

## 7. лекција КВИЗ

### 1. Шта је стрес?

- а) Позитиван осећај удобности
- б) Реакција тела и ума на изазовне ситуације
- в) Потпуно опуштање тела и духа
- г) Осећај досаде

### 2. Који је један од физичких симптома стреса?

- а) Повећана концентрација
- б) Смањење апетита
- в) Осећај удобности
- г) Повећана продуктивност

### 3. Шта значи емоционална интелигенција?

- а) Разумевање и контролисање сопствених емоција
- б) Избегавање било каквих емоција
- в) Потискивање туђих осећања
- г) Игнорисање стреса

### 4. Како лидер може помоћи ученицима/запосленима да ојачају отпорност?

- а) Преузимајући пуну одговорност за свој рад
- б) Казна за све грешке
- в) Пружање подршке и омогућавање аутономије
- г) Одбијањем комуникације о стресу

### 5. Која техника управљања стресом је погодна за лидере?

- а) Пауза за дисање
- б) Потпуно игнорисање стреса
- в) Повећање радног времена
- г) Коришћење мобилног телефона за опуштање

### 6. Која је сврха вежбе „ментални преглед успеха”?

- а) Идентификујте и казните грешке запослених
- б) Развијати осећај заједништва и самопоуздања
- в) Држите ученике/запослене под стресом
- г) Критиковати рад тима

### 7. Шта може помоћи ученицима/запосленима да развију оптимизам?

- а) Фокусирање на сопствене неуспехе
- б) Писање дневника захвалности
- в) Игнорисање проблема
- г) Критиковање других

### 8. Која од следећих активности је корисна за изградњу отпорности?

- а) Учење на грешкама
- б) Избегавање изазова
- в) Непрекидно понављање истих грешака
- г) Прекомеран рад без паузе

9. Како аутономија утиче на отпорност ученика/запосленог?

- а) Смањује стрес јер смањује одговорност
- б) Повећава осећај контроле и јача отпор
- в) Уноси додатни стрес без позитивних ефеката
- г) Одвраћа запослене од тимског рада

10. Шта је главни циљ јачања отпорности међу ученицима/запосленим?

- а) Избегавајте све изазове на послу
- б) Смањите обим посла
- в) Нека се ослањају само на вођу
- г) Повећати њихово самопоуздање и способност да се носе са стресом