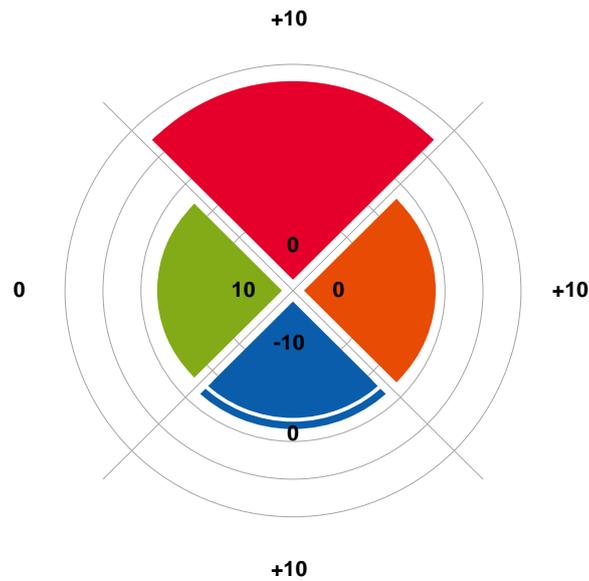


Mon PROFIL face au stress

Evelyne Revellat

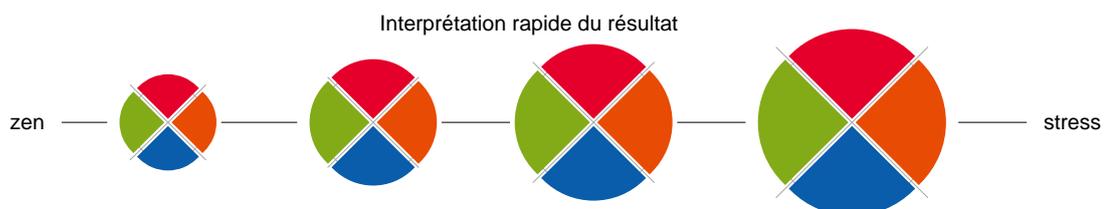
Mon stress	/10
Fuite (anxiété)	8
Lutte (énervement)	6
Inhibition (découragement)	3.7
Niveau d'effet du stress sur ma santé	9
Score Stress	8.3

Mon état d'esprit			
	Habituel	Face à une difficulté	Moyenne
Curiosité	9	1	5
Acceptation de la réalité	9	4	6.5
Nuance dans les représentations	9	8	8.5
Relativité	8	5	6.5
Réflexion logique	8	3	5.5
Opinion personnelle	8	9	8.5
Score moyen	8.5	5	6.8



Mes situations « gâchette »	
Irresponsabilité	8
Prétention	5
Échec	3
Gaspillage	3
Naïveté	3
Rigidité	8
Inefficacité	7
Banalité	2
Agir sans réfléchir	9
Agir sans tact	5
Score	5.3

Ma façon de gérer mes ambitions			
	Niveau d'exigence	Niveau de moyens	Écart
Professionnel	7.3	6.3	1
Personnel	6.3	6	0.3
Score moyen	6.8	6.15	0.65



EYROLLES