



Работен лист „План за действие при извънредни ситуации“

Кои са трите най-важни стратегии, свързани с действия, които ще използвате през следващия месец, за да се справите по-добре със стреса и да избегнете емоционалните отвличания? Опишете подробно как планирате да приложите всяка стратегия с конкретни действия.

Стратегия 1

Стратегия 2

Стратегия 3
