

# «Dealing with conflicts»



# Тест

- 1 = никогда;
- 2 = редко, чаще одного раза в шесть месяцев, но реже чем раз в месяц;
- 3 = иногда, чаще одного раза в месяц, но реже чем раз в

- Эмоциональные симптомы
- 1. Вы легко расслабляетесь?
- 2. Вы легко раздражаетесь?
- 3. Вам все быстро надоедает?
- 4. Вам трудно сконцентрироваться?
- 5. Вас одолевают беспокойные мысли?

• 1 =

никогда

;

• 2 =

редко,

чаще

одного

раза в

шесть

месяце

в, но

реже

чем раз

в

• Физиологические  
симптомы.

• 1. Вы страдаете  
головными болями?

• 2. У Вас бывают частые  
сердцебиения?

• 3. У вас бывает аллергия?

• 4. Вы страдаете от  
несварения желудка?

• 5. Вы скрежете зубами?

• 6. Вы страдаете от болей в  
шее?

• 7. Вы когда-либо

# Recommendations

- for people with a low level of stress-resistance
- for people with an average level of stress-resistance
- for people with a high level of stress-resistance

What begins in anger, ends  
in shame.

B. Franklin

Thank you for the  
lesson.