

Hoe ga je om met moeilijke situaties?

Beschrijf de moeilijke situatie:

.....
.....
.....
.....
.....

Hoe ging ik er mee om? Beschrijf hier je gedrag, emotie, gedachten en het intermenselijke:

.....
.....
.....
.....
.....

Wat ging er goed?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat ging er minder goed?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat leer ik hieruit?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat ga ik de volgende keer anders doen?

.....
.....
.....
.....
.....