



Votre gestion du stress au quotidien EXERCICE 1

Nom prénom :

Les affirmations suivantes vous concernent-elles ?

0 pas du tout
3 régulièrement

1 très peu
4 toujours

2 de temps en temps

- Je tiens un agenda réaliste
- Je satisfais mes priorités
- Je fais du sport
- Je fais de la relaxation
- Je me prépare au sommeil
- Je gère mes relations aux autres
- Je gère mon alimentation
- Je gère mon alimentation de tabac et d'alcool
- Je me réserve des heures de détente
- Je pratique l'humour
- Je sais me préparer aux situations stressantes

	0	1	2	3	4
Je tiens un agenda réaliste					
Je satisfais mes priorités					
Je fais du sport					
Je fais de la relaxation					
Je me prépare au sommeil					
Je gère mes relations aux autres					
Je gère mon alimentation					
Je gère mon alimentation de tabac et d'alcool					
Je me réserve des heures de détente					
Je pratique l'humour					
Je sais me préparer aux situations stressantes					
TOTAL GENERAL					

TOTAL GENERAL

Conseil : Nous vous conseillons de faire le quizz **Vous et le stress**

