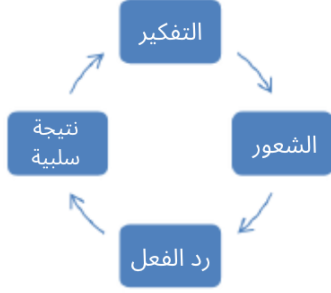


خطة إدارة الأزمات



أكمل النموذج أدناه لمساعدتك على تغيير الطريقة التي تتفاعل بها حاليًا مع المواقف المحزنة. اكتب الأفكار التي تراودك غالبًا في العمود الأول، وكيف تتفاعل عادةً في العمود الثاني، ثم استخدم الأعمدة الثلاثة التي تليها لمساعدتك على إجراء تغييرات إيجابية. بالنسبة للعمود الأخير ، تذكر أن تناقش الآخرين ما إذا كنت تريد منهم اتخاذ إجراء متفق عليه.

مراحل الدورة	ماذا أفعل الآن	ماذا سأفعل لاحقًا	الأشياء التي يمكن أن تساعد	أفعال متفق عليها من الآخرين
فكر:	المواقف التي قد يحدث فيها هذا:			
اشعر:	الأوقات التي قد أشعر فيها بهذا:			
تفاعل باندفاع:	ماذا أفعل عندما يحدث هذا:			
نتيجة سلبية:	أمثلة على الأشياء التي تحصل:			