Stress:

1. Lazarus´ definition på stress

2. Indsæt og se på tegn på kronisk stress - snak om i gruppen, hvordan I selv oplever det?

3. Indsæt og vurder skemaet s. 402: Hvorfor mon disse ting giver stress, og hvordan kan I opleve noget af dette? Lav en skriftlig forklaring af modellen, som det fremgår s. 403.

4. Se på historien n. s. 403: Er det stress, og i så fald da hvilke symptomer ser du?

5. Lav en grundig forklaring på ydre faktorer, stress på arbejdet - de forskellige krav der kan stilles, som det fremgår s. 404.

6. Indsæt krav-kontrol modellen, som er indtegnet nederst side 405, og forklar den. Hvordan vil casen s. 403 mon passe i fht dette?

7. Høegh Olesens begreb OSN: Optimal stimulationsniveau+

8. Martin Seligmans´s forklaringsstile: pessimistisk og optimistisk, samt

9. Antonovskys OAS (oplevelse af sammenhæng) og dets grundbetingelser.