



# Werkboek voor deelnemers

---

Werkboek van:

Trainer:

## Sessie 1

### Mijn doelen

Welke doelen heb je gekozen?

1.

2.

3.

Ben je tevreden over deze doelen? **Denk tussen nu en de volgende sessie thuis nog eens goed na.** Wat wil jij aan het einde van de training bereikt hebben?

## Strategieën

Om te zien hoe iemand anders zich voelt, of wat hij/zij denkt of wil, kun je verschillende trucjes of methoden (strategieën) gebruiken. Een aantal voorbeelden daarvan zijn:



### Kenmerken

Op gezichtskenmerken (ogen, mond, wenkbrauwen, wangen, etc.) letten.



### Emoties nadoen

Emoties nadoen, zodat je op je eigen gezicht kunt voelen hoe een emotie voelt.



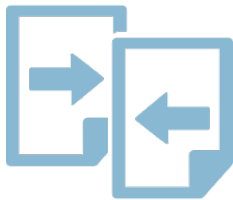
### Lichaamstaal

Kijken naar iemands postuur/gebaren/lichaamstaal.



### Stem

Luisteren naar hoe iemands stem klinkt.



### Vergelijk situatie

Situaties vergelijken met dingen die je zelf hebt meegemaakt en bedenken hoe dat voor je was.



### Hoe zou jij je voelen?

Bedenken hoe je je zelf zou voelen.



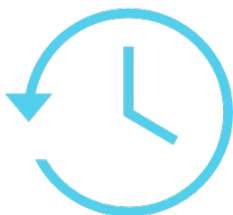
### Emotie navragen

Aan iemand vragen hoe hij/zij zich voelt, bijvoorbeeld door te zeggen "Hoe voelt dat dan voor jou?".



### Navragen aan iemand anders

Aan een buitenstaander (bv.: een vriend of vriendin) vragen hoe hij/zij denkt dat iemand zich voelt.



### Vergelijk met eerdere ervaring

Vergelijken met eerdere ervaringen die je met die persoon of soortgelijke situaties hebt.



### Hoe zou een ander zich voelen?

Aan iemand vragen hoe hij/zij zich zou voelen in een bepaalde situatie.



### Vat samen

Voor jezelf de situatie kort samenvatten en alle belangrijke feiten op een rijtje zetten.



### Klopt het wat ik denk?

Bij elk 'feit' jezelf afvragen of dit echt zo is, of dat jij het zo hebt opgevat. Waar baseer je het op? Klopt dat?

Er zijn natuurlijk ook andere mogelijkheden. **Welke strategieën gebruik jij zelf?**

Niet elke strategie is in iedere situatie even bruikbaar. In een gesprek kan het een beetje gek zijn als je iemand ineens na gaat doen. En als je een situatie niet hebt meegemaakt, kun je

die niet altijd vergelijken met een situatie uit je eigen leven. Daarom is het goed om met meerdere strategieën te oefenen. Voor gesprekken en/of situaties met anderen kun je bijvoorbeeld de volgende strategieën gebruiken:



#### Vat samen & check

Samenvatten wat de ander gezegd heeft, en vragen of je hem/haar goed begrepen hebt.



#### Vraag het de ander

In een situatie waarin je twijfelt wat de ander van je wil, vragen wat volgens hen de beste manier is om iets aan te pakken.



#### Hoe zou jij reageren?

Aan iemand anders vragen hoe hij of zij zou reageren.



#### Time-out

Jezelf een "time out" geven (bijvoorbeeld: even op je telefoon kijken, of naar het toilet gaan) zodat je je gedachten even op een rijtje kunt zetten.



#### Seintje

Met een vriend(in), partner of familielid een (evt. geheim) 'seintje' afspreken dat je even niet goed weet wat er gaande is, zodat hij/zij op een subtiele manier jou kan helpen.



#### Check

Voordat je iets doet of zegt, jezelf afvragen wat er in de ander omgaat en waarom hij/zij zich op een bepaalde manier gedraagt.



#### Helpt het?

Voordat je iets doet of zegt, jezelf afvragen: helpt dit gedrag mij, of maakt het dingen erger?



#### Lijst maken

Een lijst maken met alle dingen die je zou kunnen doen, en dan de beste optie kiezen.



#### Rollenspel

Oefenen met situaties die je lastig vindt in een rollenspel, bijvoorbeeld met een vriend(in) of familielid of met je trainer.

## Reflectie: Sessie 2

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

## Hoe zien emoties eruit?

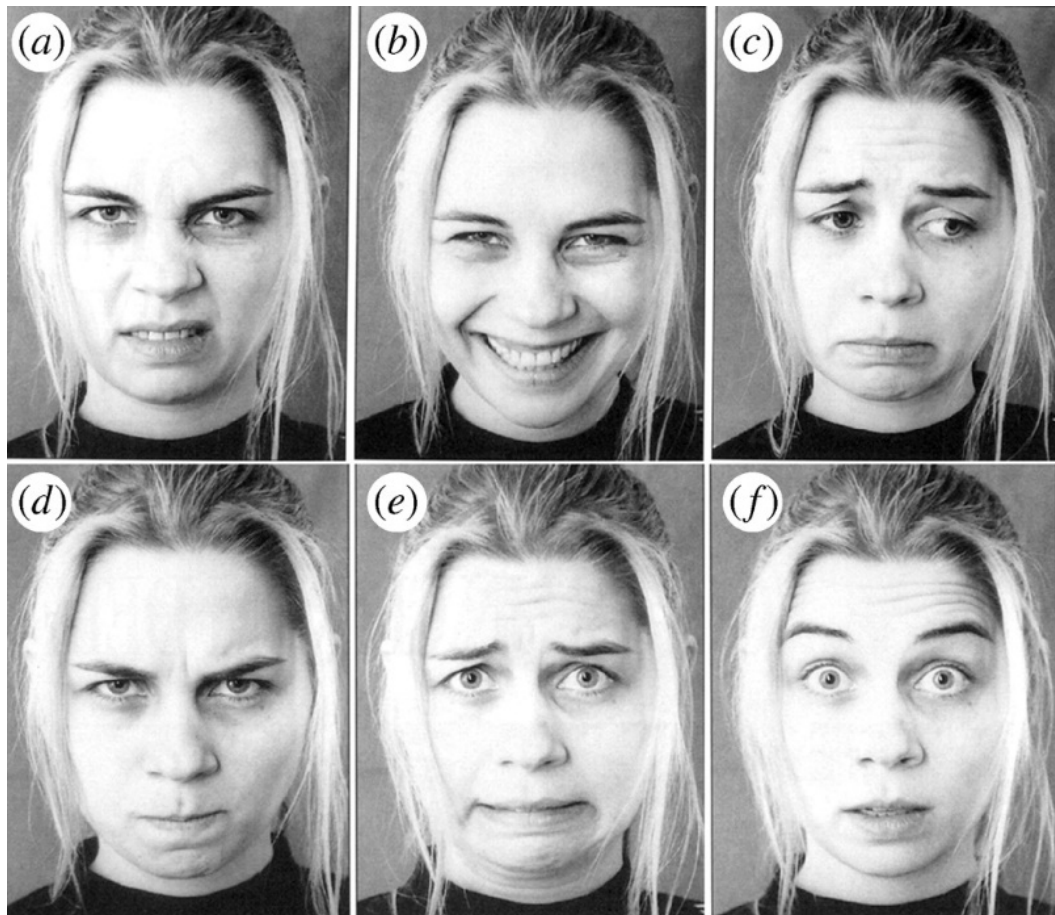


Foto	Emotie	Waar kun je dat aan zien?
A	Walging	Rimpel bij de neus, gefronste wenkbrauwen, onderste lip naar beneden gevouwen, bovenste lip opgetrokken.
B	Blij	Mondhoeken naar achteren/boven getrokken, Rimpels bij ogen, sprinkelende ogen, wangen omhoog.
C	Verdrietig	Hangende mondhoeken, schuin omhoog staande wenkbrauwen, ontspannen oogleden
D	Boos	Gefronste wenkbrauwen, oogleden opgetrokken, lippen naar binnen gerold en/of gespannen
E	Bang	Ogen opengesperd, opgetrokken wenkbrauwen, uitgerekte mond
F	Verbaasd	Opgetrokken wenkbrauwen, open mond, opengesperde ogen

## Emoties in mijn omgeving

Denk aan een situatie die je vandaag hebt meegemaakt met iemand anders. Schrijf op welke emoties de andere persoon had en hoe je dat wist.

Emotie (blij, boos, verdrietig, bang, verbaasd, walging)	Situatie	Hoe wist je welke emotie het was? Welke strategie heb je gebruikt?

## Sessie 3

### Reflectie: Sessie 3

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?



## Emoties in mijn omgeving – deel 2

Denk aan een situatie die je vandaag hebt meegemaakt met iemand anders. Schrijf op welke emoties de andere persoon had en hoe je dat wist.

Emotie (blij, boos, verdrietig, bang, verbaasd, walging)	Situatie	Hoe wist je welke emotie het was? Welke strategie heb je gebruikt?

## Sessie 4

### Reflectie: Sessie 4

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

### Emoties in mijn omgeving – deel 3

Denk aan een situatie die je vandaag hebt meegemaakt met iemand anders. Schrijf op welke emoties de andere persoon had en hoe je dat wist.

Emotie (blij, boos, verdrietig, bang, verbaasd, walging)	Situatie	Hoe wist je welke emotie het was? Welke strategie heb je gebruikt?

## Sessie 5

### Evaluatie na sessie 5

Zijn je doelen veranderd? Zo ja, wat zijn je nieuwe doelen?

Wat is je bijgebleven van de afgelopen vijf sessies? Wat kun je daar mee?

Welke strategie(ën) vind je handig en wil je blijven gebruiken?

## Emoties in mijn omgeving – deel 4

Denk aan een situatie die je vandaag hebt meegemaakt met iemand anders. Schrijf op welke emoties de andere persoon had en hoe je dat wist.

Emotie (blij, boos, verdrietig, bang, verbaasd, walging)	Situatie	Hoe wist je welke emotie het was? Welke strategie heb je gebruikt?

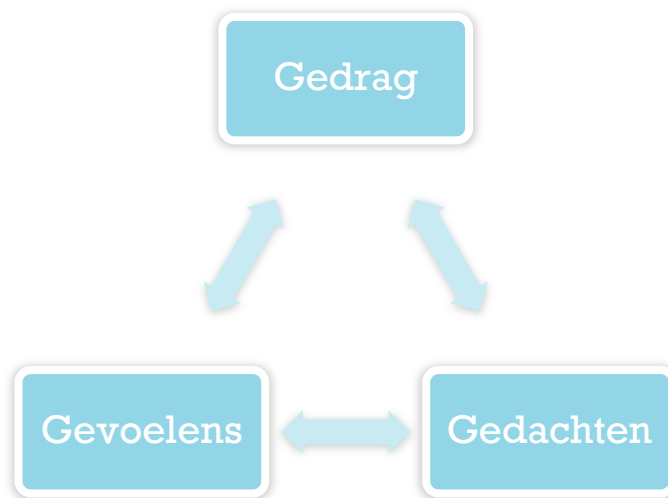
## Sessie 6

### Gevoelens, gedachten en gedrag

De afgelopen sessies ben je bezig geweest om aan de hand van verschillende trucjes, de emoties op het gezicht van anderen af te lezen. Bijvoorbeeld: naar iemands mondhoeken kijken om te zien of hij/zij blij is. Dit geeft een idee over diegene zich voelt.

Maar emoties bestaan vaak niet 'op zichzelf'. **Vaak komen ze ergens vandaan.** Als iemand zich bijvoorbeeld verdrietig voelt, is daar vaak een reden voor. Bijvoorbeeld dat iemand niet aardig tegen ze is geweest, of dat ze een vervelende dag hebben gehad.

Verder is het ook zo, dat als iemand een bepaalde emotie voelt, dat dat ook weer effect heeft op andere dingen. Iemand die verdrietig is kan zich bijvoorbeeld terugtrekken of juist iemand opbellen om zichzelf op te vrolijken. **De gevoelens heeft dan invloed op wat iemand doet.** **Gevoelens kunnen ook invloed hebben op je gedachten.** Bijvoorbeeld dat je kunt denken "ik ben waardeloos" of "ik doe ook nooit iets goed" wanneer je verdrietig bent.



Afgezien van dat gevoelens je gedrag en gedachten beïnvloeden, is het ook zo dat **emoties door gedrag en gevoelens beïnvloed kunnen worden.** Denk even terug aan het voorbeeld van iemand die verdrietig is. Stel dat diegene iemand heeft opgebeld om hem of haar op te vrolijken, dan kan het dat daardoor de stemming weer verbeterd wordt. In dat geval heeft je gedrag, je stemming beïnvloed. En het is ook zo, dat nare gedachten als "ik ben een mislukking" je nog verder verdrietig kunnen maken.

Om een lang verhaal kort te maken, kun je dus zeggen dat gedachten, gevoelens en gedrag elkaar allemaal beïnvloeden.

