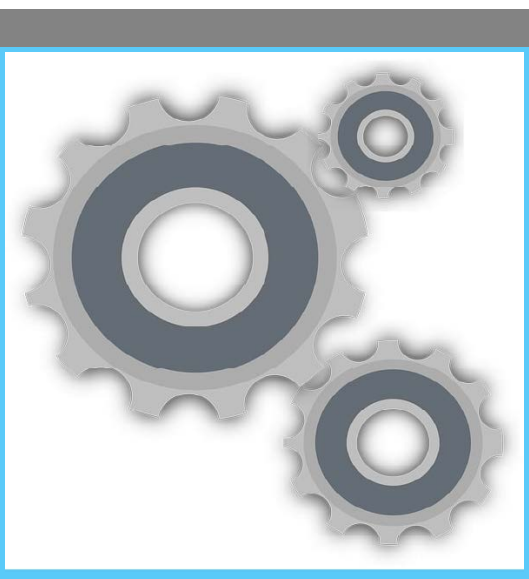
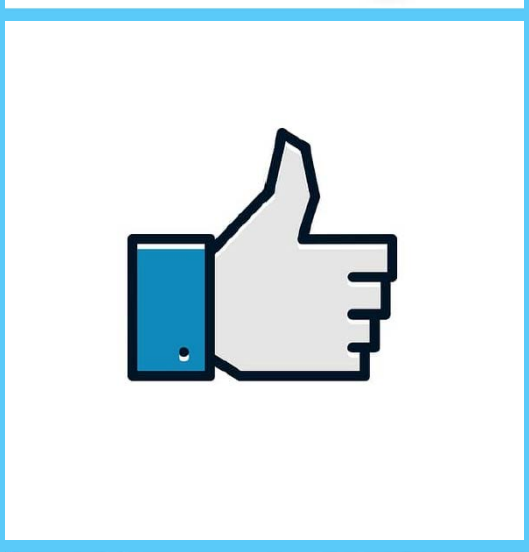
SSTeMM

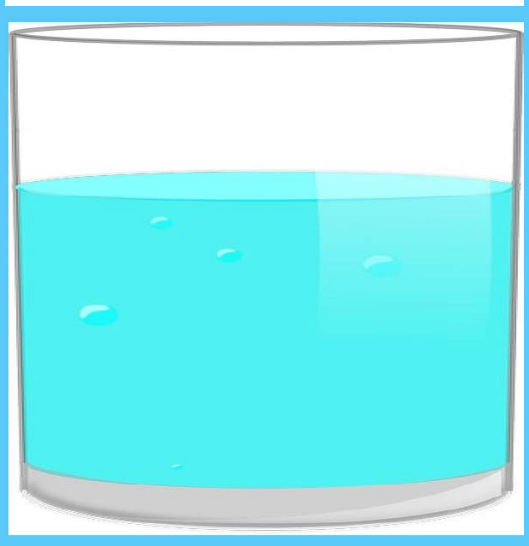
# Čutim živčnost, da lahko kompetentno osebje ugotovi, da nisem sposoben



Način, kako RAZMIŠLJAMO (naša spoznanja) in kaj POČNEMO (naše vedenje), vplivata na to, kako se POČUTIMO (naša čustva).



**Kaj se zgodi z našimi občutki?**
Od kliničnega mentorja prejmemo pozitivne povratne informacije.

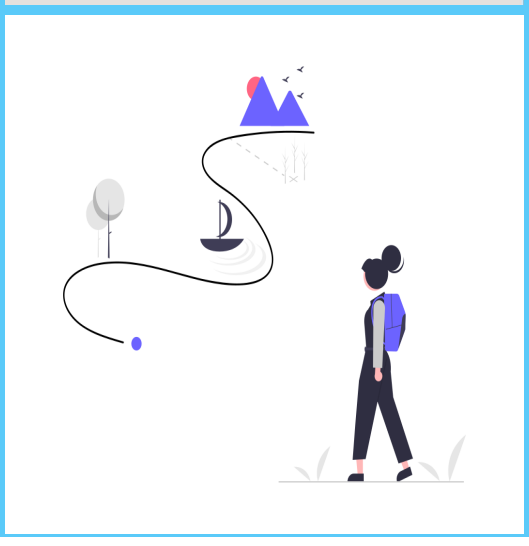


**Interpretiramo:**
»Hvala vam! Trudil se bom po svojih najboljših močeh«
ali
»Ne zaslužim si tega, ves čas delam napake«.

**Čutimo**

Vznemirjenje, srečo
ali
nervozo, prestrašenost ali zaskrbljenost.

**Zaskrbljenost kot težava?**
Običajna zaskrbljenost (resnični dejanski trenutni dogodki)
ali hipotetična zaskrbljenost (izmišljeni prihodnji dogodki, ki se niso zgodili).



**Zaskrbljenost je le še en občutek glede prihodnosti**
Nekaj, kar se ni zgodilo – na primer strah pred napako v klinični praksi! Nobeni, namišljeni ali katastrofalni dogodki se ne bodo zgodili. To je samo občutek – ne dejstvo v prihodnosti.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union