

Your Worries During Work & Solutions

I am a _____ .

	Who	How	Feel	Solution							
	Boss 上级	Colleagues 同事	Customer 客户	Others 其他		Example: Office, Report. 例子：办公室（地点）， 汇报（内容）。	Embarrassed 尴尬	Annoyed 烦恼	Frightened 胆怯	Can handle 应付得来	Example: Preparation, Colleague's experiences. 例子：提前准备（行为）， 同事的经验（工具）。
Day 1	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
Day 2	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
Day 3	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	