

## Ожидание - реальность

### ИНСТРУКЦИЯ

1. Напишите обстоятельства, вызывающие стресс.
2. Опишите вероятность плохого исхода. Тяжесть последствий. Какие эмоции вы будете испытывать и с какой интенсивностью.
3. Опишите, что произошло в реальности.

Предстоящее событие	Прогноз	Реальность
Планерка с коллективом	Меня не будут слушать - 80%	В целом меня слушали, иногда отвлекались - 20%
	Забуду, что хотел сказать - 70%	Иногда смотрел в свои записи, сказал, что хотел - 10%
	Упадет авторитет в глазах сотрудников - 100%	Авторитет остался прежним, ничего критичного не произошло - 0%
	Буду испытывать тревогу на 80% и страх на 90%	Испытывал тревогу на 90%, страх на 20%



## Ожидание - реальность

Предстоящее событие	Прогноз	Реальность



## Ожидание - реальность

Предстоящее событие	Прогноз	Реальность