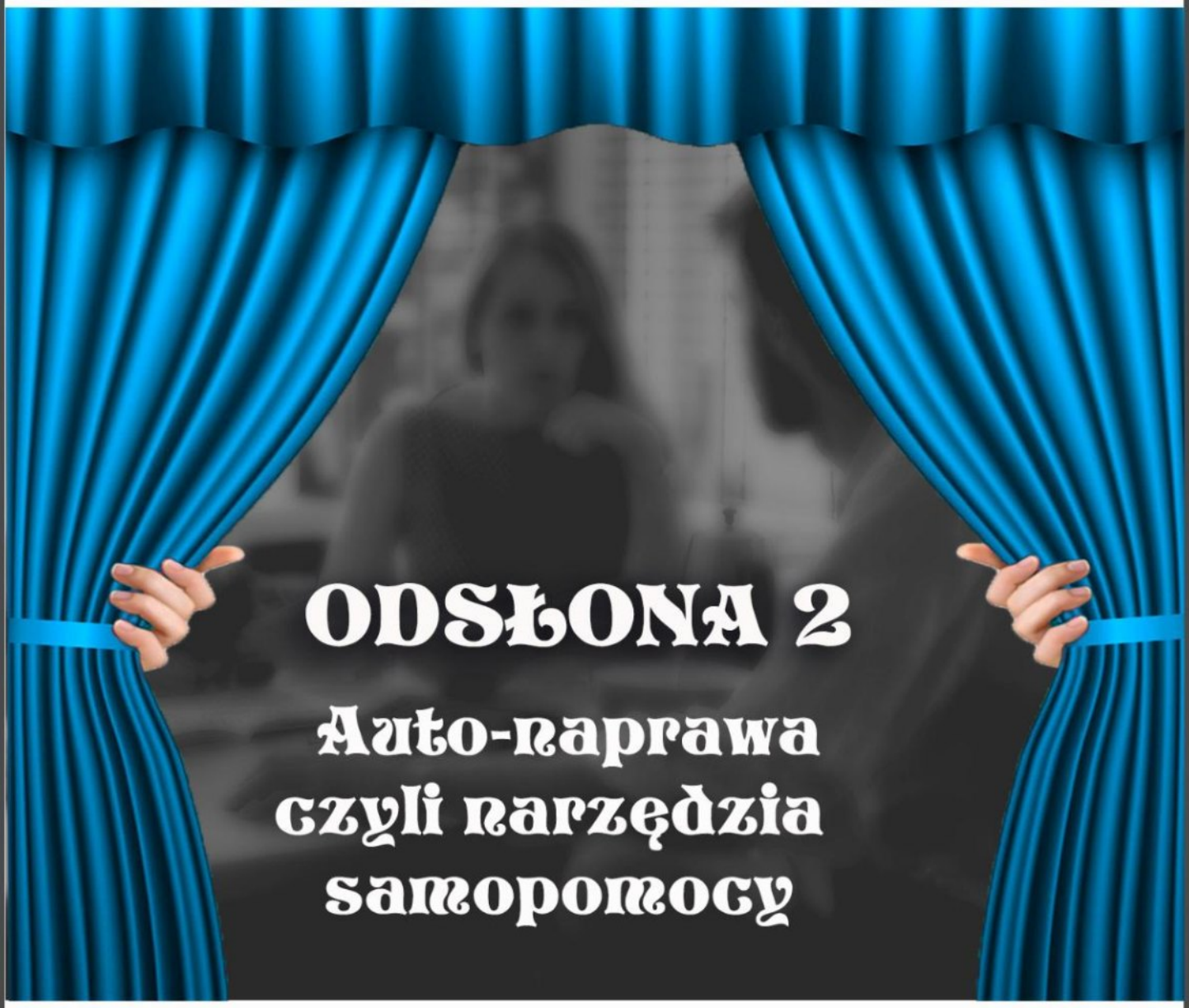
KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



AKT 3

Dowiedz się jak wytrwać

zeszyt ćwiczeń

FUNDACJA PZU

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU

FUNDACJA AKTYWNI RAZEM KU JEDNOŚCI

ZESZYT ĆWICZEŃ

Spójrzmy teraz na najbardziej popularne metody zarządzania emocjami i stresem, a następnie przygotujmy własną mapę lub listę sposobów, które w naszym wypadku działają, są warte wypróbowania lub o których zbyt często zapominamy, jak bardzo mogą być pomocne.
Możemy podzielić naszą listę na: 1) to, co zawsze działa; 2) to, o czym powinienem częściej pamiętać; 3) to, co warto wypróbować.

Opracowała
Anna Tomczyk

TO, CO ZAWSZE DZIAŁA:

TO, O CZYM POWINIENEM CZĘŚCIEJ PAMIĘTAĆ:

TO, CO WARTO WYPRÓBOWAĆ:

FUNDACJA Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU Fundacja „Aktywni Razem Ku Jedności" *Wszelkie prawa zastrzeżone*

FUNDACJA Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU
Fundacja „Aktywni Razem Ku Jedności”
Wszelkie prawa zastrzeżone