

Welke copingstijl herken je bij jezelf?



1) Wanneer liep jij recent tegen een teleurstelling aan ?

2) Teken een cirkel met de 3 copingstrategieën en situeer jouw voorbeelden in deze cirkel.

3) Welke copingstrategie gebruik ik het meest?

4) Welke copingstijl zou mij soms beter kunnen helpen?

5) Het ABCD van Veerkracht : wat betekent de "A" van acceptatie voor jou? Hoe kan je met mildheid naar de situatie kijken?

6) Wat betekent de "B" van een andere betekenis te geven aan de zaken - in connectie met wat jij belangrijk vindt en in connectie met de anderen?

7) Welke eerste stap wens jij te zetten naar stresscoping toe? De "D" van daadkracht. Welke actie onderneem je na dit webinar?

