

## Gestion du stress exercice : analyse de situations

---

Dans le cadre de votre travail, citez trois « situations problématiques » auxquelles vous vous êtes confronté.

Pour chaque situation décrite, indiquez :

a) La mesure de stress que vous ressentez en général, et cela à l'aide de l'échelle suivante: **pas du tout (1), un peu (2), moyennement (3), beaucoup (4)**

b) La fréquence avec laquelle cette situation problématique se produit et cela à l'aide de l'échelle suivante: **rarement (1), parfois (2), régulièrement (3), toujours ou presque toujours (4).**

1.	Mesure du stress ressenti    1   2   3   4  Fréquence                                    1   2   3   4
2.	Mesure du stress ressenti    1   2   3   4  Fréquence                                    1   2   3   4
3.	Mesure du stress ressenti    1   2   3   4  Fréquence                                    1   2   3   4