

Übung „Problemorientiertes Coping“

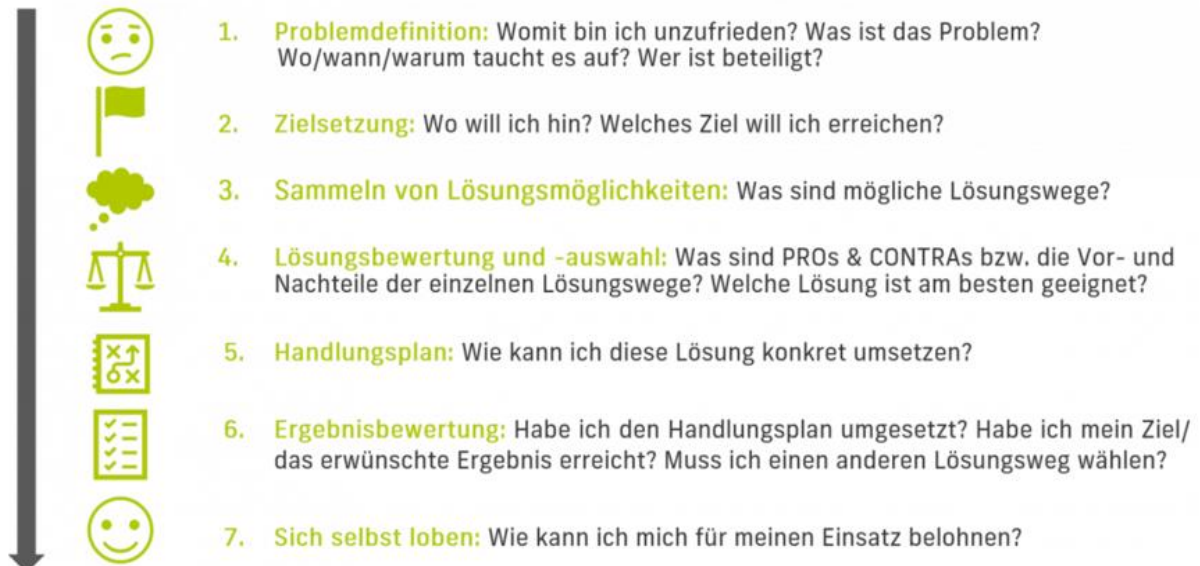
Ziel:

Diese Übung hilft Ihnen, Ihre Probleme genau zu analysieren und effektive Lösungen zu entwickeln.

Vorgehen:

Gibt es aktuell Situationen, in denen Sie sich gestresst erleben oder nicht zufrieden sind?

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe und beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich und gehen Sie hierfür folgende Schritte durch:



Halten Sie hier Ihre Antworten fest:

Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de