

## PL 13: VLASTNÍ PŘÍKLADY STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ

Uvedte 3 – 4 problémy z minulosti z rodiny, pracoviště nebo bydliště.

Jak jste k problémům přistupoval? Jaké byly výhody a nevýhody těchto strategií?

Co byste mohl teď, když už jste se naučil něco o pozitivních strategiích zvládání, udělat jinak? Jaké jsou výhody a nevýhody těchto strategií?