### Een voorbeeld

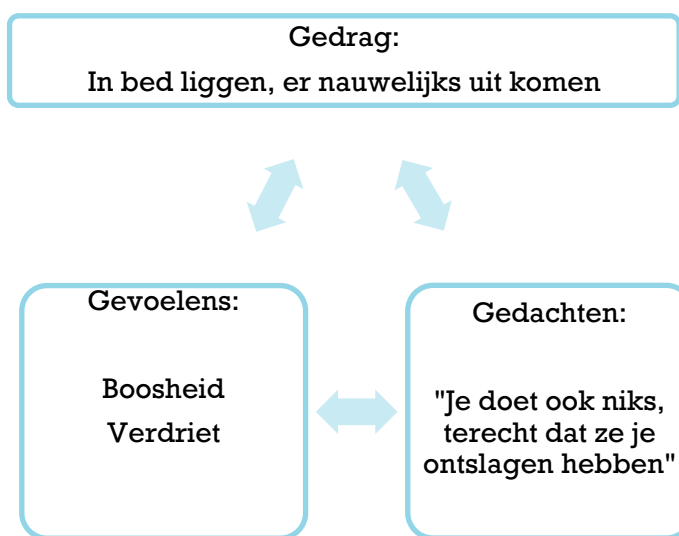
*Stefano is vandaag zijn baan kwijtgeraakt. Dit maakt hem boos en verdrietig. Wanneer hij thuiskomt, kruipt hij in bed. Hij komt er de dagen daarna bijna niet uit. Terwijl hij in bed ligt, denkt hij "Zie je wel, je doet ook niks. Terecht dat ze je ontslagen hebben".*

Als je dit voorbeeld in een GGG-schema invult, kan dit er zo uit zien:

Beschrijf kort wat de situatie was:

Baan kwijtgeraakt.

Persoon: Stefano



**GGG-Schema**

Beschrijf kort wat de situatie was:

Persoon:

**Gedrag:**



**Gevoelens:**

**Gedachten:**





**Reflectie: Sessie 6**

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

## Gedachten, gevoelens en gedrag van mijzelf

In deze opdracht ga je onderzoeken hoe jouw gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen in jouw eigen dagelijkse leven. Vul het onderstaande GGG-schema in wanneer er iets gebeurt, wat bij jou een gevoel uitlokt.

Bijvoorbeeld: je hebt een nieuw shirt en je vindt dat je er goed uitziet (**gedachte**), waardoor je je blij voelt (**gevoel**) en andere mensen vriendelijk begroet (**gedrag**). Of: je bent gestrest (**gevoel**) omdat je veel zorgen hebt en veel piekert (**gedachten**) en daardoor ben je kortaf tegen iemand (**gedrag**). Probeer het formulier tenminste twee keer in te vullen vóór de volgende sessie. Je mag het formulier natuurlijk ook vaker invullen.

Beschrijf kort wat de situatie was:

**Gedrag:**



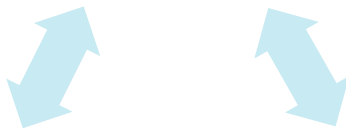
**Gevoelens:**

**Gedachten:**



Beschrijf kort wat de situatie was:

**Gedrag:**



**Gevoelens:**

**Gedachten:**



Beschrijf kort wat de situatie was:

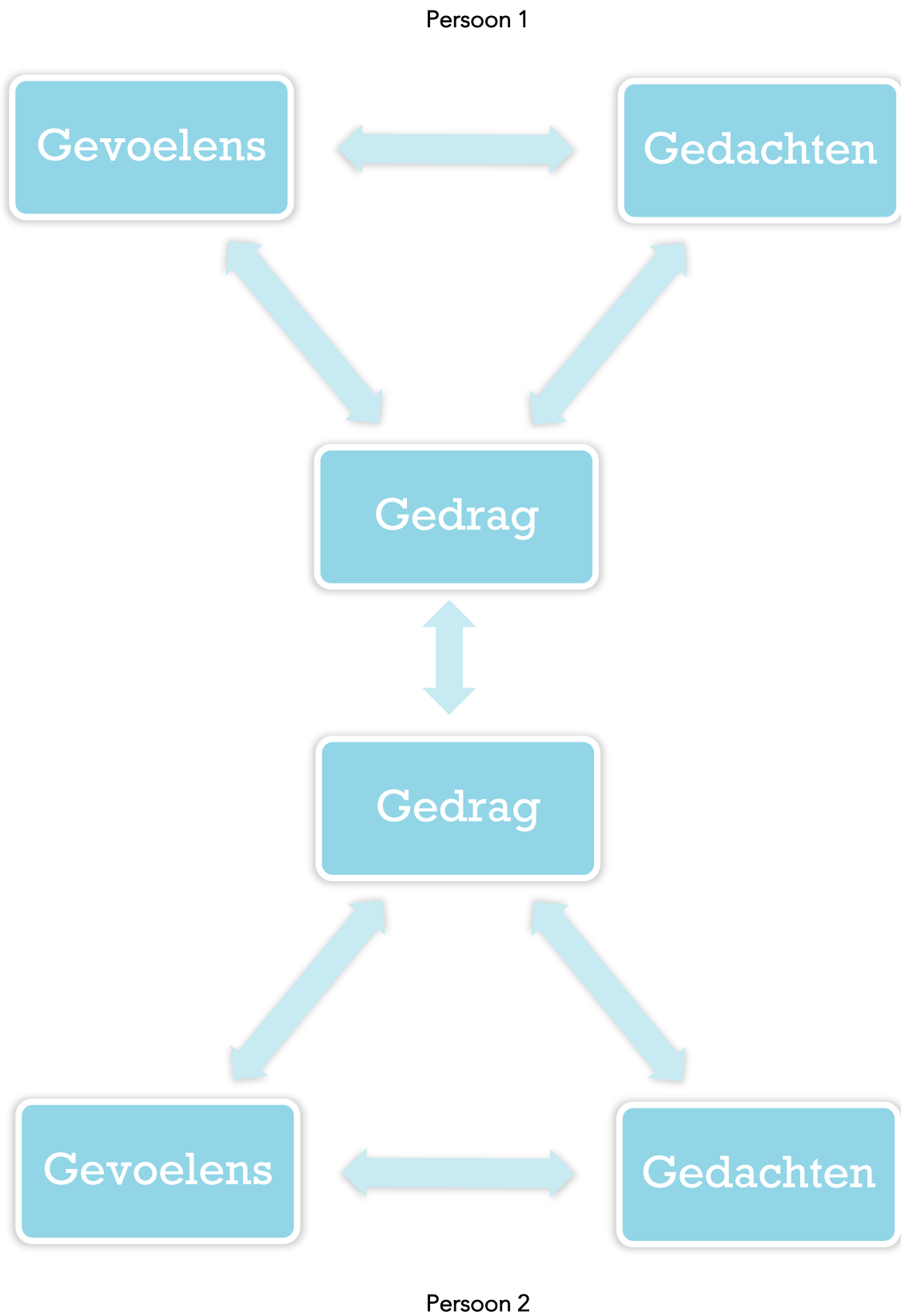
**Gedrag:**



**Gevoelens:**

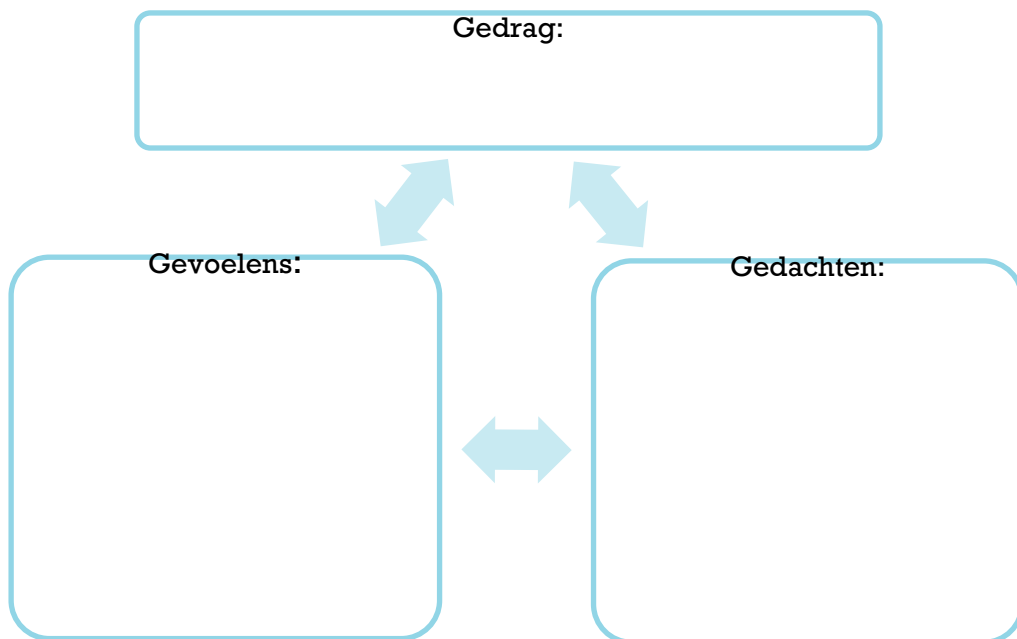
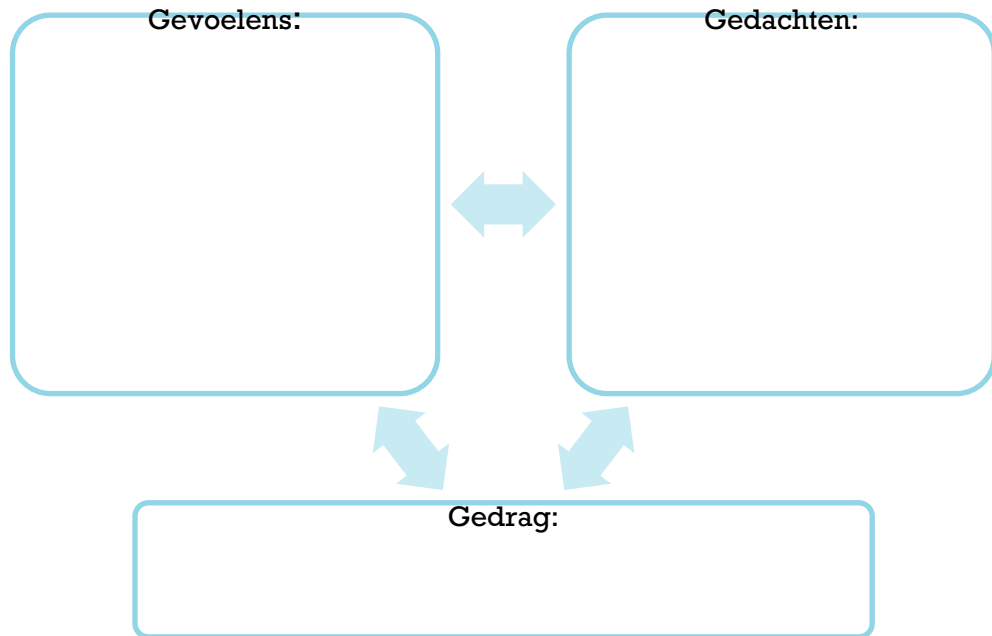
**Gedachten:**



**Sessie 7****GGG in sociaal contact tussen twee mensen**

Beschrijf kort wat de situatie was:

Persoon 1



Persoon 2

**Reflectie: Sessie 7**

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?



## Huiswerk: Gedachten, gevoelens en gedrag in contact met anderen

In de afgelopen sessies ben je bezig geweest met het opschrijven van de gedachten, gevoelens en het gedrag van één persoon. Nu zul je vast al gemerkt hebben, dat deze GGG's vaak beïnvloed worden door iets wat de ander doet of zegt. Als iemand aardig doet, geeft dat bij jou vaak een positief gevoel en gedachten. En dan doe je zelf vaak ook aardiger. En omgekeerd geldt het vaak ook: als iemand onaardig is, geeft dat vaak vervelende gevoelens en gedachten, waardoor je zelf ook geen zin hebt om aardig te doen. **Dus: door hoe iemand anders zich tegen jou gedraagt, worden jouw gedachten, gevoelens en gedrag (deels) bepaald.**

Wat een andere persoon precies doet of zegt, komt weer door zijn of haar eigen GGG's. Als iemand onaardig doet, of iemand heeft een nare dag, geeft dit negatieve gedachten, gevoelens en gedrag bij die andere persoon. Als iemand juist aardig is, heeft de andere persoon eerder positieve gevoelens en gedachten, en dan is de kans groter dat hij of zij zich ook aardiger gedraagt tegen anderen. **Met andere woorden: mensen beïnvloeden elkaars gevoelens, gedachten en gedrag.** Om dit verder uit te leggen staan hieronder twee voorbeelden.

### Voorbeeld 1

Irina is boos (gevoel) op haar vriend. Zij vindt namelijk dat zij al het werk in het huishouden moet doen (gedachte). Hierdoor doet ze onaardig tegen hem, en laat ze expres al haar vieze vaat staan, om hem te laten zien dat hij meer moet helpen in huis (gedrag). Irina hoopt dat hij dan de hint snapt: hij moet meer in huis doen.

Irina's vriend vindt het naar dat Irina onaardig tegen hem doet en dat ze vieze spullen laat staan; hierdoor wordt hij verward en boos op haar (gevoel). Hij snapt niet waarom Irina boos op hem is en voelt zich daarom oneerlijk behandeld (gedachten). Hij heeft geen zin in haar (gedachte), dus trekt hij zich terug en doet daarom alsof Irina er niet is (gedrag).

