

Phiếu 4 bước quản trị cảm xúc

Khoảng 10 phút khi bạn thấy nóng, căng hoặc khó chịu ở chỗ làm. Ghi trên giấy, không cần viết dài.

1. Gọi tên	2. Đo mức	3. Chọn một việc	4. Ghi lại
Một từ cụ thể: bức, lo, xấu hổ, thất vọng, hay chỉ là mệt.	Từ 0 đến 10. Mức càng cao, việc làm càng nhẹ nhàng và chậm lại.	Chỉ MỘT việc: chuyển sự chú ý, đổi tình huống, hoặc nhìn lại cách hiểu.	Ba dòng: chuyện gì xảy ra, mức mấy, mình đã làm gì.

Mức nào thì làm gì (gợi ý, bạn chỉnh theo mình)

Mức	Dấu hiệu	Việc nên làm
1-3	Hơi khó chịu, vẫn nghĩ rõ	Tiếp tục làm, ghi một dòng cuối ngày
4-6	Nóng lên, bắt đầu nghĩ vòng	Dừng 2 phút, đứng dậy hoặc hít thở chậm
7-10	Rất căng, khó nghe người khác	Chưa trả lời, chưa quyết, rời chỗ 10 phút

Sổ ghi 7 ngày

Ngày	Chuyện gì xảy ra	Cảm xúc (một từ)	Mức 0-10	Tôi đã làm gì
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Mẫu câu xin thêm thời gian (gợi ý, bạn chỉnh theo giọng của mình)

- "Cảm ơn bạn. Mình đọc kỹ rồi trả lời trước 3 giờ chiều nhé."
- "Mình cần thêm một chút để cân nhắc. Mình xin trả lời sau cuộc họp."
- "Mình chưa hiểu hết ý này. Bạn nói thêm giúp mình được không?"
- "Hiện mình đang đủ việc. Mình giúp được vào thứ Năm, bạn thấy ổn không?"

Cuối tuần, tôi thấy mẫu lặp lại: (giờ nào, người nào, loại việc nào hay làm tôi căng)

Phiếu về thói quen, không thay thế bác sĩ hay nhà trị liệu. Nếu căng thẳng hoặc lo âu kéo dài nhiều tuần, hãy đi khám. Khi có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay người thân hoặc cơ sở y tế gần nhất.