****

**Érzelmek munka közben**

**Milyen érzelmek jellemzők rád munka közben?**

1-től 7-ig terjedő skálán értékeld, hogy milyen gyakran érzed magad az adott módon munka közben (1 = soha, 7 = nagyon gyakran). Minden egyes kijelentéshez, amelyre legalább 5-öst adtál, kérlek adj legalább egy konkrét példát is.

(Harag)

Úgy érzem, valaki rosszul bánik velem vagy akarattal keresztbe tesz nekem.

Dühös vagyok.

Jön, hogy „kirobbanjak”, szóban és tettben is.

(Félelem)

Valami károm származhat (valamiből).

Nyugtalan vagyok.

Aggódom, hogy valami rosszul sül el.

(Szomorúság)

Valami sajnálatos dolog történt velem.

Emésztem magam.

Egy múltbeli negatív esemény körül forognak a gondolataim.

(Szégyen)

Valamivel kapcsolatban nem érdemlek dicséretet / elismerést.

Megalázva érzem magam.

Van, amit el akarok titkolni/rejteni magamról mások előtt.

(Irigység)

Valaki, aki engem nem túlságosan érdekel, sikeres/szerencsés.

Irigynek érzem magam.

Van valaki, akinek a sikerét nem kívánom.