### Voorbeeld 2

Annika staat onder veel druk omdat haar moeder ernstig ziek is. Leon vindt dit naar en heeft medelijden met haar (gevoel), en denkt (gedachte): Annika vindt het vast fijn als ik haar een beetje help. Leon doet daarom boodschappen voor Annika terwijl ze bij haar moeder is (gedrag).

Wanneer Annika thuiskomt ziet ze dat Leon al boodschappen voor haar gedaan heeft. Ze is opgelucht en blij (gevoel), want nu hoeft ze niet nog snel voor sluitingstijd naar de winkel te

racen. Ze vindt het heel aardig van Leon dat hij haar geholpen heeft (gedachte). Daarom belt ze Leon op om hem te bedanken (gedrag).

In de eerdere sessies heb je het GGG-schema voor één persoon ingevuld. **Maar je kunt dit ook voor twee mensen tegelijk doen.** De bedoeling hiervan is dat je voor jezelf helder maakt:

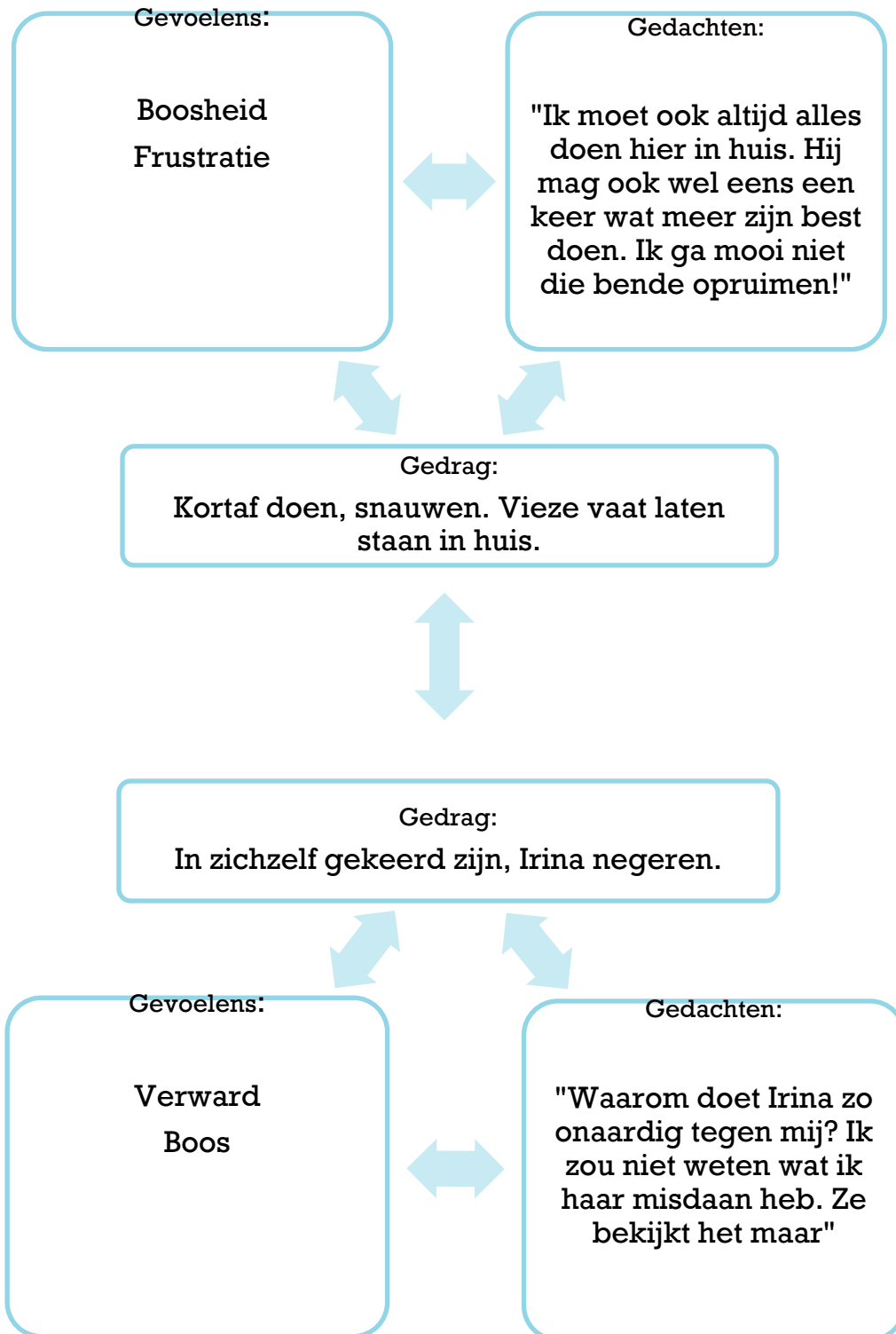
- Waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen tegen elkaar
- Hoe het gedrag van de een, invloed heeft op de ander.

Op de volgende bladzijde staat een GGG-schema voor twee personen ingevuld, als voorbeeld. Hierbij is voorbeeld 1 gebruikt. Je kunt zelf oefenen met het invullen door voorbeeld 2 te gebruiken. Je mag natuurlijk ook zelf een situatie verzinnen, of een situatie uit je eigen leven gebruiken.

Beschrijf kort wat de situatie was:

Het huis is een rommel.

Persoon 1: Irina



## Persoon 2: Irina's vriend

Beschrijf kort wat de situatie was:

Annika's moeder is ziek, en Annika moet in haar eentje voor haar zorgen. Hierdoor staat Annika onder druk.

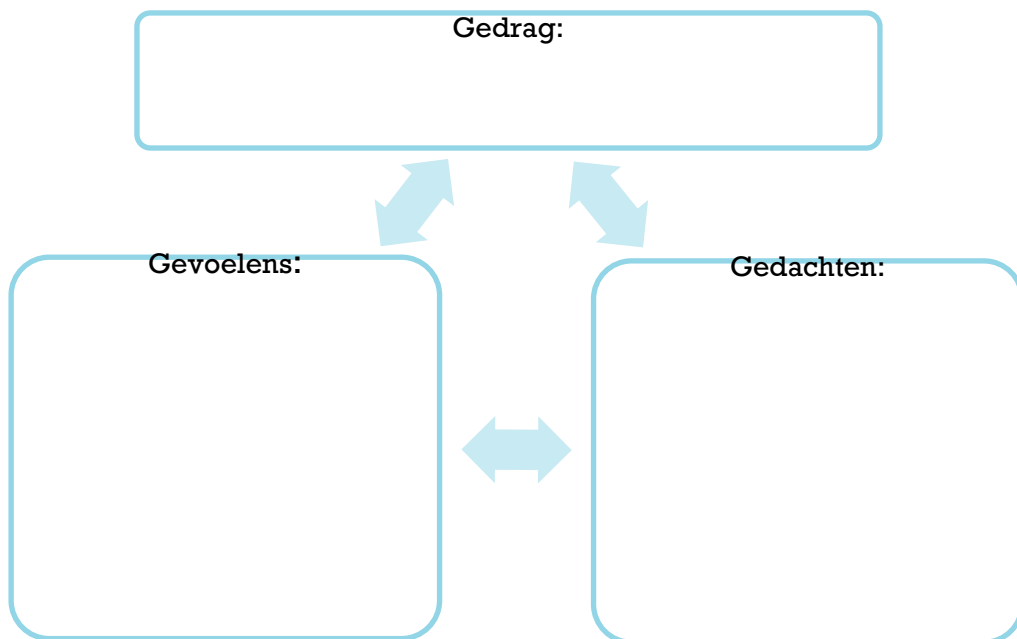
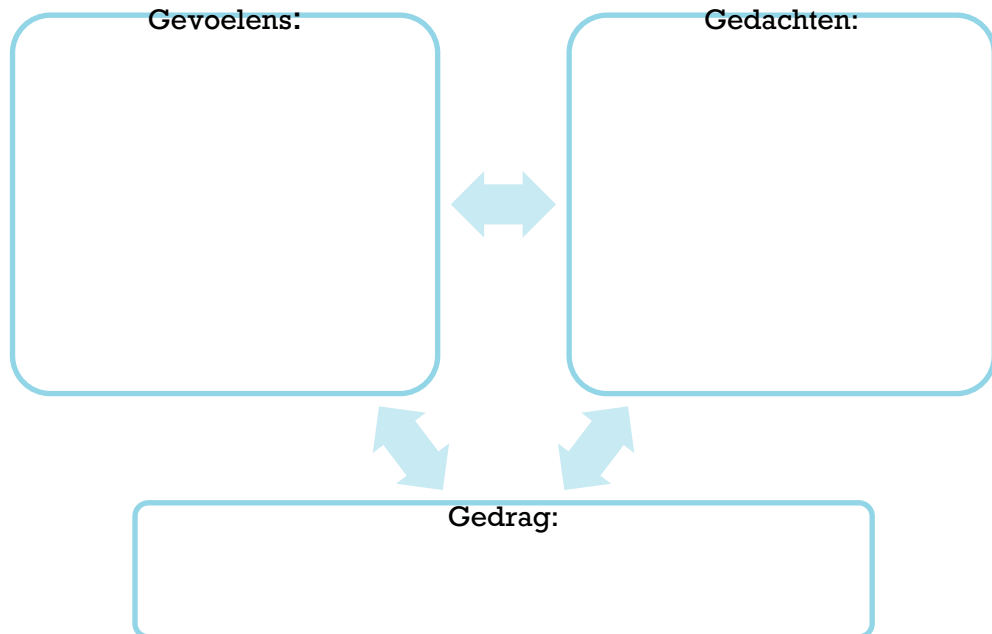
### Persoon 1: Leon



### Persoon 2: Annika

Beschrijf kort wat de situatie was:

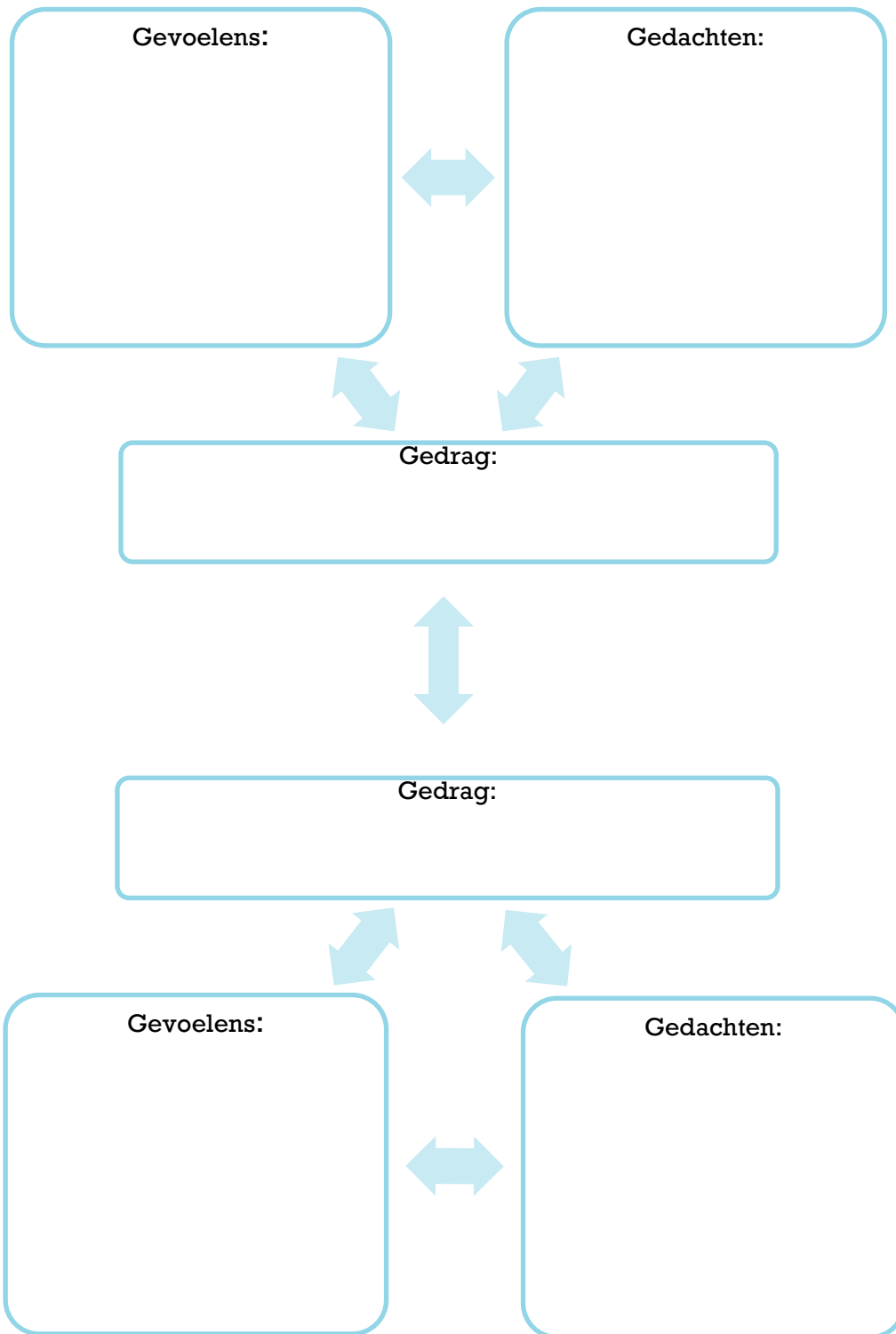
Persoon 1



Persoon 2

Beschrijf kort wat de situatie was:

