

MANEJAR O ENTREGAR

TOP DIEZ

Haga una lista de los 5 a 10 factores estresantes más comunes de su día

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



EN TU CÍRCULO DE CONTROL

CATEGORIZAR

De tu lista, ¿cuáles son los factores estresantes...



FUERA DE TU CÍRCULO DE CONTROL

HAZ UN PLAN...



MANEJAR

¿Qué es lo que puede hacer hoy para manejar estos factores estresantes?

ENTREGAR

¿De qué manera puede delegar/referir/empoderar a otros?