

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про автора	21
Передмова	23
Подяка	25
Вступ	27
Загальні навички: орієнтація та аналіз поведінкового ланцюжка	31
Роздаткові матеріали для загальних навичок	
<i>Роздаткові матеріали для орієнтації</i>	35
Загальні навички: роздатковий матеріал 1 (Загальні навички: робочий лист 1)	37
Загальні навички: роздатковий матеріал 1а	38
Загальні навички: роздатковий матеріал 2	39
Загальні навички: роздатковий матеріал 3	40
Загальні навички: роздатковий матеріал 4	41
Загальні навички: роздатковий матеріал 5	42
<i>Роздаткові матеріали для аналізу поведінкового ланцюжка</i>	45
Загальні навички: роздатковий матеріал 6 (Загальні навички: робочі листи 2, 3)	47
Загальні навички: роздатковий матеріал 7 (Загальні навички: робочі листи 2, 2а)	48
Загальні навички: роздатковий матеріал 7а (Загальні навички: робочі листи 2, 2а)	49
Загальні навички: роздатковий матеріал 8 (Загальні навички: робочий лист 3)	52
Робочі листи для загальних навичок	
<i>Робочі листи для орієнтації</i>	55
Загальні навички: робочий лист 1 (Загальні навички: роздатковий матеріал 1)	57
<i>Робочі листи для аналізу поведінкового ланцюжка</i>	59
Загальні навички: робочий лист 2 (Загальні навички: роздаткові матеріали 7, 7а)	61

Загальні навички: робочий лист 2а (Загальні навички: роздаткові матеріали 7, 7а)	65
Загальні навички: робочий лист 3 (Загальні навички: роздатковий матеріал 8)	68
Навички усвідомленості	69
Роздаткові матеріали для навичок усвідомленості	
<i>Роздаткові матеріали для цілей та визначень</i>	75
Усвідомленість: роздатковий матеріал 1 (Усвідомленість: робочий лист 1)	77
Усвідомленість: роздатковий матеріал 1а	78
<i>Роздаткові матеріали для базових навичок усвідомленості</i>	79
Усвідомленість: роздатковий матеріал 2 (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 3)	81
Усвідомленість: роздатковий матеріал 3 (Усвідомленість: робочий лист 3)	82
Усвідомленість: роздатковий матеріал 3а (Усвідомленість: робочий лист 3)	83
Усвідомленість: роздатковий матеріал 4 (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 4–4б)	85
Усвідомленість: роздатковий матеріал 4а (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 4–4б)	86
Усвідомленість: роздатковий матеріал 4б (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 4–4б)	92
Усвідомленість: роздатковий матеріал 4в (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 4–4б)	94
Усвідомленість: роздатковий матеріал 5 (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 5–5в)	96
Усвідомленість: роздатковий матеріал 5а (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 5–5в)	98
Усвідомленість: роздатковий матеріал 5б (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 5–5в)	100
Усвідомленість: роздатковий матеріал 5в (Усвідомленість: робочі листи 2–2в, 5–5в)	102
<i>Роздаткові матеріали: інший погляд на усвідомленість</i>	103
Усвідомленість: роздатковий матеріал 6 (Усвідомленість: робочі листи 6–10б)	105
Усвідомленість: роздатковий матеріал 7 (Усвідомленість: робочий лист 1)	106
Усвідомленість: роздатковий матеріал 7а	107
Усвідомленість: роздатковий матеріал 8 (Усвідомленість: робочий лист 6)	108