Persoon 1

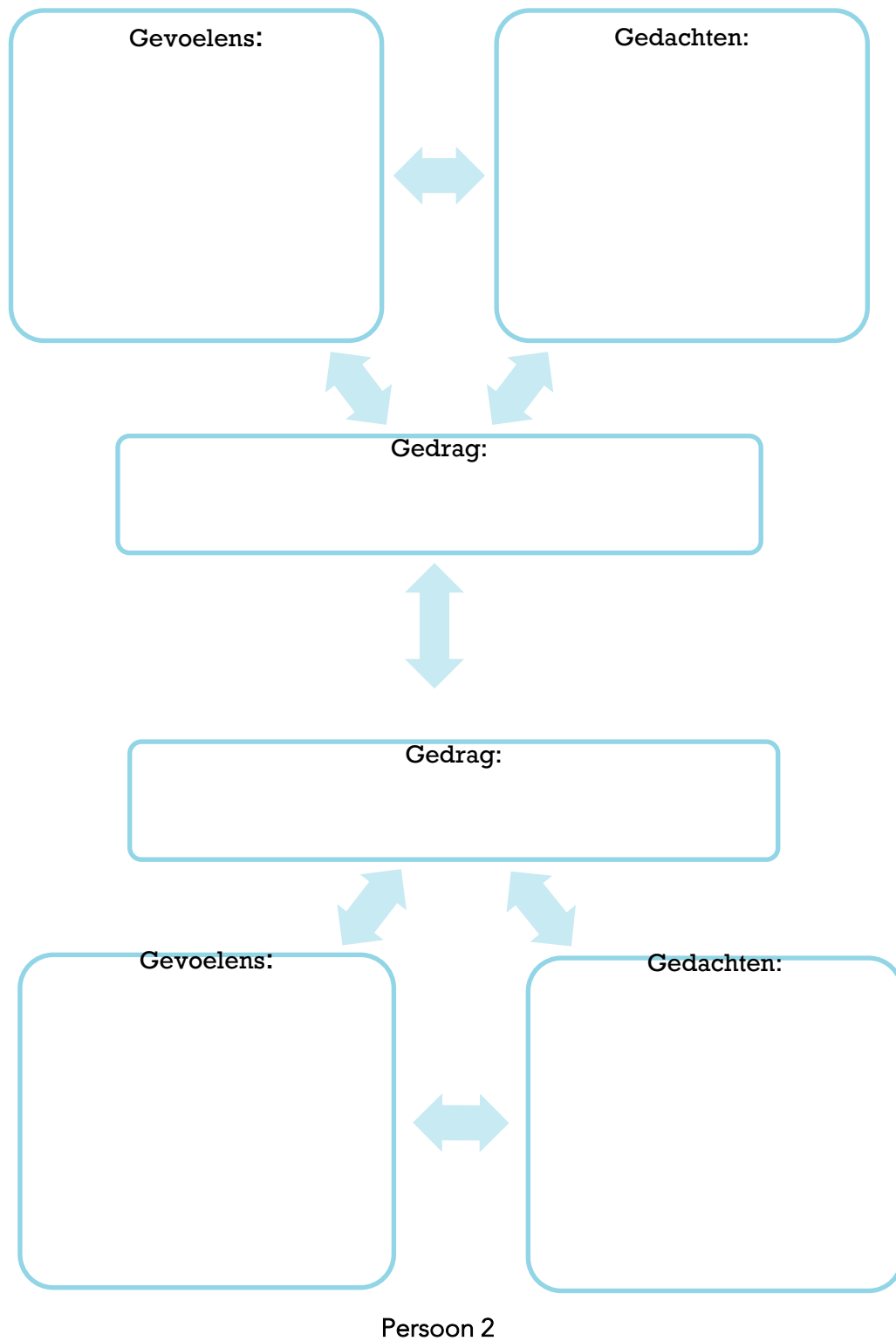


Persoon 2

## Sessie 8

Beschrijf kort wat de situatie was:


Persoon 1



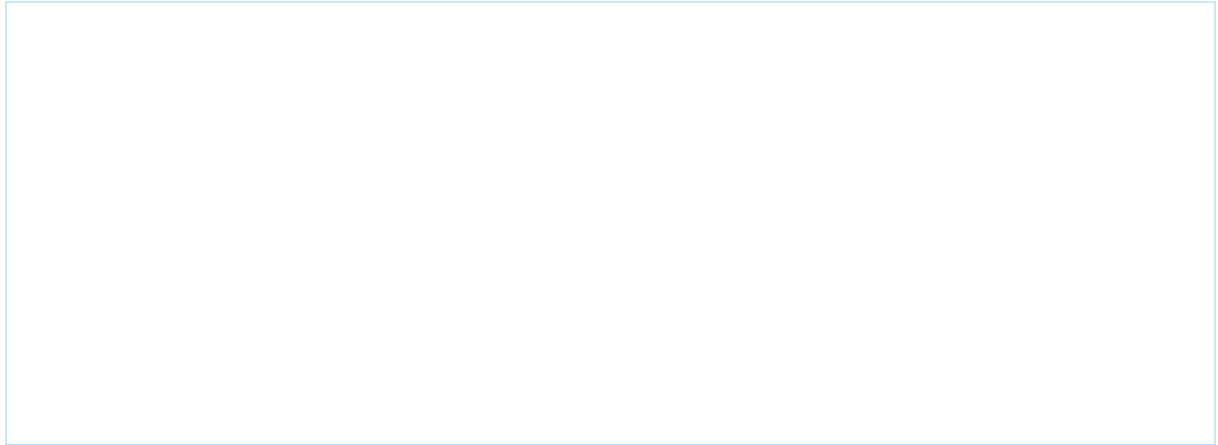
### Reflectie: Sessie 8

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

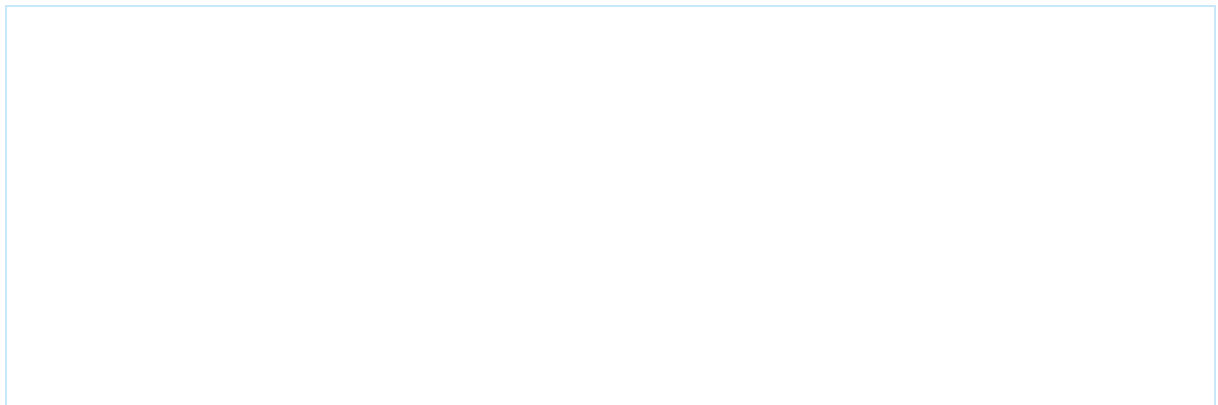




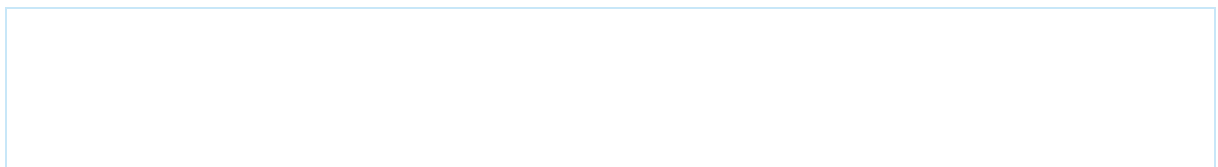
Wat is je bijgebleven van deze sessie?



Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

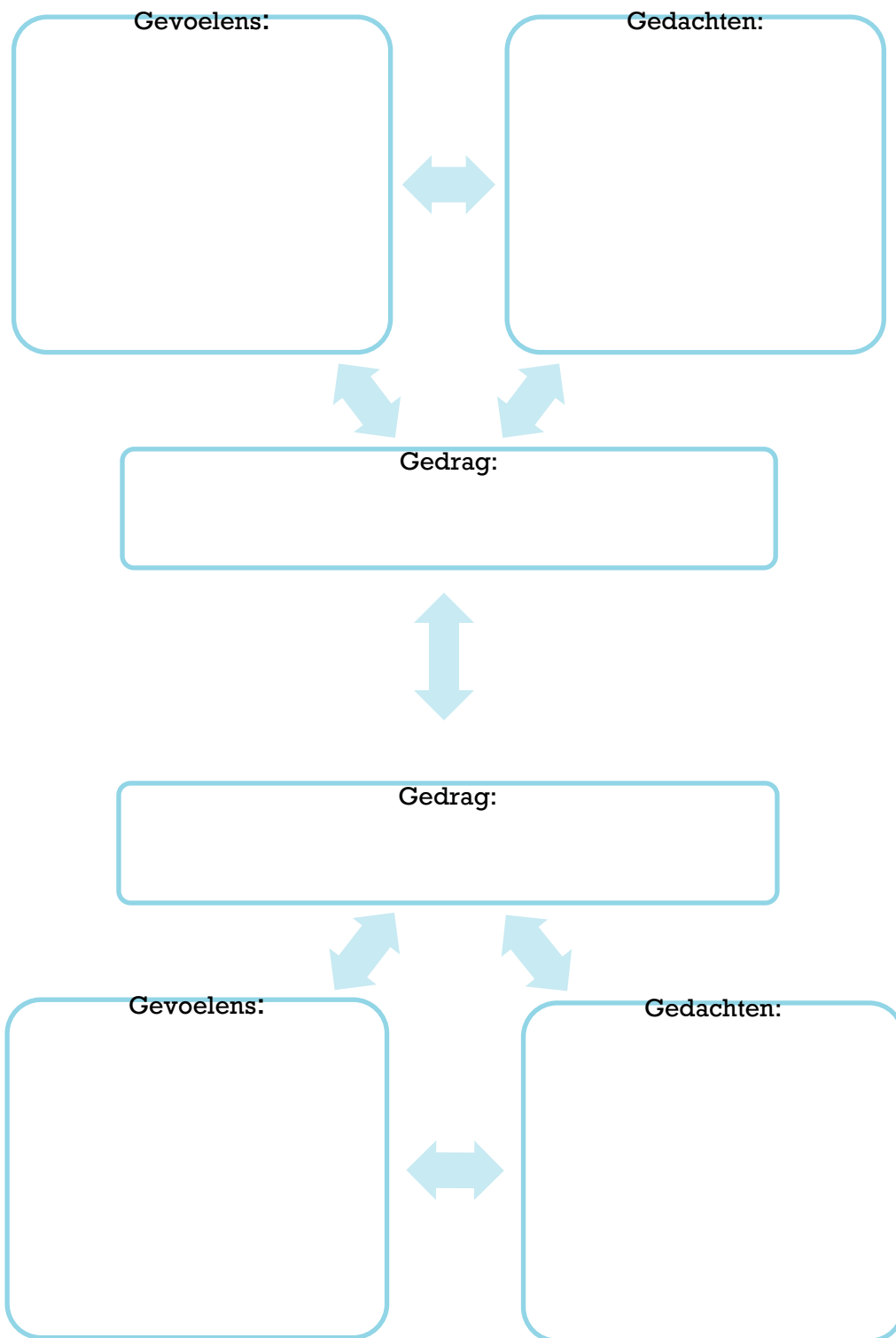


Waar ga je de komende dagen mee oefenen?



