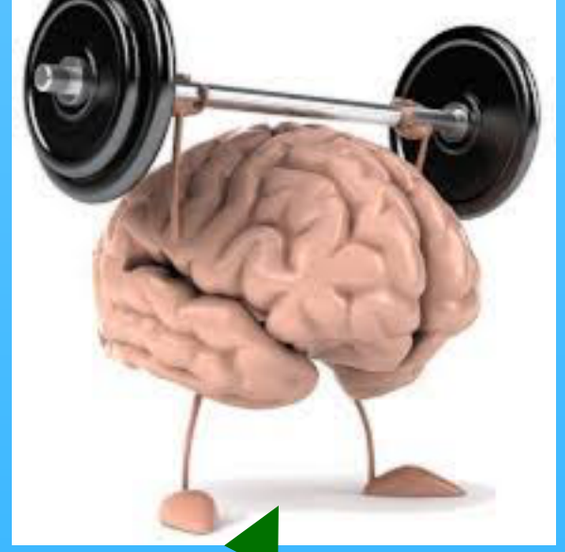
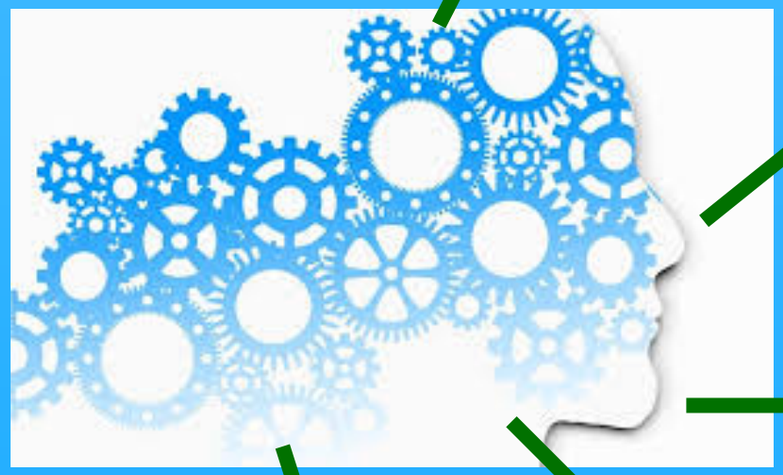
Oplossingsgericht Denken
een oefening

4 april 2019

Geert Lefevere
psycholoog-psychotherapeut
az sint-jan av Brugge Oostende
Korzybski Instituut



niet: deficits herstellen
maar: mogelijkheden versterken



Elke verandering
is zelfverandering

Brief therapy simply means therapy that takes as few sessions as possible not even one more than is necessary..

Focus op gewenste situatie

keuzevrijheid als voorwaarde
voor gezondheid

az sint-jan
brugge - oostende av

Oplossingsgerichte oefening in 6 vragen

Vraag 1:

‘Hoe tevreden voel je je in je werksituatie’

0 — - 10

10 = zo tevreden mogelijk 0 = omgekeerde

Vraag 2:

‘Wat zijn 2 elementen die voor dat cijfer zorgen?’

Wat zit er bv in ‘6’

0 — - 10

↑

az sint-jan
brugge - oostende av

Vraag 3:

‘Wat doe je om op dat punt te blijven?’
Als je even zakt op je schaal, hoe kom je terug op hetzelfde punt van tevredenheid

0 — - 10

Vraag 4:

‘Stel dat je één punt hoger staat, welk verschil zal dat maken?’
Wat zal je anders doen/denken/voelen?
Wat zal dit betekenen voor jou?

0 — - 10

az sint-jan
brugge - oostende av

Vraag 5:

‘Hoe zullen anderen merken dat je een punt hoger staat?’

Je cliënten/patiënten

je huisgenoten

je beste vriend(in)

Vraag 6:

‘Wat is de volgende kleine stap die je kunt zetten in de richting van een punt hoger?’

Hoe zal je daar morgen aan beginnen?

az sint-jan

brugge - oostende av

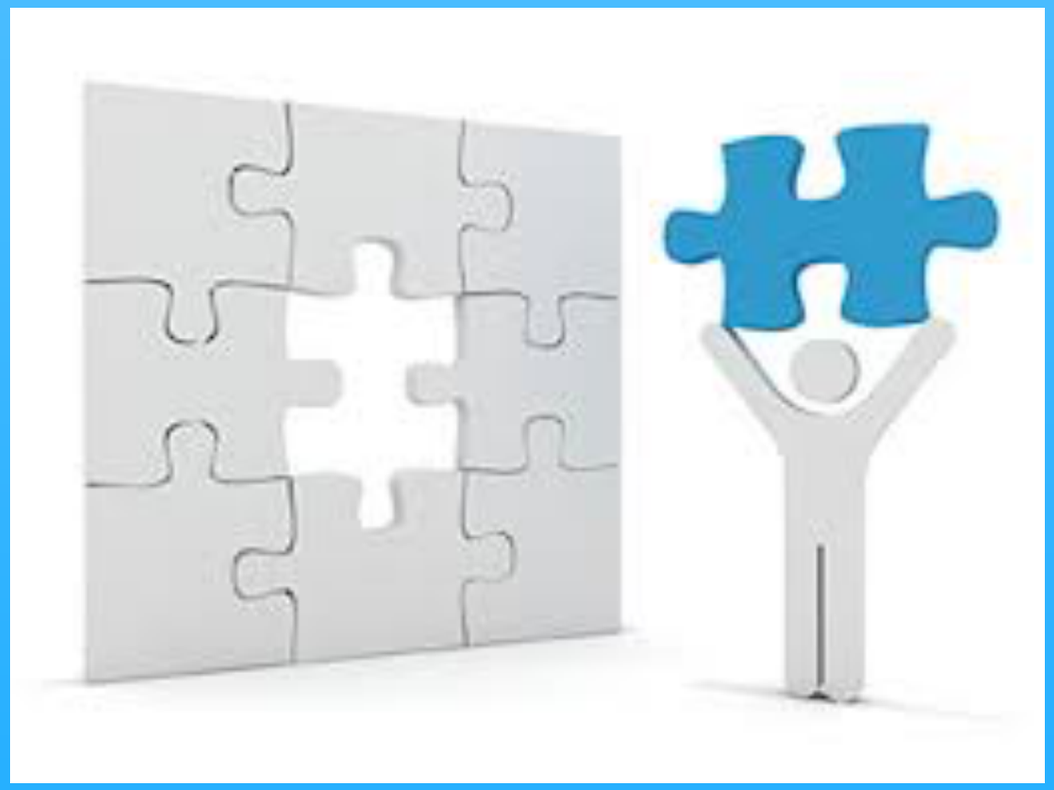
Vergeet elkaar niet te bedanken

conclusie

We functioneren op ons best als we:

- duidelijke doelen hebben
- keuzeopties ervaren
- erkenning krijgen voor onze inzet
- tevredenheid voelen met hoe en wie we zijn

az sint-jan
brugge - oostende av



Dank

geert.lefevere@azsintjan.be