Усвідомленість: роздатковий матеріал 9 (Усвідомленість: робочі листи 7–9)	110
Усвідомленість: роздатковий матеріал 9а (Усвідомленість: робочі листи 7–9)	111
Усвідомленість: роздатковий матеріал 10 (Усвідомленість: робочі листи 10–10б)	113
Робочі листи для усвідомленості	
<i>Робочі листи для огляду базових навичок усвідомленості</i>	115
Усвідомленість: робочий лист 1 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 1–7)	117
Усвідомленість: робочий лист 2 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 2–5в)	119
Усвідомленість: робочий лист 2а (Усвідомленість: роздаткові матеріали 2–5в)	121
Усвідомленість: робочий лист 2б (Усвідомленість: роздаткові матеріали 2–5в)	122
Усвідомленість: робочий лист 2в (Усвідомленість: роздаткові матеріали 2–5в)	124
Усвідомленість: робочий лист 3 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 3, 3а)	126
Усвідомленість: робочий лист 4 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 4–4в)	128
Усвідомленість: робочий лист 4а (Усвідомленість: роздаткові матеріали 4–4в)	129
Усвідомленість: робочий лист 4б (Усвідомленість: роздаткові матеріали 4–4в)	131
Усвідомленість: робочий лист 5 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 5–5в)	133
Усвідомленість: робочий лист 5а (Усвідомленість: роздаткові матеріали 5–5в)	134
Усвідомленість: робочий лист 5б (Усвідомленість: робочі листи 5–5в)	136
Усвідомленість: робочий лист 5в (Усвідомленість: роздаткові матеріали 5–5в)	138
<i>Робочі листи для інших аспектів навичок усвідомленості</i>	141
Усвідомленість: робочий лист 6 (Усвідомленість: роздатковий матеріал 8)	143
Усвідомленість: робочий лист 7 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 9, 9а)	145
Усвідомленість: робочий лист 7а (Усвідомленість: роздаткові матеріали 9, 9а)	147
Усвідомленість: робочий лист 8 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 9, 9а)	149

Усвідомленість: робочий лист 9 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 9, 9a)	151
Усвідомленість: робочий лист 10 (Усвідомленість: роздаткові матеріали 3, 10)	153
Усвідомленість: робочий лист 10a (Усвідомленість: роздатковий матеріал 10)	154
Усвідомленість: робочий лист 10б (Усвідомленість: роздатковий матеріал 10)	156

Навички міжособистісної ефективності 159

Роздаткові матеріали для навичок міжособистісної ефективності ***Роздаткові матеріали для задач міжособистісної ефективності та подолання перешкод на шляху її досягнення*** 167

Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 1 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 1)	169
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 2	170
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 2a (Міжособистісна ефективність: робочий лист 2)	172

Роздаткові матеріали для майстерного досягнення цілей 175

Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 3	177
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 4 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 3)	178
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 5 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 4, 5)	180
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 5a	182
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 6 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 4, 5)	184
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 6a	186
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 7 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 4, 5)	187
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 8 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 6)	188
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 9 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 7)	192

Роздаткові матеріали для побудови нових та завершення деструктивних старих відносин 195

Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 10	197
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 11 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 8)	198
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 11a	201

Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 12 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 9)	202
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 12a	203
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 13 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 10)	204
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 13a	205
<i>Роздаткові матеріали для слідування серединному шляху</i>	207
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 14 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 11–15в)	209
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 15 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 11–11б)	210
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 16 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 11–11б)	211
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 16a	213
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 16б	214
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 16в	215
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 17 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 12)	216
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 18 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 12)	217
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 18a	219
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 19 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 13)	220
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 19a	222
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 20 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 14)	223
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 21 (Міжособистісна ефективність: робочий лист 15)	224
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 22 (Міжособистісна ефективність: робочі листи 14, 15)	226
Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 22a	227
<i>Робочі листи для навичок міжособистісної ефективності</i>	
<i>Робочі листи для задач і факторів, що перешкоджають</i>	229
Міжособистісна ефективність: робочий лист 1 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 1)	231
Міжособистісна ефективність: робочий лист 2 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 2a)	233