Beschrijf kort wat de situatie was:

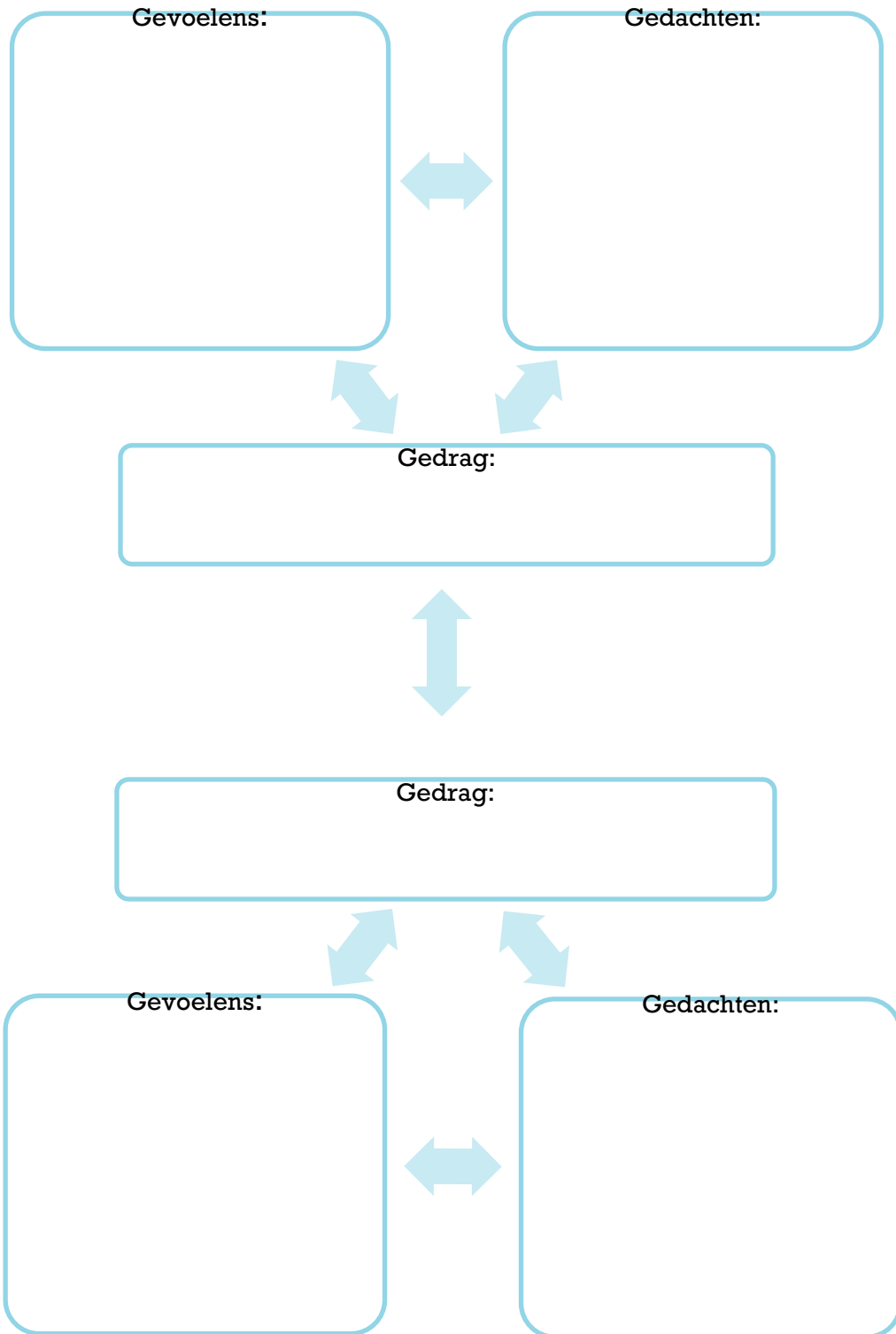
Persoon 1



Persoon 2

Beschrijf kort wat de situatie was:

Persoon 1



## Persoon 2

### Sessie 9

#### Evaluatie na sessie 9

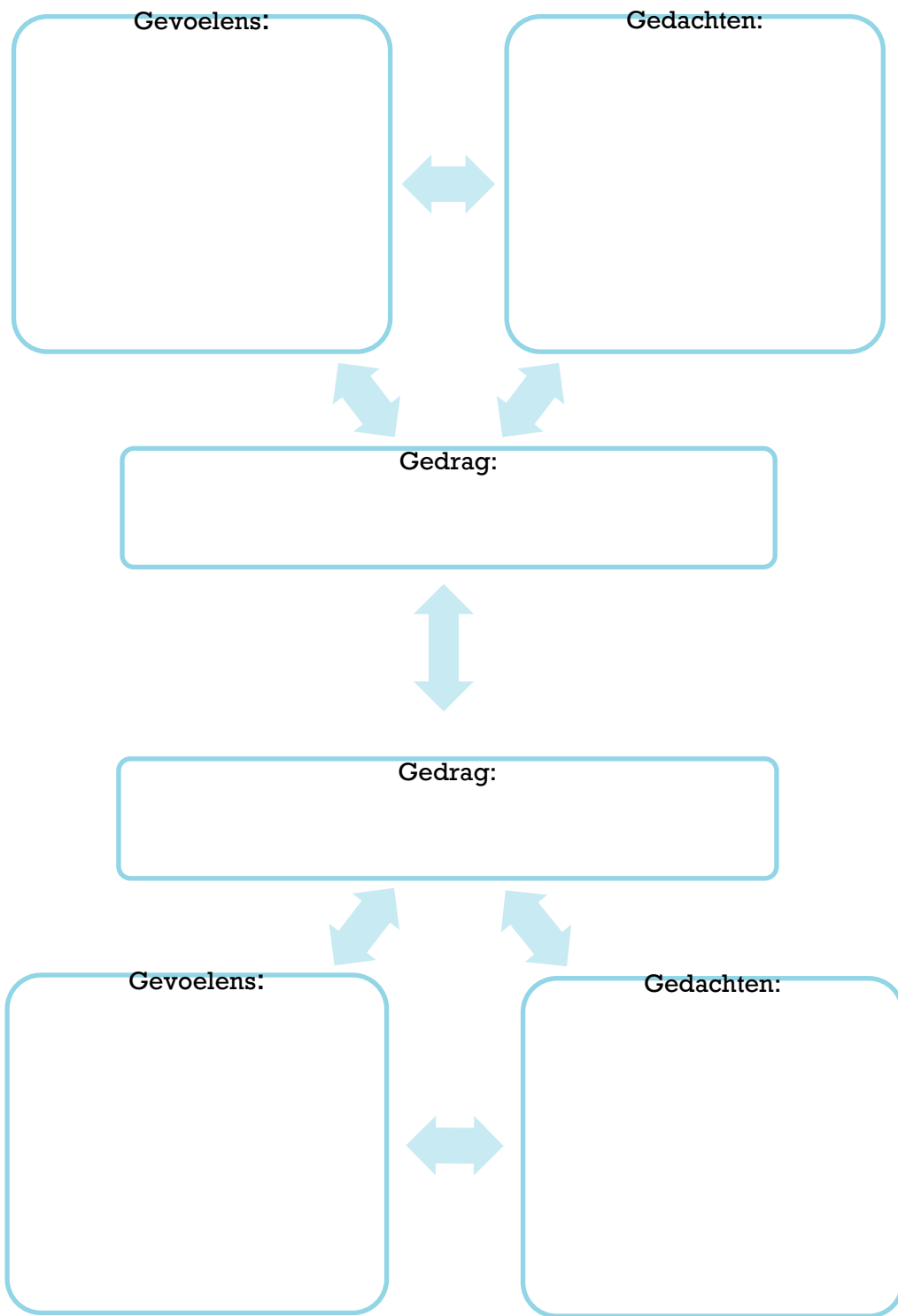
Zijn je doelen veranderd? Zo ja, wat zijn je nieuwe doelen?

Wat is je bijgebleven van de afgelopen sessies? Wat kun je daar mee?

Welke strategie(ën) vind je handig en wil je blijven gebruiken?

Beschrijf kort wat de situatie was:

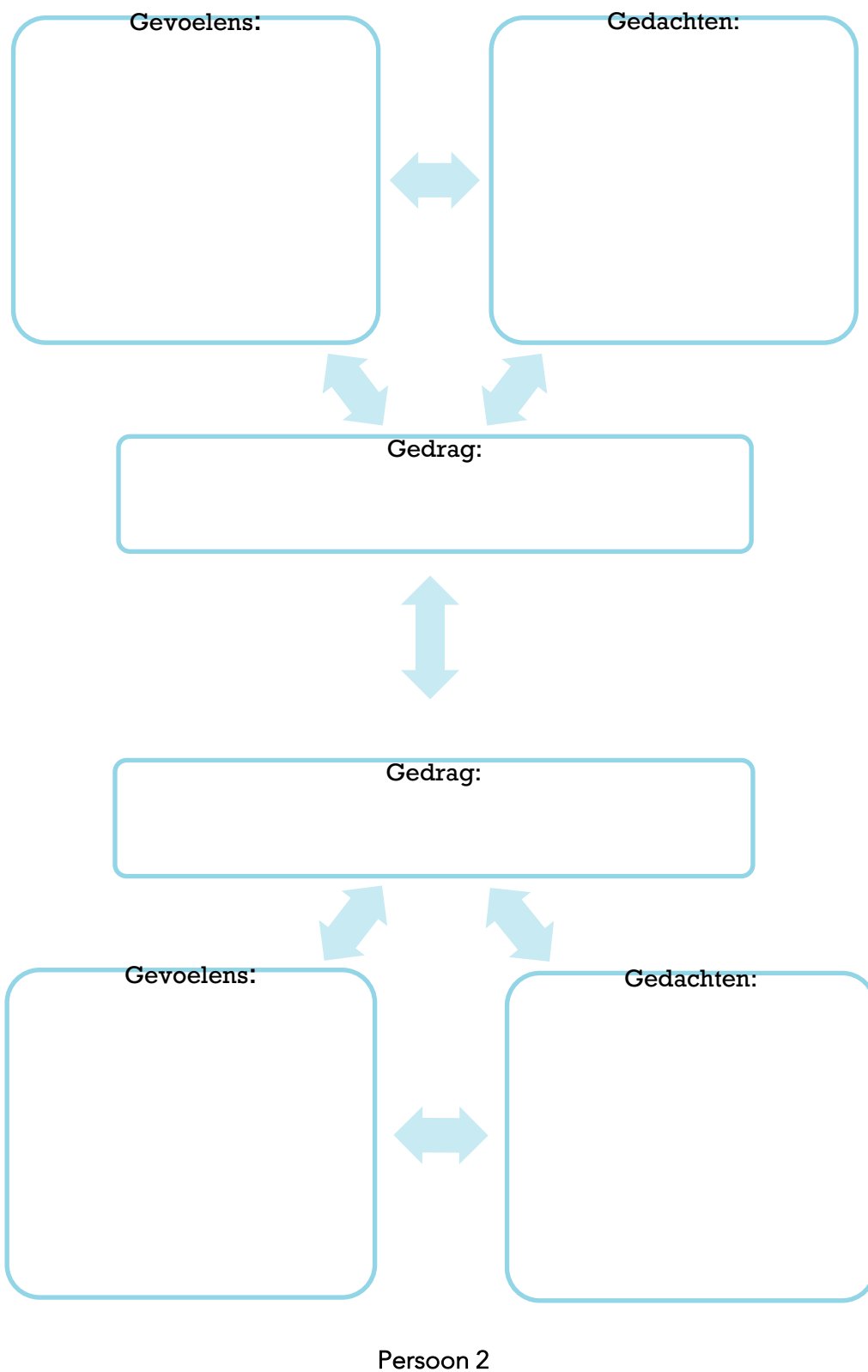
**Persoon 1**



Persoon 2

Beschrijf kort wat de situatie was:

Persoon 1



## Sessie 10

### Stappenplan



Het stappenplan is een plan dat je kunt volgen in situaties waarbij je het lastig vindt om te bepalen hoe je het beste kunt reageren. Dat kunnen bijvoorbeeld situaties zijn waarin:

- Iemand je negeerde of niet aardig tegen je was.
- Je het gevoel had dat iemand jou niet aardig vond, of boos op je was.
- Iemand, bijvoorbeeld een zorgverlener, familielid, vriend(in) of partner, niet luisterde naar je, of niet behulpzaam was.
- Iemand je benadeelde.
- Iemand jou kwetste of jij per ongeluk iemand anders kwetste.
- Je een misverstand met iemand anders had.
- Je een gesprek had met iemand dat niet helemaal verliep op een fijne manier.

De bedoeling van het stappenplan is dat het je **steun geeft bij hoe je het beste kunt bedenken wat een goede reactie is**. Bij het maken van een goede beslissing is het namelijk belangrijk dat je rekening houdt met:

- Wat jij zelf wilt, voelt, denkt en doet;
- Wat de ander wil, voelt, denkt en doet.

Als je dit weet, begrijp je beter waarom de ander zich zo gedraagt tegen jou. Verder heb je dan ook meer zicht op wat er in jouzelf omgaat, waardoor je bij je keuze ook rekening met je eigen behoeften kunt houden. Hiermee heb je eerder in de training al geoefend door GGG-schema's in te vullen. De eerste twee stappen van het stappenplan zijn gelijk aan de GGG-schema's voor 2 personen die je de afgelopen sessies hebt ingevuld.

### De stappen zijn:

1. Maak het eerst duidelijk wat jij doet, denkt en voelt. Maak dus een GGG-schema voor jezelf.
2. Maak vervolgens een GGG-schema voor de ander, om jezelf meer inzicht te geven in wat er in de ander omgaat. Dan kun je ook beter begrijpen waarom zij zich op een bepaalde manier gedragen.
3. Op welke manieren zou je kunnen reageren? Probeer meerdere mogelijkheden te verzinnen. Houd hierbij rekening met de gedachten en gevoelens van de ander, maar ook die van jouzelf.
4. Kies de reactie die jij het beste vindt en voer die uit.

