



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

**Investește în oameni!**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

**Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”**

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

## Ce pot să fac atunci când mă simt stresat?

Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanță pentru persoana respectivă. Dar stresul poate fi controlat dacă știi câteva exerciții simple

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Practicarea regulată a exercițiilor de relaxare</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stilul de viață sănătos</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Căutarea suportului social – prieteni, familie</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Managementul timpului</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dezvoltarea unor hobbyuri- sport, muzică, teatru</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comunicarea asertivă</b> (<i>Comunicarea asertivă este modalitatea de comunicare prin care individul își exprimă necesitățile, dorințele, sentimentele și preferințele într-un mod deschis și onest, într-o manieră socialmente adecvată</i>).</li> </ul> <u>Exemple:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Umorul</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme și luarea deciziilor</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Practicarea regulată a exercițiilor fizice</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Altele</b></li> </ul> <u>Exemple:</u>