

Выгоды и издержки

ИНСТРУКЦИЯ

1. Напишите обстоятельства, вызывающие стресс.
2. Опишите выгоды и издержки каждого варианта.
3. Оцените по шкале от 0 до 10 значимость каждого пункта, где 0 - минимальная значимость, 10 - максимальная.

ПРИМЕР

Событие

Боюсь спросить у руководителя, что он думает о моей работе

Не спрашивать у руководителя		Спросить у руководителя	
Выгоды	Издержки	Выгоды	Издержки
<p>Не узнаю неприятную правду, не буду расстраиваться - 7 баллов</p> <p>Сложно подойти и спросить - 7 баллов</p>	<p>Постоянно думаю, что меня могут уволить - 9 баллов</p> <p>Есть шанс узнать, что я зря переживаю - 9 баллов</p>	<p>Успокоюсь, если узнаю, что мои мысли не имеют основания - 10 баллов</p> <p>Смогу что-то предпринять, если мои мысли правдивы - 10 баллов</p>	<p>Расстроюсь, если узнаю, что мои мысли правдивы - 8 баллов</p>



Выгоды и издержки

Событие

Выгоды	Издержки	Выгоды	Издержки

Событие

Выгоды	Издержки	Выгоды	Издержки