

SPØRGESKEMA

HVILKE TYPER AF MODGANG TRIGGER DIG?

1 = slet ikke udfordrende, 2 = lidt udfordrende, 3 = nogenlunde udfordrende,
4 = meget udfordrende, 5 = ekstremt udfordrende

Konflikter på arbejdet med kollegaer	1	2	3	4	5
Konflikter på arbejdet med autoriteter	1	2	3	4	5
Konflikter med familiemedlemmer	1	2	3	4	5
Konflikter med venner	1	2	3	4	5
At modtage positiv feedback	1	2	3	4	5
At modtage negativ feedback	1	2	3	4	5
Succes	1	2	3	4	5
Fiasko	1	2	3	4	5
At tilbringe tid alene	1	2	3	4	5
Ikke at have nok tid til dig selv	1	2	3	4	5
At påtage sig nye ansvarsområder på arbejdet	1	2	3	4	5
At håndtere et hektisk dagsprogram	1	2	3	4	5
At have mange bolde i luften	1	2	3	4	5
At tilpasse sig forandringer	1	2	3	4	5
At deltage i sociale arrangementer	1	2	3	4	5
At finde balance mellem dit professionelle og private liv	1	2	3	4	5
At reagere på negative følelser i andre	1	2	3	4	5
At reagere på positive følelser i andre	1	2	3	4	5
At tage dig af din egen:					
Vrede	1	2	3	4	5
Bedrøvelse	1	2	3	4	5
Frygt/angst	1	2	3	4	5
Flovhed	1	2	3	4	5
Skyldfølelse	1	2	3	4	5
Kedsomhed	1	2	3	4	5
Frustration	1	2	3	4	5
Skam	1	2	3	4	5
At nyde glæde eller tilfredshed	1	2	3	4	5

Øvelsen er inspireret af The Resilience Factor (Reivich & Shatté (2002).