

CoachingHer

Lezione 3 - Foglio di lavoro Resistenza allo stress e resilienza

1. Quali sono le mie fonti di forza?

2. Chi mi sostiene nella mia vita?

3. Quali situazioni riesco a gestire bene?

4. Il mio obiettivo per una maggiore serenità:

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, i punti di vista e le opinioni espresse sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per