

1 Werkblad Gewenste gevolgen

Welke veranderingen wens je jezelf toe als gevolg van de training, ten aanzien van ...

- hoe je met jezelf omgaat?
- hoe je met anderen omgaat (familie, vrienden, kennissen, collega's enzovoort)?
- hoe je met de huidige moeilijkheden in je leven omgaat?
- hoe je omgaat met andere levensgebieden die belangrijk voor je zijn (bijvoorbeeld dagbesteding, sociaal netwerk, welzijn en gezondheid, vrije tijd, maatschappelijke betrokkenheid, zingeving en spiritualiteit)?
- hoe je werkt aan je doelen in het leven (op korte en lange termijn)?
- hoe je omgaat met toekomstige uitdagingen?