

## STRESSZKEZELÉSI TESZT

### „Hogyan kezelem az izgalmat és a feszültséget?”

Név: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Olvasd el a helyzeteket! Jelöld be azt a választ, ami leginkább igaz rád!

---

#### I. rész – Mit teszek ilyen helyzetben?

##### 1. Felelés előtt nagyon izgulok.

- A) Gyorsan veszek néhány mély levegőt.
- B) Nagyon ideges leszek, és alig tudok figyelni.
- C) Megpróbálok valami másra gondolni.

---

##### 2. Ha hibázom, akkor...

- A) Azt mondom: „Megpróbálok újra.”
- B) Dühös leszek és feladom.
- C) Elszomorodom, de próbálkozom tovább.

---

##### 3. Ha valaki megbánt, akkor...

- A) Megállok, veszek egy levegőt, és nyugodtan beszélek.
- B) Visszaszólok vagy kiabálok.
- C) Inkább csendben maradok, de belül mérges vagyok.

---

##### 4. Dolgozat előtt...

- A) Használok a lufilégzést.
  - B) Nagyon izgulok, és nem tudok gondolkodni.
  - C) Kicsit izgulok, de megoldom.
-