### Een Voorbeeld

Als we het voorbeeld van Irina en haar vriend er weer bij pakken, kunnen we voor Irina een stappenplan maken. Dit voorbeeld was:

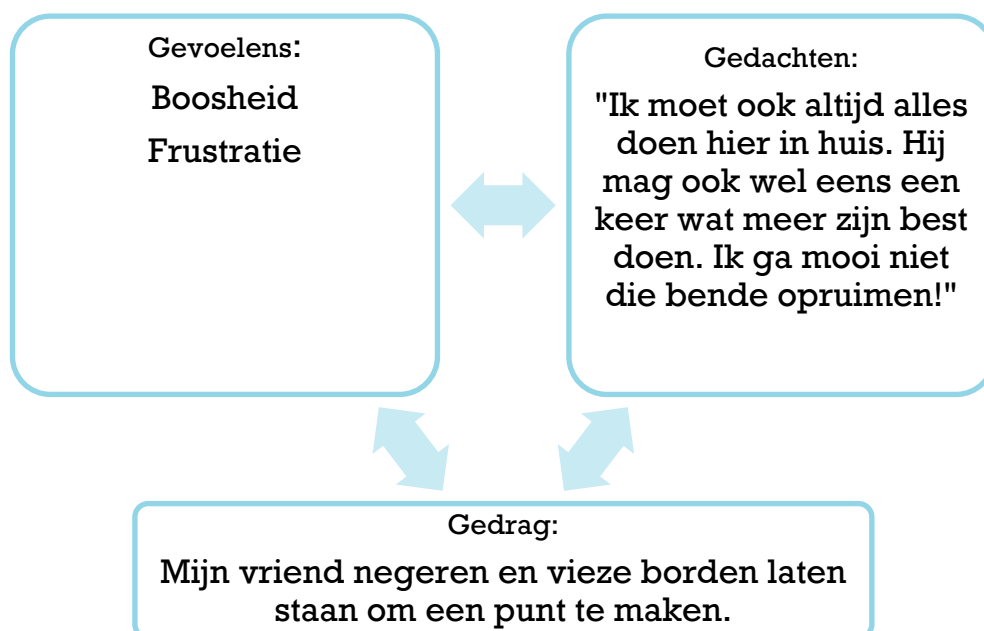
*Irina is boos (gevoel) op haar vriend. Zij vindt namelijk dat zij al het werk in het huishouden moet doen (gedachte). Hierdoor doet ze onaardig tegen hem, en laat ze expres al haar vieze vaat staan, om hem te laten zien dat hij meer moet helpen in huis (gedrag). Irina hoopt dat hij dan de hint snapt: hij moet meer in huis doen.*

*Irina's vriend vindt het naar dat Irina onaardig tegen hem doet en dat ze vieze spullen laat staan; hierdoor wordt hij verward en boos op haar (gevoel). Hij snapt niet waarom Irina boos op hem is en voelt zich daarom oneerlijk behandeld (gedachten). Hij heeft geen zin in haar (gedachte), dus trekt hij zich terug en doet daarom alsof Irina er niet is (gedrag).*

Stel je voor dat jij Irina bent. Dan zou je de volgende stappen kunnen volgen:

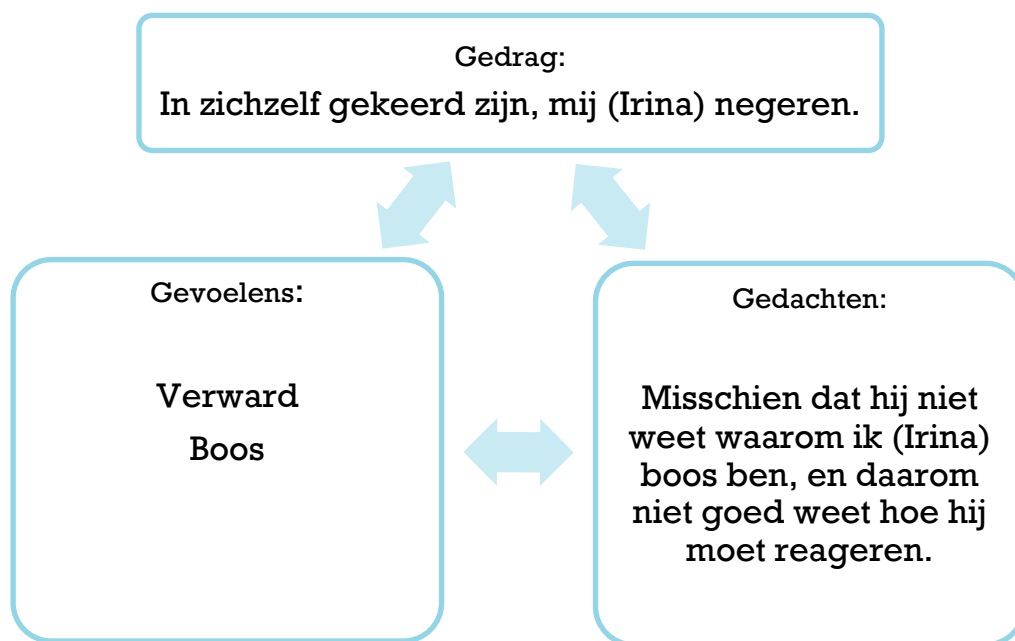
### Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.

Eerst maakt Irina een GGG-schema vanuit haar eigen oogpunt. Hierdoor kan ze zien waarom ze onaardig doet tegen haar vriend: omdat ze boos is en het idee heeft dat zij in haar eentje al het werk moet doen. Voor Irina is het dus belangrijk dat haar vriend wat meer helpt in huis.



### Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.

Irina kan het gedrag van haar vriend zien. Als ze naar zijn gezicht kijkt, vermoedt ze dat hij boos is, maar ze ziet ook iets van verwarring/verbazing. Zijn gedachten kan ze niet natuurlijk niet zien of horen, daarom moet ze er naar raden. **Irina kijkt naar haar eigen GGG-schema en ziet dat ze haar vriend niet op zijn gedrag heeft aangesproken.** Doordat ze ook verbazing zag (naast boosheid) denkt ze daarom dat haar vriend misschien wel helemaal niet weet waarom ze boos is.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

Irina bedenkt de volgende reacties:

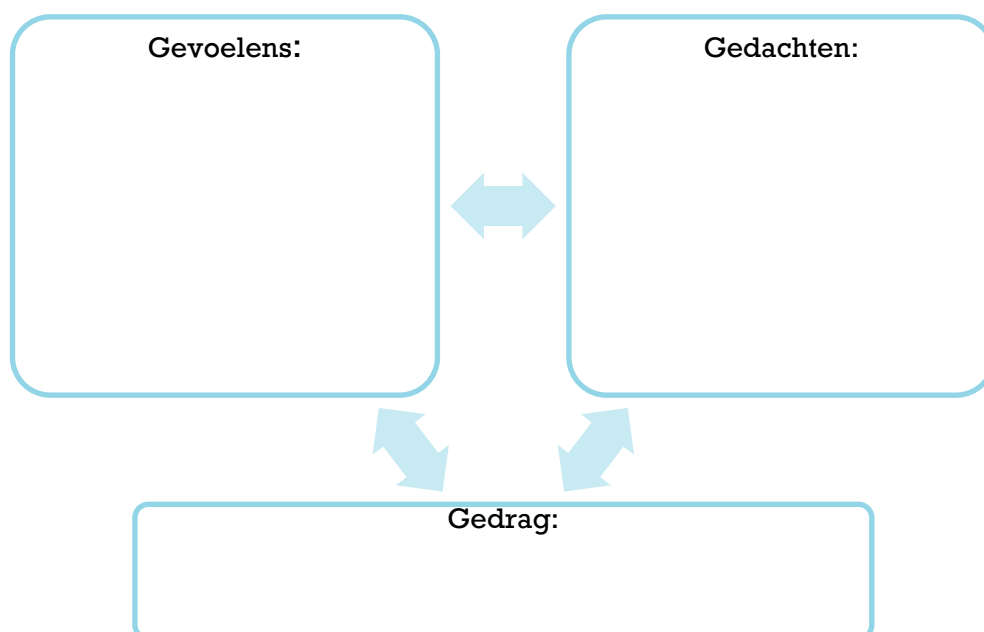
- Ik kan gewoon door blijven gaan met wat ik doe. Misschien draait mijn vriend bij. Maar het kan ook dat de ruzie daardoor onnodig lang doorgaat, en het huishouden wordt er dan ook niet schoner op.
- Excuses aanbieden aan mijn vriend en de afwas doen. Maar dan houd ik geen rekening met wat ik zelf wil: dat mijn vriend meer in huis doet.
- Aan mijn vriend uitleggen waarom ik boos ben, want misschien weet hij dat helemaal niet. Hem vragen of hij meer in huis zou willen helpen. Eventueel een huishoudschema maken zodat de verdeling eerlijk is voor ons allebei.

### Stap 4: Kies een reactie

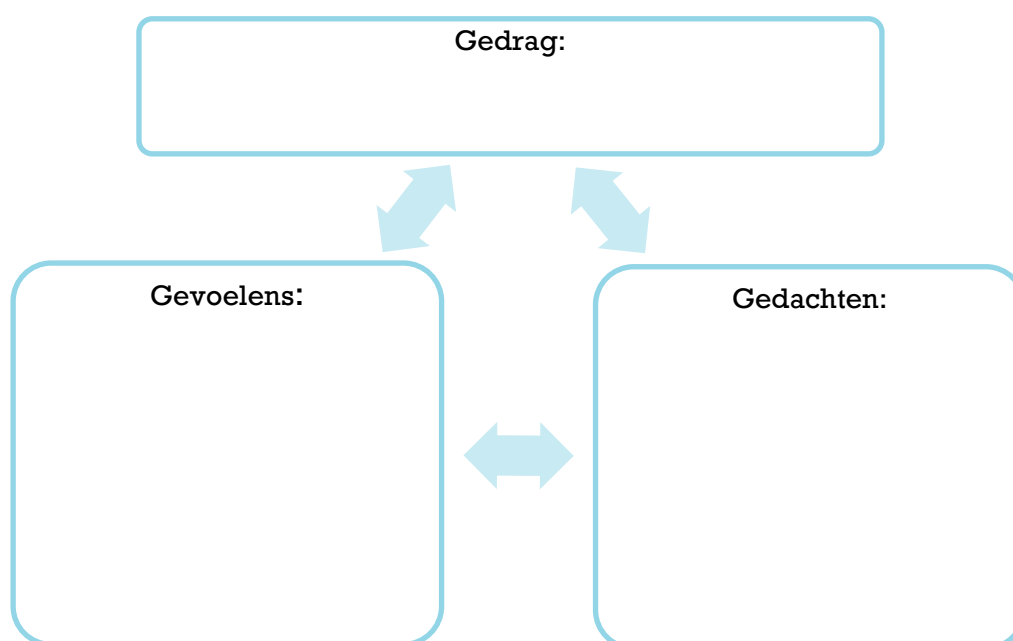
Irina kiest voor de laatste optie: uitleggen waarom ze boos is. Hoewel haar vriend het niet leuk vond hoe ze tegen hem deed, is hij blij dat hij weet wat er aan de hand is. Irina en haar vriend spreken af om de klussen om de dag af te wisselen.

## Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

## Reflectie: Sessie 10

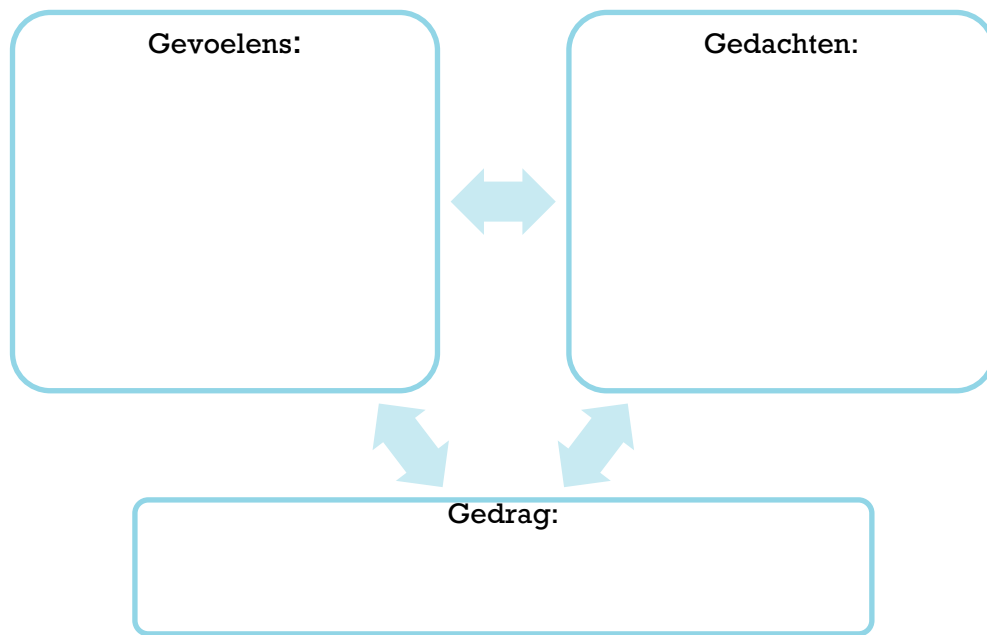
Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

