**Pozsgai Anita: Reziliencia - kurzusfeladat, 11. lecke**

**Kapcsolódás és nyitottság - feladat**

Ha elveszítené a munkahelyét, a környezetében hány olyan személy van, aki tudna segíteni Önnek új munkahelyet találni? Írja le ezeknek a személyeknek a nevét:

Ha valamilyen nagyobb személyes trauma érné az életben, kik azok a személyek, akikkel meg tudná ezt őszintén osztani? Írja le ezeknek a személyeknek a nevét:

Mikor és kitől kért segítséget utoljára a családtagjain kívül? Írja le ezeknek a személyeknek a nevét: