

STAPPENPLAN OPLOSSINGSGERICHT DENKEN

Train jezelf in oplossingsgericht denken. Heb je één of meerdere problemen? Los het op en probeer dit stappenplan eens uit:

- Benoem het probleem. Maak een lijst met alle grote en kleine problemen waar je mee zit. Kies één van de problemen uit.
- Bedenk zoveel mogelijk oplossingen voor het probleem, haalbaar of niet.
- Kies één van de oplossingen.
- Maak een zo concreet mogelijk plan van aanpak.
- Ga aan de slag!
- Evalueer hoe het is gegaan. Is het gelukt? Mooi, dan heb je weer een probleem minder.
- Heb je nog niet je doel bereikt? Wat zijn de alternatieven?

BEN JE IN BALANS?

Zit je goed in je vel en ben je lekker aan het werk? Hoe is jouw werk – gezin balans? Verstoort je gezinsleven je werk, of andersom? Je weet het zo door de [werk-privétest](#) te doen.