

Přiměřená zátěž vede k rozvoji. Stres je chápán jako nepřiměřená zátěž, tlak, tíha, pro daného jedince. Zátěž, biologická, fyzická, psychická. Stres akutní, chronický. Příčiny stresu – stresory vnitřní, vnější., objektivní (podmínky) osobní (osobnostní charakteristiky jedince).

1) MAPA STRESU

Rozdělte si list podél na dvě poloviny a do levé poloviny napište tři náročné vnitřní a vnější životní situace, které vám přinášejí stres. Na pravou polovinu napište, jak se v nich obvykle chováte a jak na ně reagujete psychicky a fyzicky.

2) KOLÁČ STRESU

Do kruhu zaneste výsečemi vaše typické způsoby prožívání stresujících situací, jak se odráží ve vaší náladě, emocích.