

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πυροδότες και στρατηγικές

Χαρτογραφείς τις καταστάσεις που δυσκολεύουν, τα πρώτα σημάδια και τη στρατηγική που θα χρησιμοποιήσεις σε κάθε μία.

Τα τρία επίπεδα

1

Πρώτα σημάδια: κάτι αλλάζει, αλλά διαχειρίζομαι.

2

Μέση ζώνη: χρειάζομαι σχέδιο και στήριξη.

3

Κόκκινη ζώνη: ενεργοποιώ το σχέδιο ασφάλειας.

Ο χάρτης των πυροδοτών

Πυροδότης	Πρώτα σημάδια	Στρατηγική	Ποιος μπορεί να βοηθήσει

Πρώιμα σημάδια που δεν προσπερνώ

Στο σώμα

- Ύπνος και όρεξη
- Ένταση, πονοκέφαλοι, κούραση

Στη συμπεριφορά

- Ακυρώσεις και απόσυρση
- Αναβολές, περισσότερη οθόνη

Το σχέδιό μου

Τι κάνω μέσα στις πρώτες 24 ώρες

**Πρόληψη, όχι έλεγχος**

Σκοπός δεν είναι να μην εμφανιστεί ποτέ δυσκολία, αλλά να αναγνωρίζεται έγκαιρα και να έχει έτοιμη απάντηση.

Ελεύθερες σημειώσεις