



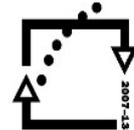
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

MAPOVÁNÍ STRESORŮ - KDE LEŽÍ ZÁTĚŽ?

pracovní list

Cvičení: Zmapujte si své stresory a vyplňte řádky níže. Následně diskutujte ve skupinkách nebo dvojicích.

- **Vztahy**

Co mne
zlobí?.....

Z čeho mám
radost?.....

Čeho se
obávám?.....

- **Práce, výkon**

Co mne
zlobí?.....

Z čeho mám
radost?.....

Čeho se
obávám?.....

- **Životní styl**

Materiál vznikl v rámci projektu SES TEACHER, podpořeného Evropskou unií, Středočeským krajem a státním rozpočtem České republiky.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co mne
zlobí?.....

Z čeho mám
radost?.....

Čeho se
obávám?.....

- **Zdraví, rovnováha, životní pohoda**

Co mne
zlobí?.....

Z čeho mám
radost?.....

Čeho se
obávám?.....