

### De Grondbeginselen van Oplossingsgericht Denken

Loopbaanbegeleiding bij Careerpoint, doen we vanuit de oplossingsgerichte methode. Onderstaande principes, liggen aan de basis. Sta even stil bij elk van de principes, ga even na hoe dat nu loopt in jouw leven, pas ze vervolgens zo veel toe waar mogelijk.

- Als iets goed werkt, laat het dan zo en ga er gewoon mee door of doe er meer mee.
- Als iets ooit effect had, doe het dan vaker
- Als je iets al een tijdje probeert en het werkt niet, stop er dan mee , leer er iets uit, en doe dan iets anders
- Als een ander iets goed doet, of iets beter doet dan jij, leer het dan van die ander, en pas het daarna zelf toe
- Breng je sociaal netwerk in kaart en maak er gebruik van
- Verandering is constant en onvermijdelijk
- De toekomst is onderhandelbaar en wordt geschapen
- Kleine oplossingen kunnen tot grote veranderingen leiden
- Problemen en oplossingen zijn niet altijd direct aan elkaar gerelateerd
- Geef complimenten