

Stressdagbog

Beskriv dine stressreaktioner.

Det giver overblik og hjælper dig til at erkende og forstå dine reaktionsmønstre.

Dato	Symptomer	Hændelse	Erfaring til brug fremover
12-08-2022	Svedige hænder, hjertebanken	Arbejdsopgave som jeg ikke var sat ordentlig ind i	Sig nej, tag oplæring op med leder