

Gruppeøvelse

Hvad er din egen holdning til stress?

Inddel i grupper på tre. En interviewer, en informant og en observatør. Informanten, bliver interviewede af intervieweren, mens observatøren holder de to på opgaven. Byt evt. roller og diskuter efterfølgende.

1. Sæt ord på dine egne stresskilder.

Hvad er det, der gør dig stresset i hverdagen?

2. Hvad gør du ved det?

Har du en fornemmelse af, om det reelt set reducerer eller øger din stress?

3. Hvad ved din personlighed hindrer dig evt. i at gøre det, der ville virke?

Kan du ikke sige fra, mangler du disciplin, eller kan du ikke finde den motiverede faktor?