



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



Ústecký kraj

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRACOVNÍ LIST 6 – STRES, FRUSTRACE, ANTISTRESOVÉ TECHNIKY

1. Co považujete za svou životní výhru? Uveďte alespoň 3 příklady:

.....

.....

.....

2. Co je v dnešní době největším „žroutem času“? (obecně, pro Vás)

a)..... d)

b)..... e)

c)..... f)

3. Které z uvedených receptů na překonání stresu jsou správné a které naopak nemají smysl:

- 1) Uvolnit potlačené emoce pořádným zařváním či vynadáváním se.
- 2) Házet šipkami do obrázku symbolizujícího osobu, která mě štve.
- 3) Rozbít něco, co pak budu muset stejně sám opravit.
- 4) Dělat věci, které mě baví. Prohlížet si to, co se mi líbí.
- 5) Pohádat se s nadřizným a pěkně od plic mu říci, co si myslím.
- 6) Představit si toho, kdo nás stresuje, ve směšné situaci.

4. Zkuste někoho ve Vašem okolí rozesmát.

Můžete k tomu využít obrázek, vtip, pantomimu aj.

5. Co vždy spolehlivě rozesměje Vás?

Název projektu:	Efektivní komunikace – cesta k úspěchu
Registrační číslo:	CZ.1.07/3.2.06/01.0015

Evropská obchodní akademie, Děčín I., Komenského náměstí 2, příspěvková organizace