

# PROBLEEM OPLOSSEND VERMOGEN VERSTERKEN BIJ LASTIGE SITUATIES

## Format voor bij de 5 stappen

**1. Wat maakt het voor jou lastig / wat kan het voor jou extra lastig gaan maken om .....**

- 
- 
- 
- 
- 

**2. Ervaren obstakel dat je wilt uitwerken:**

.....

**3. Wat zijn mogelijke manieren om:**

**Hier mee om te gaan? | Dit te veranderen? | Hier minder last van te hebben?<sup>1</sup>**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**4. Welke van deze oplossingen ga jij (vanaf morgen) doen of uitproberen?**

**Noteer maximaal 3 oplossingen (hou in de gaten dat je het uitvoeren/uitproberen ook echt waar kan maken)**

- 
- 
- 

**5. Bespreek hoe de opvolging eruit gaat zien.**

<sup>1</sup> Kies zelf welke vragen passend zijn bij de situatie. Wanneer een ervaren obstakel bijvoorbeeld heel lastig te veranderen is, dan is een vraag zoals de derde vraag passender dan de tweede vraag.