

Področje znanja in veščin	Znanje (Z, NT, M)	Veščine (Z, NT, M)
Zavedam se stresa pri sebi in drugih		
Vem, kako se stres kaže pri meni in pri drugih		
Ločim, na kaj imam vpliv in na kaj nimam vpliva		
Stresni odziv mine sam po sebi in ga znam pospešiti		
Pasti, ki jih prinaša stres		

Legenda: Z – začetnik; NT – priporočamo nadaljevalni tečaj; M - mojster