

Diario professionale: monitorare le emozioni nei momenti di stress lavorativo.

Per svolgere questa scheda di auto monitoraggio delle emozioni in maniera efficace è necessario che tu dedichi a te stesso 5 minuti di riflessione in un ambiente tranquillo e riservato. Rileggi quanto scritto alla fine, senza giudizio verso te stesso, e in un altro momento, se credi ti possa servire, approfondisci con un amico o confidente ciò che ti ha colpito.

Buona scoperta!

In questo momento, mentre scrivo:

Penso (...descrizione dell'evento)

Mi sta accadendo (...nel corpo)

Provo (...emotivamente)



IN QUESTO MOMENTO PROVO ...
GIOIA



IN QUESTO MOMENTO PROVO ...
RABBIA



IN QUESTO MOMENTO PROVO ...
DISPIACERE



IN QUESTO MOMENTO PROVO ...
DISGUSTO



IN QUESTO MOMENTO PROVO ...
PAURA