

COACHING ALAT ZA PROMJENU – UPRAVLJANJE EMOCIJAMA I STRESOM

DANAŠNJI DATUM: _____

1. KORAK: PROCIJENITE SVOJU **SITUACIJU**

1. STRATEGIJE KOJE PODUZIMAM KADA SE JAVE NEGATIVNE EMOCIJE		ZAKRUŽITE	
1#	PRIHVAĆAM SVOJE NEGATIVNE EMOCIJE I NE POTISKUJEM ONO ŠTO OSJEĆAM	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
2#	U KRIZNIM SITUACIJAMA DRŽIM FOKUS PRIMARNO NA STVARIMA NA KOJE MOGU UTJECATI	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
3#	POKUŠAVAM OPISATI RIJEČIMA KAKO SE OSJEĆAM, IMENUJEM SVOJE EMOCIJE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
4#	TRUDIM SE TUMAČITI NEGATIVNA DOGAĐANJA OKO SEBE NA KONSTRUKTIVAN I ZA MENE OSNAŽUJUĆI NAČIN	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
5#	OBRAĆAM PAŽNJU I NASTOJIM OSVIJESTITI I RAZUMJETI SVOJ UNUTARNJI SVIJET EMOCIJA, MISLI I DOŽIVLJAJA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
2. STRATEGIJE ZA SMANJENJE STRESA I BOLJI OSJEĆAJ		ZAKRUŽITE	
6#	U EMOCIONALNO ZAHTJEVNIM SITUACIJAMA NASTOJIM ZADRŽATI SVOJ UOBIČAJENI DNEVNI RITAM I RUTINU	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
7#	KADA SAM ZABRINUT/A ILI POD STRESOM TRAŽIM DRUŠTVO I PODRŠKU BLISKIH LJUDI, PRIJATELJA I/ILI OBITELJI	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
8#	U EMOCIONALNO ZAHTJEVNIM SITUACIJAMA PRIMJENJUJEM TEHNIKE OPUŠTANJA KAKO BI SI POMOGAO/LA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
9#	U EMOCIONALNO ZAHTJEVNIM SITUACIJAMA REDOVITO ODVAJAM VRIJEME ZA FIZIČKU AKTIVNOST KAKO BI SE OSJEĆAO/LA BOLJE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
10#	REGULIRAM KOLIČINU IZLOŽENOSTI NEGATIVNIM VIJESTIMA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
UKUPNO ZADOVOLJSTVO SPOSOBNOŠĆU UPRAVLJANJA EMOCIJAMA I STRESOM :		1	2 3 4 5

2. KORAK: IDENTIFICIRAJTE **PROBLEME**

ŠTO NE RADIM DOBRO? KOJI SU MOJI NAJVEĆI IZAZOVI PRI UPRAVLJANJU EMOCIJAMA I STRESOM?

3. KORAK: DEFINIRAJTE CILJ I IZRADITE PRECIZAN **PLAN AKCIJE**

Ključan faktor uspjeha u bilo kojoj promjeni su tzv. bihevioralne namjere, a to su vrlo konkretne odluke, ŠTO će točno, TKO I KADA raditi?

CILJ	PLAN AKCIJE	VRIJEME
KAKO BI IZGLEDALA PROMJENA KOJU ŽELIM OSTVARITI?	ŠTO TOČNO ĆU UČINITI?	KOJOM PRILIKOM / KADA?

4. KORAK: CHECK LISTA ZA DNEVNO PRAĆENJE IMPLEMENTACIJE

Ukoliko želite, i ako se radi o dnevnim aktivnostima ili ciljevima koji se ponavljaju, možete svakodnevno pratiti jeste li implementirali željenu aktivnost ili ostvarili cilj.

Svaki dan označite jeste li uspjeli implementirati željenu promjenu.

CILJ ILI AKTIVNOST	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
ŠTO SAM OVAJ TJEDAN NAUČIO/LA I KAKO SLJEDEĆI MOGU JOŠ BOLJE?							