Naslov: Dnevnik stresa (Stress Journal)

Koda vaje: SLINTEGRA041

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje2. Poklicna etika3. Osebna integriteta4. Poklicna integriteta 5. Strategije reševanja konfliktov6. Strategije reševanja problemov  | Posamezno/Individualno | 30 min |

**Namen:**

* Se naučiti kako prepoznati znake stresa
* Izboljšati svojo reakcijo na stresne dogodke
* Se naučiti kdaj je stres pozitiven in kdaj ima negativen učinek

**Opis:**

Preden se lahko spopadete s stresom, se morate naučiti kako prepoznati, kaj povzroča stres. Pomislite o prejšnjem tednu in napišite dogodke, ki so bili stresni za vas.

V tabelo/razpredelnico spodaj, zapišite te stresne dogodke. Vključite vse informacije, ki vam bodo pomagale določiti, če ima vaš stres nek vzorec. Ta dnevnik vam bo pomagal prepoznati vzroke stresa v vašem življenju. Vsak dogodek morate oceniti kot, visok, srednji ali nizek.

Pomislite, kako reagirate na stres.

Na primer - “Sta začutili da vam je srce začelo hitreje biti?” ali “Ste začutili da vam temperatura narasla?”

Napišite vaš odziv na izroček/Učni list.

Razmislite o načinih, kako zmanjšati stres.

**Pripomočki/Material:**

Papir/svinčnik

**Metode:**

Samo-vrednotenje/evalvacija, internalizacija

Vaja je namenjena individualni oceni stresa. Za to vajo zaželeno, da se izvaja redno in kontinuitirano, saj lahko oseba z rednim preverjanjem lastne ravni stresa, sam stres bolje obvladuje in premaguje.

**Nasvet za trenerje:**

Kljub temu, da je vaja namenjena za individualno izpolnjevanje, lahko trenerji povabijo osebe, katere izpolnjujejo Dnevnik stresa, da o tem spregovorijo n skupini in povedo ali jim je ta vaja pomagala v samem obvladovanju lastnih stresnih situacij.

**Vir/LiteraturaSource/Literature:**

Spremenjeno in prilagojeno iz Teaching Center, Washington University, St. Louis

**Izročki/Učni list:**

Dnevnik stresa