<i>Робочі листи для майстерного досягнення цілей</i>	235
Міжособистісна ефективність: робочий лист 3 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 4)	237
Міжособистісна ефективність: робочий лист 4 (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 5–7)	238
Міжособистісна ефективність: робочий лист 5 (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 5–7)	239
Міжособистісна ефективність: робочий лист 6 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 8)	241
Міжособистісна ефективність: робочий лист 7 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 9)	243
<i>Робочі листи для навичок побудови нових відносин і завершення деструктивних старих</i>	247
Міжособистісна ефективність: робочий лист 8 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 11)	249
Міжособистісна ефективність: робочий лист 9 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 12)	251
Міжособистісна ефективність: робочий лист 10 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 13)	253
<i>Робочі листи для навичок слідування серединному шляху</i>	255
Міжособистісна ефективність: робочий лист 11 (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 15, 16)	257
Міжособистісна ефективність: робочий лист 11а (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 15, 16)	259
Міжособистісна ефективність: робочий лист 11б (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 15, 16)	261
Міжособистісна ефективність: робочий лист 12 (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 17, 18)	263
Міжособистісна ефективність: робочий лист 13 (Міжособистісна ефективність: роздатковий матеріал 19)	265
Міжособистісна ефективність: робочий лист 14 (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 20, 22)	267
Міжособистісна ефективність: робочий лист 15 (Міжособистісна ефективність: роздаткові матеріали 21, 22)	268
Навички емоційної регуляції	269
<i>Роздатковий матеріал для навичок емоційної регуляції</i>	277
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 1 (Емоційна регуляція: робочий лист 1)	279

<i>Роздаткові матеріали для розуміння та позначення емоцій</i>	281
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 2 (Емоційна регуляція: робочі листи 2–4а, 16)	283
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 3 (Емоційна регуляція: робочі листи 2, 2а–в)	284
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 4 (Емоційна регуляція: робочі листи 3, 16)	285
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 4а (Емоційна регуляція: робочий лист 3)	286
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 5 (Емоційна регуляція: робочі листи 4, 4а)	288
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 6 (Емоційна регуляція: робочі листи 4, 4а)	289
<i>Роздаткові матеріали для зміни емоційних реакцій</i>	309
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 7 (Емоційна регуляція: робочі листи 5–8)	311
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 8 (Емоційна регуляція: робочий лист 5)	312
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 8а (Емоційна регуляція: робочий лист 5)	314
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 9 (Емоційна регуляція: робочий лист 6)	316
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 10 (Емоційна регуляція: робочий лист 7)	317
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 11 (Емоційна регуляція: робочий лист 7)	318
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 12 (Емоційна регуляція: робочий лист 8)	327
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 13 (Емоційна регуляція: робочі листи 6–8)	328
<i>Роздаткові матеріали для зниження емоційної вразливості</i>	333
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 14 (Емоційна регуляція: робочі листи 9–14б)	335
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 15 (Емоційна регуляція: робочі листи 9, 10, 13)	336
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 16 (Емоційна регуляція: робочі листи 9, 10, 13)	337
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 17 (Емоційна регуляція: робочі листи 9, 11–11б, 13)	343
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 18 (Емоційна регуляція: робочі листи 10, 12, 13)	345

Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 19 (Емоційна регуляція: робочі листи 12, 13)	349
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 20 (Емоційна регуляція: робочий лист 14)	351
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 20а (Емоційна регуляція: робочий лист 14а)	352
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 20б (Емоційна регуляція: робочий лист 14б)	354
<i>Роздаткові матеріали для управління нестерпними емоціями</i>	357
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 21 (Емоційна регуляція: робочі листи 15, 16)	359
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 22 (Емоційна регуляція: робочий лист 15)	360
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 23	361
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 24 (Емоційна регуляція: робочий лист 16)	362
Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 25	365
<i>Робочий лист для навичок емоційної регуляції</i>	367
Емоційна регуляція: робочий лист 1 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 1)	369
<i>Робочі листи для розуміння та позначення емоцій</i>	371
Емоційна регуляція: робочий лист 2 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 3)	373
Емоційна регуляція: робочий лист 2а (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 3)	374
Емоційна регуляція: робочий лист 2б (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 3)	376
Емоційна регуляція: робочий лист 2в (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 3)	377
Емоційна регуляція: робочий лист 3 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 4а)	379
Емоційна регуляція: робочий лист 4 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 5, 6)	382
Емоційна регуляція: робочий лист 4а (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 5, 6)	383
<i>Робочі листи для зміни емоційних реакцій</i>	385
Емоційна регуляція: робочий лист 5 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 8, 8а)	387

