



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Ljudska univerza
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Naštejte vaše fiziološke znake anksioznosti:

Kateri simptom se ponavadi pojavi najprej?

Katera misel se ob tem pojavi?

Kakšno je vaše vedenje? Kaj naredite takrat?

Kakšno je vaše razpoloženje po tem vedenju?

Kako si pomagata, da se pomirite?