**ПРИКЛАД ЩОДЕННИКА ЕМОЦІЙ**

У цьому питанні вимог і обмежень немає. Робіть так, як вам зручно. Рекомендується зробити кілька розділів:

* дата, час записів;
* що сталося;
* які почуття охопили;
* чому ви відчули саме ці почуття;
* що ви могли зробити в цій ситуації;
* яку оцінку можна поставити емоції за шкалою від 1 до 10.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ситуація | фізичні симптоми | Емоції і почуття | потреби | Поведінка |
| В кінці робочого дня вас попросили залишитися на кілька годин, щоб допомогти колегам доробити завдання від керівництва | Втома, напруга в м’язах і в усьому тілі | Сильна образа на те, що нікому немає діла до ваших інтересів. Одночасно з цим почуття провини, що виникає при думці, що на вас образяться, якщо ви відмовитеся від понаднормової роботи | Потрібен відпочинок | Ви йдете на поступки і залишаєтеся на роботі. Потреба у відпочинку при цьому залишається неврахованої |