Емоційна регуляція: робочий лист 6 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 9)	389
Емоційна регуляція: робочий лист 7 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 10, 11)	390
Емоційна регуляція: робочий лист 8 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 12)	392
<i>Робочі листи для зниження емоційної вразливості</i>	395
Емоційна регуляція: робочий лист 9 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 14–20)	397
Емоційна регуляція: робочий лист 10 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 15, 16)	399
Емоційна регуляція: робочий лист 11 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 17, 18)	400
Емоційна регуляція: робочий лист 11а (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 17, 18)	403
Емоційна регуляція: робочий лист 11б (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 17, 18)	405
Емоційна регуляція: робочий лист 12 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 19)	406
Емоційна регуляція: робочий лист 13 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 19)	407
Емоційна регуляція: робочий лист 14 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 20)	408
Емоційна регуляція: робочий лист 14а (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 20а)	409
Емоційна регуляція: робочий лист 14б	412
<i>Робочі листи для управління нестерпними емоціями</i>	413
Емоційна регуляція: робочий лист 15 (Емоційна регуляція: роздаткові матеріали 21, 22)	415
Емоційна регуляція: робочий лист 16 (Емоційна регуляція: роздатковий матеріал 24)	416
Навички стресостійкості	419
<i>Роздатковий матеріал для розвитку навичок стресостійкості</i>	427
Стресостійкість: роздатковий матеріал 1	429
<i>Роздаткові матеріали для навичок переживання кризи</i>	431
Стресостійкість: роздатковий матеріал 2 (Стресостійкість: робочі листи 1–7б)	433
Стресостійкість: роздатковий матеріал 3	434

Стресостійкість: роздатковий матеріал 4 (Стресостійкість: робочі листи 2, 2a)	435
Стресостійкість: роздатковий матеріал 5 (Стресостійкість: робочі листи 3, 3a)	436
Стресостійкість: роздатковий матеріал 6 (Стресостійкість: робочий лист 4)	438
Стресостійкість: роздатковий матеріал 6a (Стресостійкість: робочий лист 4)	440
Стресостійкість: роздатковий матеріал 6б (Стресостійкість: робочий лист 4a)	441
Стресостійкість: роздатковий матеріал 6в (Стресостійкість: робочий лист 4б)	443
Стресостійкість: роздатковий матеріал 7 (Стресостійкість: робочі листи 5–5б)	445
Стресостійкість: роздатковий матеріал 8 (Стресостійкість: робочі листи 6–6б)	447
Стресостійкість: роздатковий матеріал 8a (Стресостійкість: робочий лист 6в)	449
Стресостійкість: роздатковий матеріал 9 (Стресостійкість: робочі листи 7–7б)	451
Стресостійкість: роздатковий матеріал 9a	453
<i>Роздаткові матеріали для навичок прийняття реальності</i>	455
Стресостійкість: роздатковий матеріал 10 (Стресостійкість: робочі листи 8–15a)	457
Стресостійкість: роздатковий матеріал 11 (Стресостійкість: робочі листи 8–9a)	458
Стресостійкість: роздатковий матеріал 11a	459
Стресостійкість: роздатковий матеріал 11б (Стресостійкість: робочі листи 9, 9a)	460
Стресостійкість: роздатковий матеріал 12 (Стресостійкість: робочі листи 8, 8a, 10)	461
Стресостійкість: роздатковий матеріал 13 (Стресостійкість: робочі листи 8, 8a, 10)	462
Стресостійкість: роздатковий матеріал 14 (Стресостійкість: робочі листи 8, 8a, 11)	464
Стресостійкість: роздатковий матеріал 14a (Стресостійкість: робочий лист 10)	465
Стресостійкість: роздатковий матеріал 15 (Стресостійкість: робочі листи 8, 8a, 12)	467
Стресостійкість: роздатковий матеріал 15a (Стресостійкість: робочі листи 8, 8a, 12)	469

