

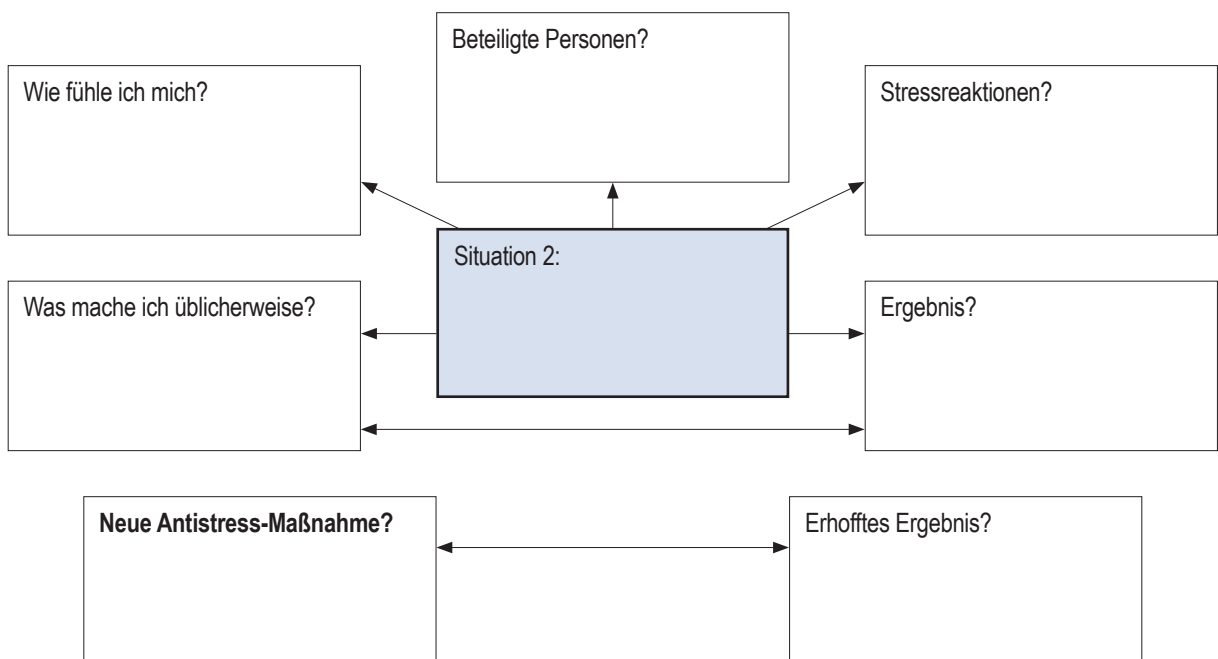
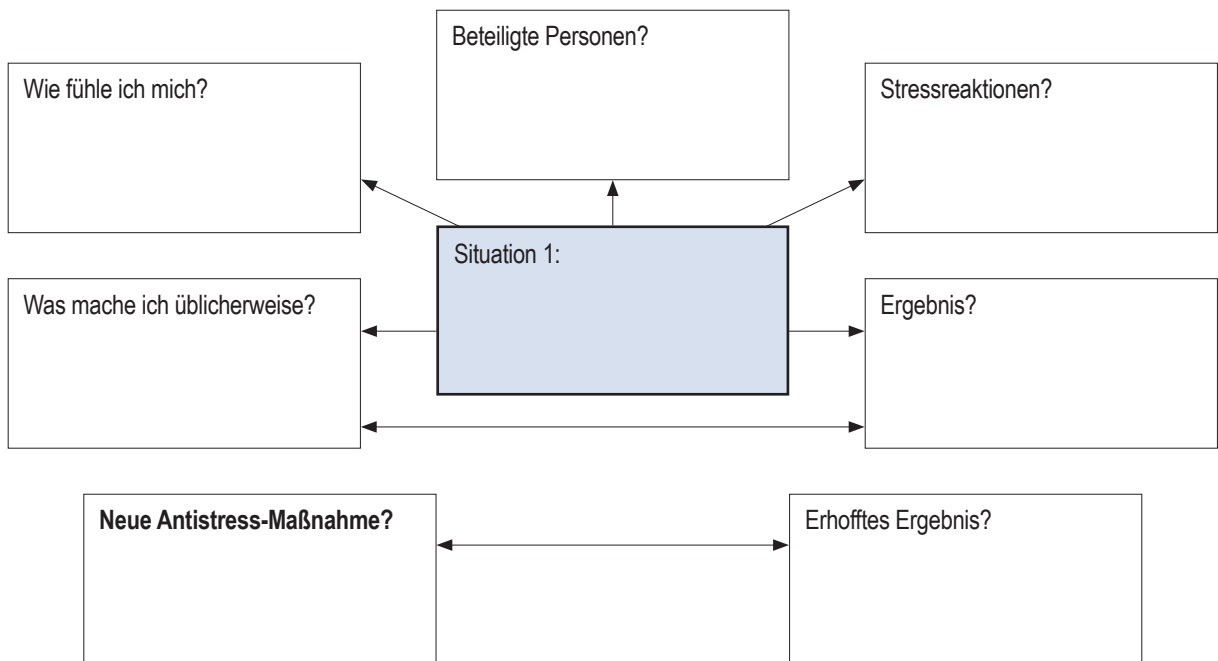
Modul	04 Stress und Stressmanagement am Arbeitsplatz
Arbeitsblatt	#04/03: Mein Antistress-Plan

- Wählen Sie zwei Situationen aus, die in Ihrem Stresstest (Aufgabe 2) eine hohe Belastung ergaben und gegen die sie etwas unternehmen möchten. Erstellen Sie einen Antistress-Plan für beide Situationen.

Situation 1: _____

Situation 2: _____

- Bitten Sie anschließend eine Klassenkollegin/einen Klassenkollegen Ihres Vertrauens um ihr/sein Feedback zu Ihrem „Antistress“-Plan.



Arbeitsblatt