

YDRE OG INDRE STRESSFAKTORER

Presset fra dine omgivelser kan medvirke til at du stresser dig. Derfor er det vigtigt, at du gør dig klart, hvilke faktorer, der kan være årsag til, at du føler sig presset.

YDRE STRESSFAKTORER

Brug et øjeblik til at tænke over, hvilket pres du møder fra dine omgivelser. Skriv de tre ydre stressfaktorer ned, som presser dig allermost.

1	_____
2	_____
3	_____

Hvad kan du selv gøre ved ovenstående?

INDRE STRESSFAKTORER

Brug et øjeblik til at tænke over, hvilket pres du lægger på dig selv. Skriv de tre indre stressfaktorer ned, som du presser dig selv med.

1	_____
2	_____
3	_____

Hvad kan du selv gøre anderledes?

(Kilde: Pape 2014).



AALBORG UNIVERSITET

AAU STUDIEVEJLEDNING