

Esercizio di Coppia

Gestire insieme lo Stress da Coronavirus



A CURA DELLA DOTT.SSA ILARIA MANTEGA

LISTA STRESSORS

STRESSORS
CONTROLLABILI

COMPILAZIONE 4
QUADRANTI

Q1 = stressor

Q2 = emozioni

Q3= le TUE azioni

Q4= l'aiuto del partner

COMPROMESSO