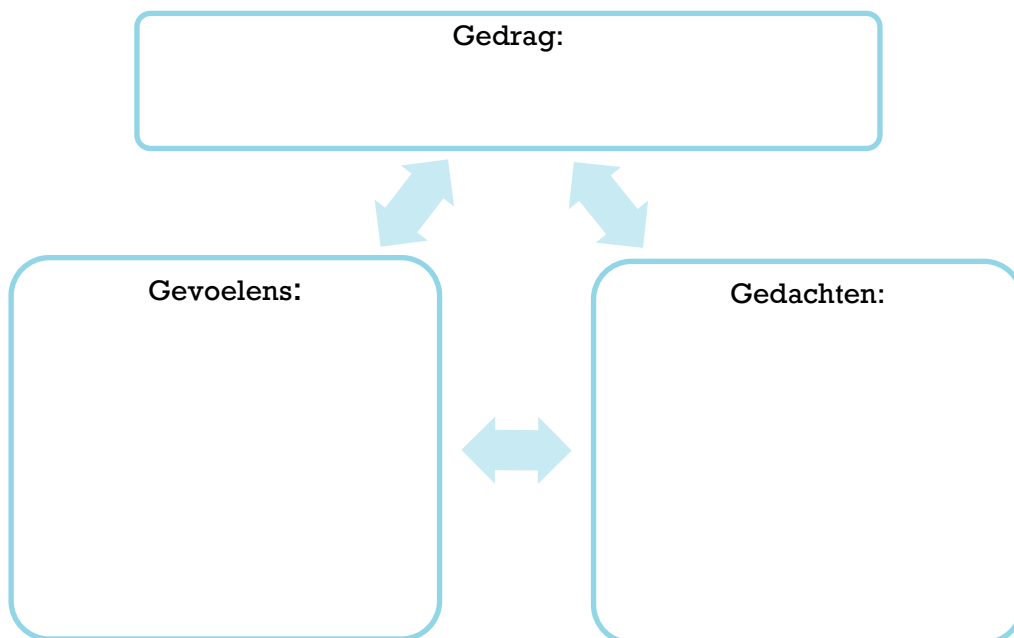
Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

**Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.**



**Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.**





### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

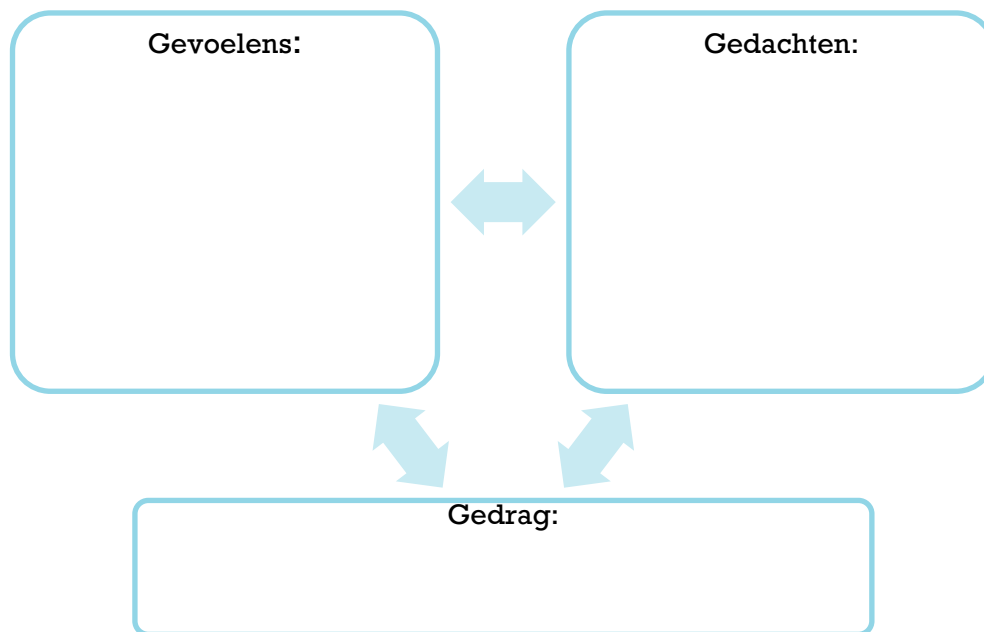
Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

         +                      ++                      +++                      ++++

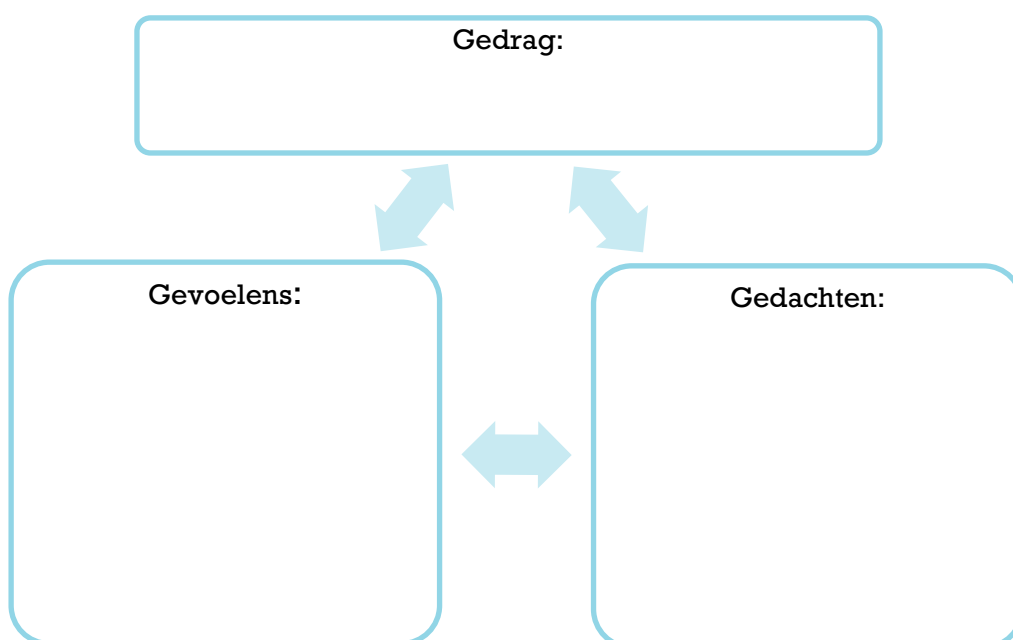
## Sessie 11

### Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

**Reflectie: Sessie 11**

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

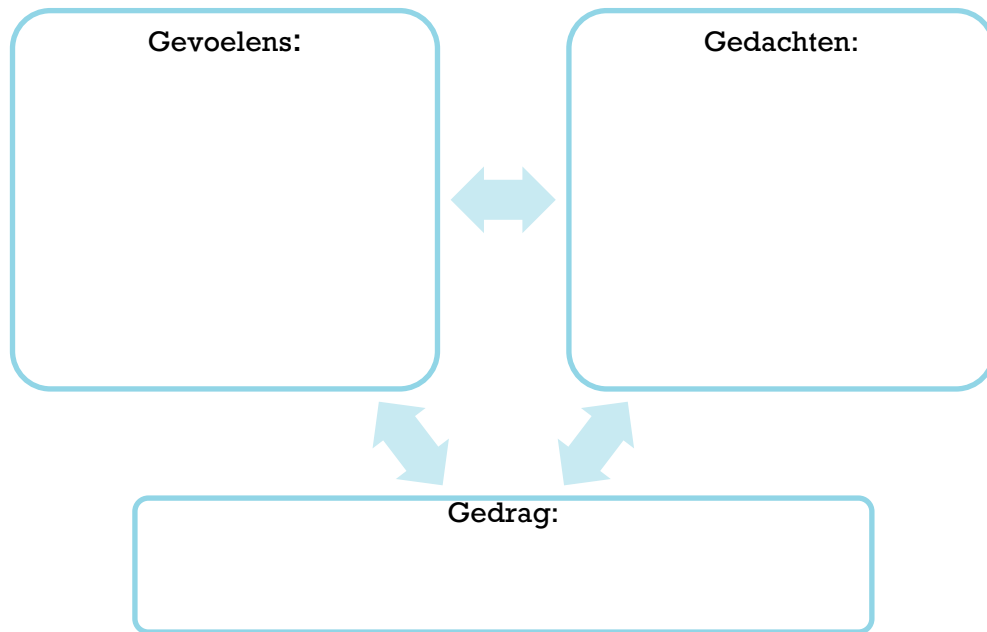
Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

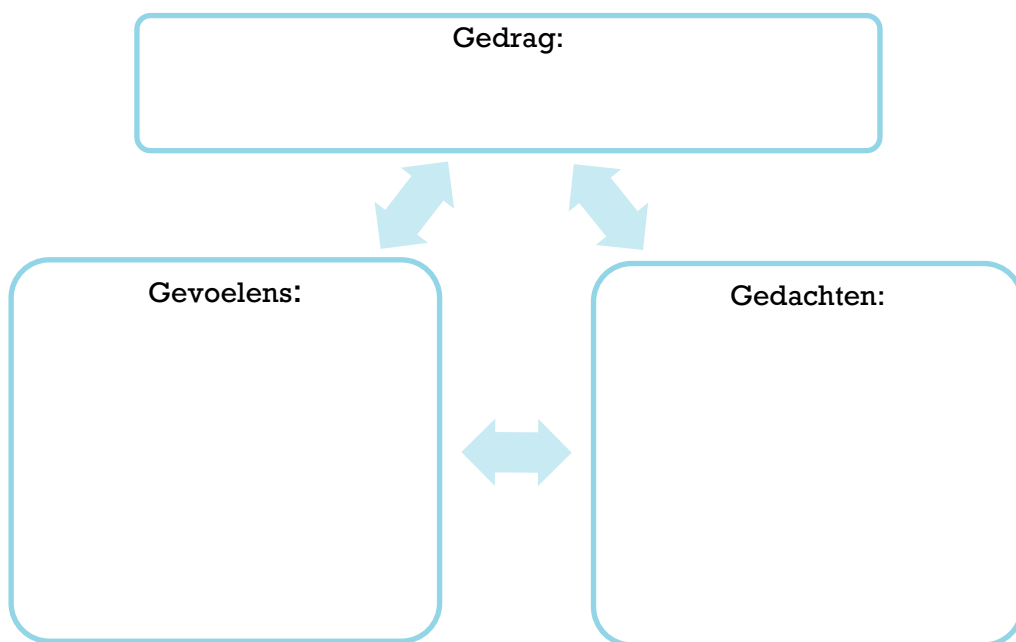
Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

## Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

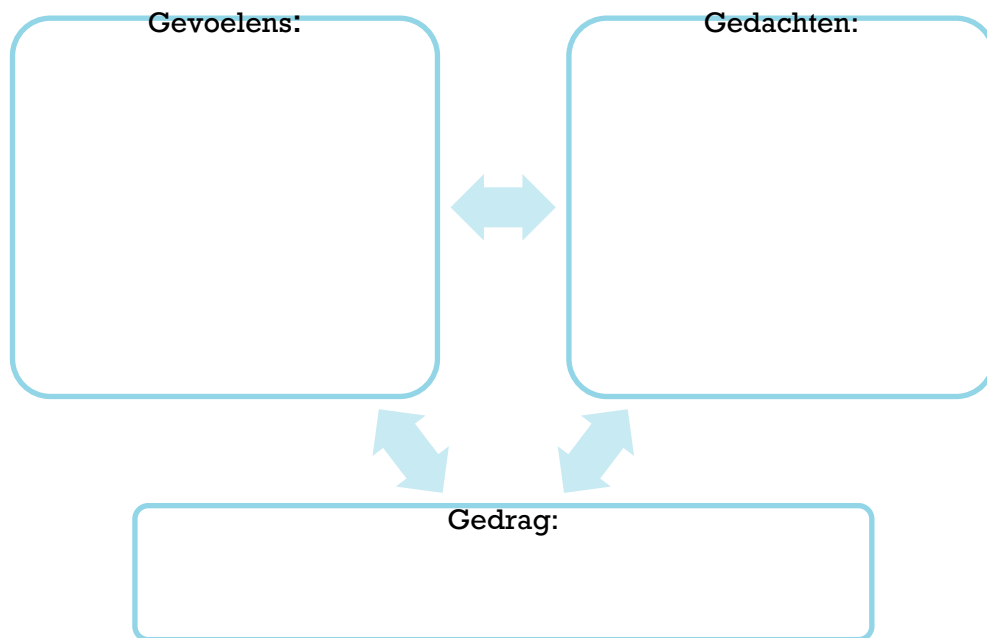
Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

