

8.

Spretno s čustvi



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

V stresnih situacijah nas lahko **preplavijo čustva**, ki motijo našo komunikacijo in uspešno reševanje dogodka. Da smo s svojimi čustvi bolj usklajeni, nam pomagajo:

trening asertivnosti, kjer se učimo odločno, a vljudno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam pripada;

trening socialnih veščin, kjer se učimo vesti in se sporazumevati v različnih okoliščinah z različnimi ljudmi;

trening dobrega počutja, kjer se učimo biti zadovoljni s tem, da neko nalogo opravimo dovolj dobro namesto popolno.



Nasvet

Opogumite se reči ne stvarem, ki jih ne boste zmogli. Stres zaradi slabega občutka bo trajal nekaj minut, kar je veliko manj, kot bi trajal stres, če bi rekli da.

10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



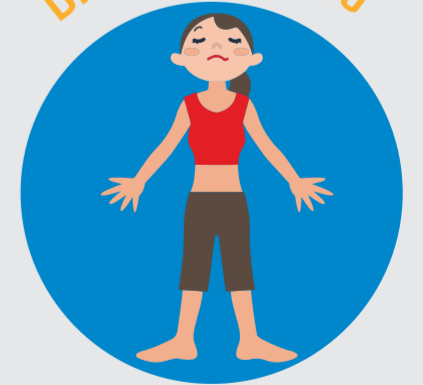
Pogovorite se



Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na www.zapp.si.