



Fișă de lucru: Jurnalul de Stres

Pentru informații despre tehnica Jurnalul de Stres (JdS) vizitează <http://pentrucariera.ro/instrumente-pentru-cariera/managementul-stresului/jurnalul-de-stres/>

Vezi alte instrumente legate de managementul stresului [aici](#).

Data și ora	Cel mai recent eveniment stresant	Cât de bine te simți acum (pe o scală de la -10 la +10)	Starea de spirit de acum	Cât de eficient lucrezi acum (pe o scală de la 0 la 10)	Cauza principală de stres din acea situație	Cât de stresat/ă te simți acum?	Simptomele pe care le-ai avut în timpul situației stresante	Cât de bine ai gestionat situația?

Pentru a afla mai multe despre instrumente pentru dezvoltarea carierei de acest gen [abonează-te la newsletterul nostru](#).

© copyright pentrucariera.ro 2013.

Ai libertatea să copiezi această fișă de lucru pentru uz personal sau poți să o împărtășești cu prietenii sau colegii atât timp cât nu o modifici în vreun fel.