<i>Роздаткові матеріали для навичок, які застосовуються у разі, якщо криза — це залежність</i>	471
Стресостійкість: роздатковий матеріал 16 (Стресостійкість: робочі листи 13–18)	473
Стресостійкість: роздатковий матеріал 16а	474
Стресостійкість: роздатковий матеріал 17 (Стресостійкість: робочий лист 14)	475
Стресостійкість: роздатковий матеріал 17а (Стресостійкість: робочий лист 14)	476
Стресостійкість: роздатковий матеріал 18 (Стресостійкість: робочий лист 15)	478
Стресостійкість: роздатковий матеріал 18а (Стресостійкість: робочий лист 16)	479
Стресостійкість: роздатковий матеріал 19 (Стресостійкість: робочий лист 16)	481
Стресостійкість: роздатковий матеріал 20 (Стресостійкість: робочий лист 17)	482
Стресостійкість: роздатковий матеріал 21 (Стресостійкість: робочий лист 18)	484
Робочі листи для розвитку навичок стресостійкості	487
<i>Робочі листи для навичок переживання кризи</i>	489
Стресостійкість: робочий лист 1 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 2–9а)	491
Стресостійкість: робочий лист 1а (Стресостійкість: роздаткові матеріали 2–9а)	493
Стресостійкість: робочий лист 1б (Стресостійкість: роздаткові матеріали 2–9а)	494
Стресостійкість: робочий лист 2 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 4)	495
Стресостійкість: робочий лист: 2а (Стресостійкість: роздатковий матеріал 4)	497
Стресостійкість: робочий лист 3 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 5)	498
Стресостійкість: робочий лист 3а (Стресостійкість: роздатковий матеріал 5)	499
Стресостійкість: робочий лист 4 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 6–6б)	500
Стресостійкість: робочий лист 4а (Стресостійкість: роздатковий матеріал 6б)	501
Стресостійкість: робочий лист 4б (Стресостійкість: роздатковий матеріал 6в)	502

Стресостійкість: робочий лист 5 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 7)	504
Стресостійкість: робочий лист 5а (Стресостійкість: роздатковий матеріал 7)	506
Стресостійкість: робочий лист 5б (Стресостійкість: роздатковий матеріал 7)	507
Стресостійкість: робочий лист 6 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 8)	508
Стресостійкість: робочий лист 6а (Стресостійкість: роздатковий матеріал 8)	510
Стресостійкість: робочий лист 6б (Стресостійкість: роздатковий матеріал 8)	511
Стресостійкість: робочий лист 6в (Стресостійкість: роздатковий матеріал 8)	512
Стресостійкість: робочий лист 7 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 9)	513
Стресостійкість: робочий лист 7а (Стресостійкість: роздатковий матеріал 9)	515
Стресостійкість: робочий лист 7б (Стресостійкість: роздатковий матеріал 9)	516
<i>Робочі листи для навичок прийняття реальності</i>	517
Стресостійкість: робочий лист 8 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 10–15а)	519
Стресостійкість: робочий лист 8а (Стресостійкість: роздаткові матеріали 10–15а)	520
Стресостійкість: робочий лист 8б (Стресостійкість: роздаткові матеріали 10–15а)	521
Стресостійкість: робочий лист 9 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 11–11б)	522
Стресостійкість: робочий лист 9а (Стресостійкість: роздаткові матеріали 11–11б)	524
Стресостійкість: робочий лист 10 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 12, 13)	526
Стресостійкість: робочий лист 11 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 14, 14а)	528
Стресостійкість: робочий лист 11а (Стресостійкість: роздаткові матеріали 14, 14а)	530
Стресостійкість: робочий лист 12 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 15, 15а)	531
Стресостійкість: робочий лист 12а (Стресостійкість: роздаткові матеріали 15, 15а)	533

<i>Робочі листи для навичок, які застосовуються у разі, якщо криза — це залежність</i>	535
Стресостійкість: робочий лист 13 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 16–21)	537
Стресостійкість: робочий лист 14 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 17)	539
Стресостійкість: робочий лист 15 (Стресостійкість: роздаткові матеріали 18, 18а)	542
Стресостійкість: робочий лист 16 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 19)	544
Стресостійкість: робочий лист 17 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 20)	545
Стресостійкість: робочий лист 18 (Стресостійкість: роздатковий матеріал 21)	546