Coping

Als mensen lastige of heftige dingen meemaken in het leven gaan ze vaak overleven. Ze vinden een vorm om te dealen met alles wat ze tegenkomen, variërend van heel hard werken, alles weglachen tot extreem gezond leven bijvoorbeeld. Daardoor reageren ze niet kloppend op wat het leven allemaal met zich meebrengt en bouwt spanning zich steeds meer op in hun lijf. Dit geeft de meest uiteenlopende (vaak onverklaarbare) klachten, zowel psychisch als lichamelijk.

Hoe leer je dit doorzien, hoe vraag je het uit en ga je ermee aan de slag? Hoe werkt burn-out in deze? Hierover in de workshop uitgebreide uitleg.