

# Omgaan met problemen

## Balans tussen invloed en betrokkenheid

'Coping' is de manier waarop we met problemen en stress omgaan. Mensen met een 'effectieve' copingstijl voelen zich prettiger, zelfverzekerder, zijn gemakkelijk in de omgang en hebben minder stress. Deze workshop geeft je inzicht in jouw persoonlijke copingstijl en hoe je die kunt verbeteren. Je ervaart dat er een verschil is tussen 'invloed' en 'betrokkenheid' bij gebeurtenissen in de wereld om je heen. Hoe kun je jouw persoonlijke invloed vergroten?



Met: Online-testafname + unieke persoonlijke rapportage

## Inhoud workshop

Je ontdekt ...

- jouw persoonlijke copingstijl
- hoe je deze kunt verbeteren
- waar je betrokken bij bent
- waar je invloed op hebt
- en hoe je je invloed effectief kunt vergroten

Je leert meer over ...

- diverse copingstijlen en hun effecten
- de dynamiek van invloed en betrokkenheid