

# TEST STRESOVÝCH OBLASTÍ

## ČÁST I.

Často zjišťujete, že:

		ANO	NE
1.	Jdete pozdě na schůzku?		
2.	Zůstáváte v práci o hodinu či déle, abyste dodělali práci?		
3.	Rušíte závazky a akce ve volném čase kvůli práci?		
4.	Pracujete ve spěchu těsně před tím, než má být něco hotovo?		
5.	Stanovujete si pro sebe nerealistické cílové časy a rozvrhy času?		
6.	Nejste si jistý, co má větší prioritu?		
7.	Opomíjíte si zaznamenat schůzky nebo úkoly, které jsou před Vámi?		
8.	Jste zaměstnán a přepracován, a přesto není vidět nic hotového?		

## ČÁST II.

Často zjišťujete, že:

		ANO	NE
1.	Říkáte ano, když ve skutečnosti chcete říci ne?		
2.	Nevíte jak říci to, co chcete říci?		
3.	Řeknete ne a pak se cítíte provinile?		
4.	Cítíte se manipulovaný?		
5.	Projevují se na Vás emoce, když ve vzrušené atmosféře máte předložit svůj názor klidně?		
6.	Cítíte se zmatený, když máte připustit, že jste něčemu nerozuměl?		
7.	Omlouváte se, když říkáte, co chcete?		
8.	Je pro Vás obtížné přímo požádat o to, co chcete?		

### ČÁST III.

Často zjišťujete, že:

		<b>ANO</b>	<b>NE</b>
1.	Jste zbytečně ostrý a nepříjemný vůči ostatním?		
2.	Trvá Vám dlouho, než se uvolníte po stresujícím zážitku?		
3.	Nejste schopni „vypnout“ na konci dne?		
4.	Máte problémy spát celou noc?		
5.	Zlobíte se kvůli maličkostem?		
6.	Cítíte se „na hraně“?		
7.	Dostavuje se u Vás napětí, už když se něco blíží?		
8.	Pracujete během dne bez skutečné přestávky?		

### ČÁST IV.

Často zjišťujete, že:

		<b>ANO</b>	<b>NE</b>
1.	Jste často unavený a nevšimavý bez zjevné příčiny?		
2.	Máte opakované bolesti hlavy?		
3.	Pijete a kouříte, abyste se s tím vyrovnal?		
4.	Cítíte napětí a bolest ve svalech?		
5.	Máte problémy se zkaženým žaludkem?		
6.	Potřebujete šálek silné kávy, abyste se dostal do chodu?		
7.	V týdnu nemáte čas na fyzickou aktivitu?		
8.	Nemáte čas pravidelně jíst?		

## ČÁST V.

Často zjišťujete, že:

		<b>ANO</b>	<b>NE</b>
1.	Připouštíte si kritiku, která Vás sráží?		
2.	Nemáte dostatečnou důvěru ve své schopnosti?		
3.	Obáváte se, že něco jde špatně?		
4.	Dokáží Vás rozhodit maličkosti?		
5.	Nejste si jistý, jak jste vlastně dobrý?		
6.	Zaměřujete se spíše na to, co je špatné než na to, co je dobré?		
7.	Nedáváte dostatečně najevo své uznání druhým, když věci jdou dobře?		
8.	Nechce se Vám říci si, kde se potřebujete zlepšit?		

## ČÁST VI.

Často zjišťujete, že:

		<b>ANO</b>	<b>NE</b>
1.	Cítíte se osamocen, izolován?		
2.	Nemáte nikoho, na koho byste se mohl obrátit s prosbou o pomoc?		
3.	Chtěl byste řídit svůj život lépe, ale nevíte, kde začít?		
4.	Cítíte se být příliš závislý na dvou nebo třech lidech?		
5.	Přál byste si být více nezávislý a soběstačný?		
6.	Nejste schopni zbavit se návyků, které Vám nevyhovují?		
7.	Chybí Vám osoba pro emocionální podporu?		
8.	Kromě práce nemáte v životě nic?		

## KLÍČ - TEST X.

<b>Část:</b>	<b>Skóre ANO:</b>	<b>Stresující oblast:</b>
I.		Time management
II.		Schopnost efektivní komunikace, asertivity
III.		Schopnost relaxovat před, v průběhu a po stresu
IV.		Schopnost udržet si zdraví a být fit v konfrontaci se stresem
V.		Schopnost hodnotit sám sebe, být pozitivní
VI.		Schopnost budovat a využívat podporu