



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

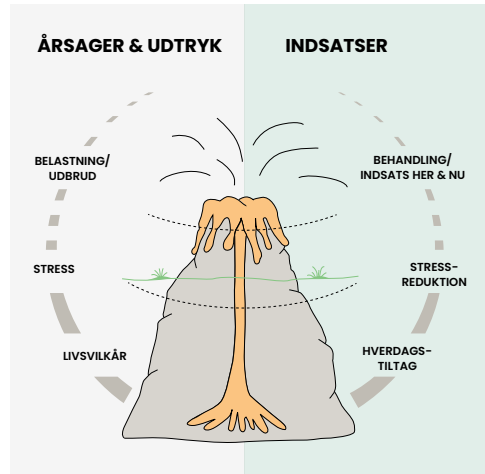
Skema 15

Belastningsvulkanen fokus på indsatser

Udfyld Belastningsvulkanen for at få et samlet overblik over, hvad der kan være hjælpsomt for dig, for at forebygge og sætte ind over for stress og belastning.

Denne model hører til bogens afsnit 4.3 om belastningsvulkanen.

Herunder findes en model med belastningsvulkanen, som du kan udfylde for at få overblik over, hvad der kan være hjælpsomt for dig, for at forebygge og sætte ind over for stress og belastning. Du kan finde inspiration til, hvad du kan skrive i de tomme felter i bogens afsnit 4.3.



Livsvilkår:

Stress:

Belastning/udbrud

