להסתכל ללחץ בעיניים

גורם לחץ	מה החשש/הקושי	מדד הלחץ 1-10	מה בשליטתי ויש לי השפעה עליו	מה אינו בשליטתי ואין לי השפעה עליו	פעולה אחת שיש באפשרותי לעשות	משפט שיזכיר לי גורמים שאינם בשליטתי	מדד הלחץ אחרי הפעולה
אי וודאות לגבי הצלחת הפרוייקט	לא בטוח שיאושר לי התקציב, לא בטוח שהעובדים יירתמו.	8	באפשרותי להסביר ולנסות לשכנע בנחיצות הפרוייקט, ביכולתי להתחבר לעובדים באמצעות האמון ההדדי.	אישור התקציב	להכין פרזנטציה משכנעת ומנומקת/ לשוחח עם כל עובד בנפרד, להבין את צרכיו ולרתום את מניעיו ותחושת המשמעות שלו לחשיבות הצלחתו של הפרוייקט".	לדוגמה: "אני עושה את כל 4 מה שבאפשרותי לעשות, אני מכיר/ה בכך ששלב ההחלטה הסופית אינו בשליטתי"	4
חשש בריאותי להורים	ההורים מוגדים בקבוצות סיכון להידבק בנגיף	8	באפשרותי לוודא שהם מעודכנים בהנחיות משרד הבריאות ויש ברשותם את האמצעים והמשאבים הנחוצים.	האם יידבקו הלכה למעשה	לשוחח איתם פעם ביום לוודא שהם עוקבים אחר ההנחיות ולשלוח כל מה שיזדקקו לו. לעודד ולחזק את מצב רוחם.	"אני חוששת/ת למצבם 5 הבריאותי של הוריי אך אין לי השפעה על כך. יש לי כן השפעה על התקשורת איתם".	5
שיחה עם עובד/ת בלחץ גבוה	לא אצליח לתת פתרונות לחששות של העובד	7	יש לי תקשורת ישירה ואמון גבוה עם העובד/ת והוא/היא סומכים עליי.	רמות החרדה ומגנון ההתמודדות הנפשי של העובד	לשוחח עם העובד/ת, להקשיב הקשבה אמפתית, להזכיר לו את כוחותיו, להפנות אותו לקבלת עזרה דרך הארגון- כלכלית או ליווי אישי.	אינני מוסמכ/ת בתפקידי לקחת אריות על מנגנון ההתמודדות הנפשי של העובד/ת ולפתור את חרדותיו אך יש לי אפשרות להקשיב ולתמוך גם באמצעות עזרה חיצונית.	3

דוגמא

להסתכל ללחץ בעיניים

גורם לחץ	מה החשש/הקושי	מדד הלחץ 1-10	מה בשליטתי ויש לי השפעה עליו	מה אינו בשליטתי ואין לי השפעה עליו	פעולה אחת שיש באפשרותי לעשות	משפט שיזכיר לי גורמים שאינם בשליטתי	מדד הלחץ אחרי הפעולה