



LISTA PYTAŃ

1. Jak się czujesz na samą myśl o pójściu do pracy?
2. Jakie emocje Ci towarzyszą, gdy tylko pomyślisz, że przed Tobą trudny dzień w pracy?
3. Wyobraź sobie, że czeka Cię jeszcze kilka lat w obecnym miejscu pracy. Jak się z tym czujesz?
4. Co Cię najbardziej niepokoi i generuje napięcie?
5. Co pomoże Ci się zrelaksować i rozluźnić?
6. Czy miejsce, w którym aktualnie jesteś sprzyja mojemu dobrostanowi i rozwojowi?
7. Co sprzyja temu, abyś czuł się spokojniej i bardziej komfortowo?
8. Co możesz dla siebie zrobić, aby tak się nie stresować w swoim miejscu pracy?