2025

Twoje APTEO®

Program dobrostanu emocjonalnego

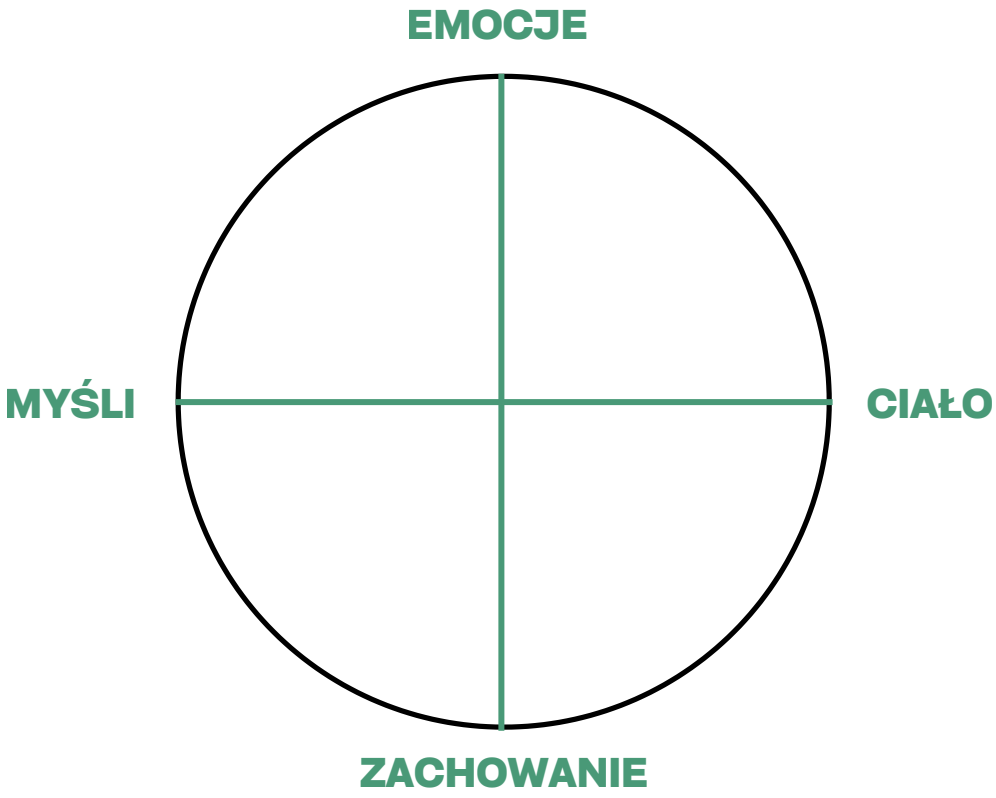
Zestaw Ćwiczeń

Agata Dzikowska
Coach, Psycholog

Czym jest wypalenie zawodowe i jak je odróżnić od zmęczenia?

A/09/2025/75

1. Narysuj okrąg i podziel go na 4 części: **emocje, ciało, zachowanie, myśli.**
2. Wypisz **objawy** lub sygnały, które zauważyłeś u siebie w każdej z tych sfer.
3. Zaznacz, które z nich występują **najczęściej.**
4. **Zastanów się:** co możesz zrobić, by odciążyć przynajmniej jedną z tych sfer w tym tygodniu?



“Dbaj o równowagę - nikt za ciebie nie przejdzie przez tę część trasy.” - M.Mckay