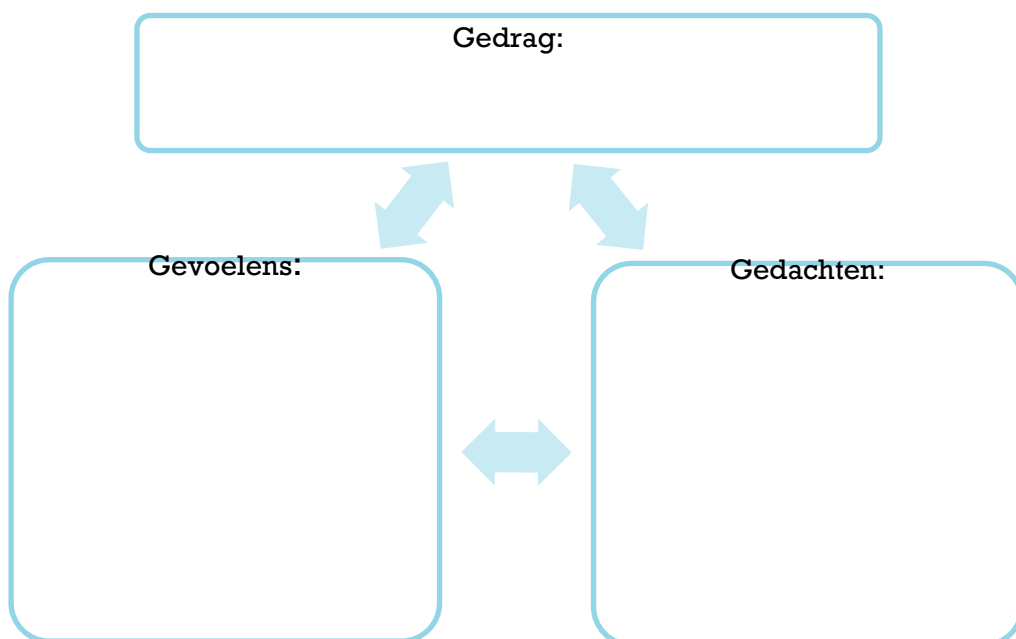
## Sessie 12

### Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------



## Reflectie: Sessie 12

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

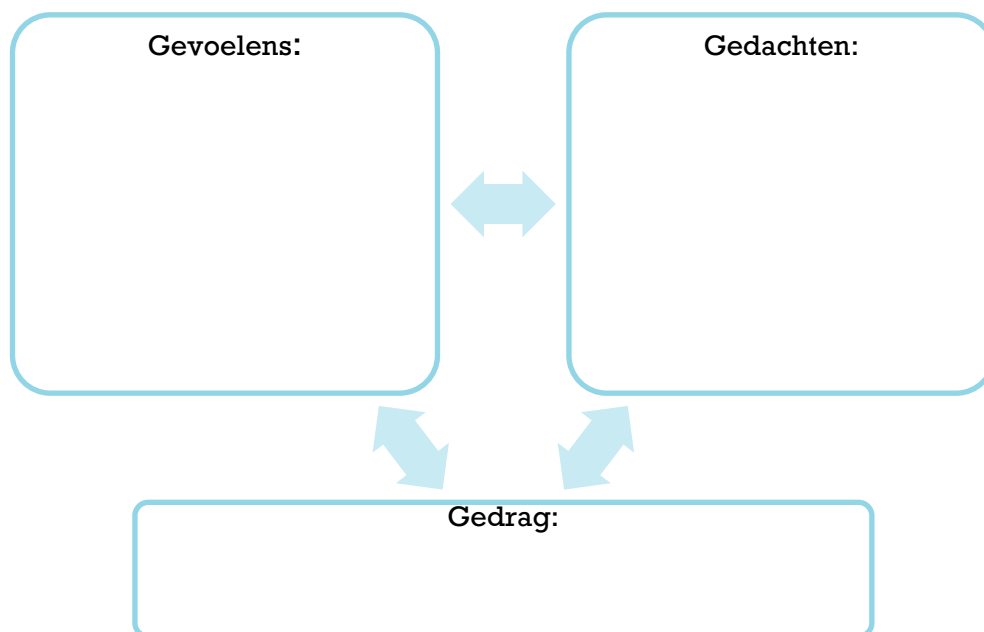
Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

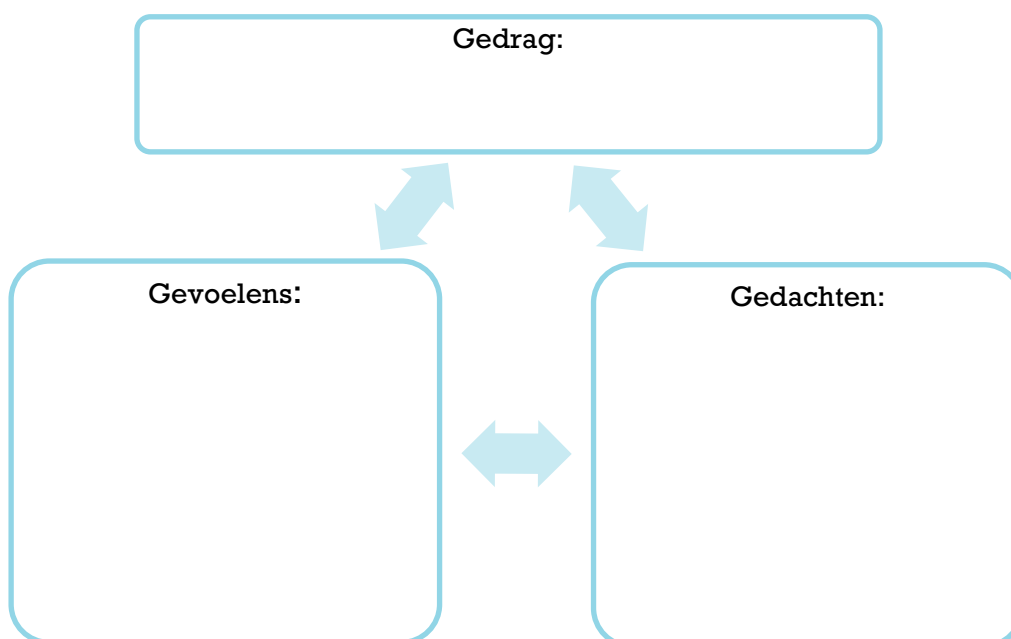
Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

## Stappenplan-formulier

**Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.**



**Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.**



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

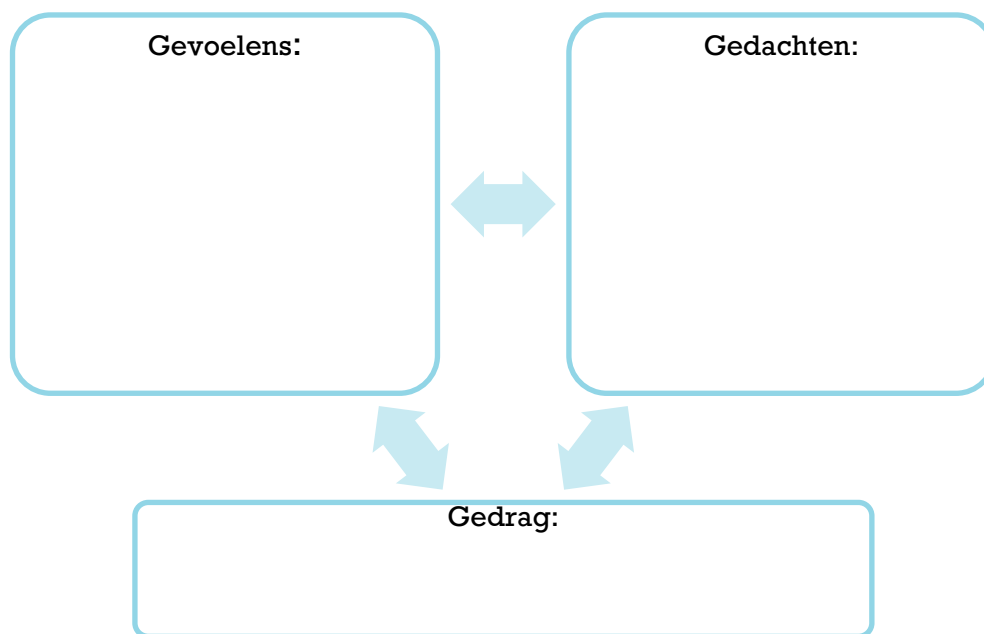
Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

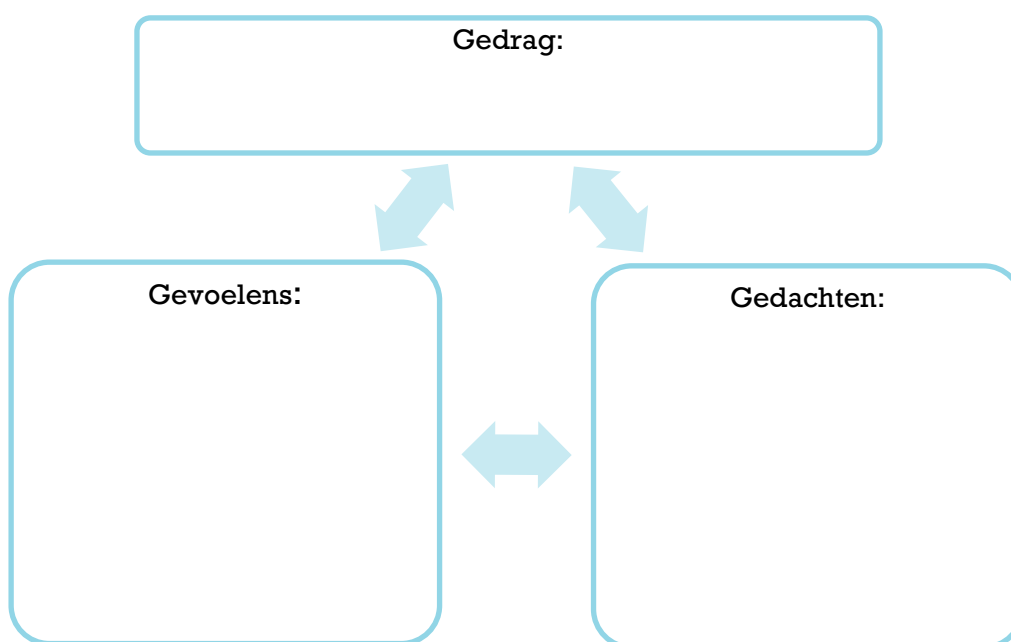
## Sessie 13

### Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

**Reflectie: Sessie 13**

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

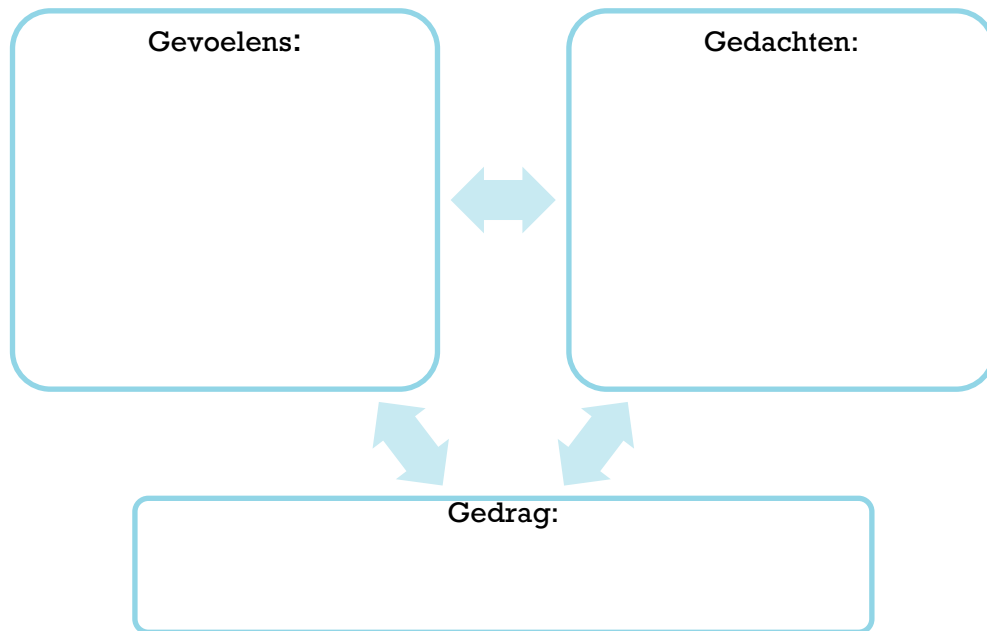
Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

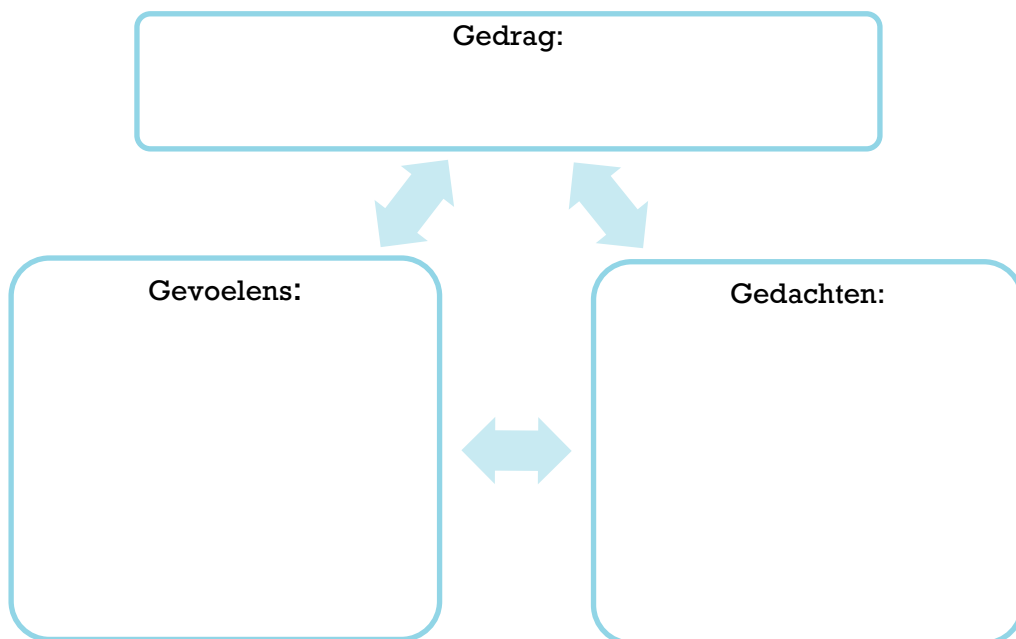
Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

## Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

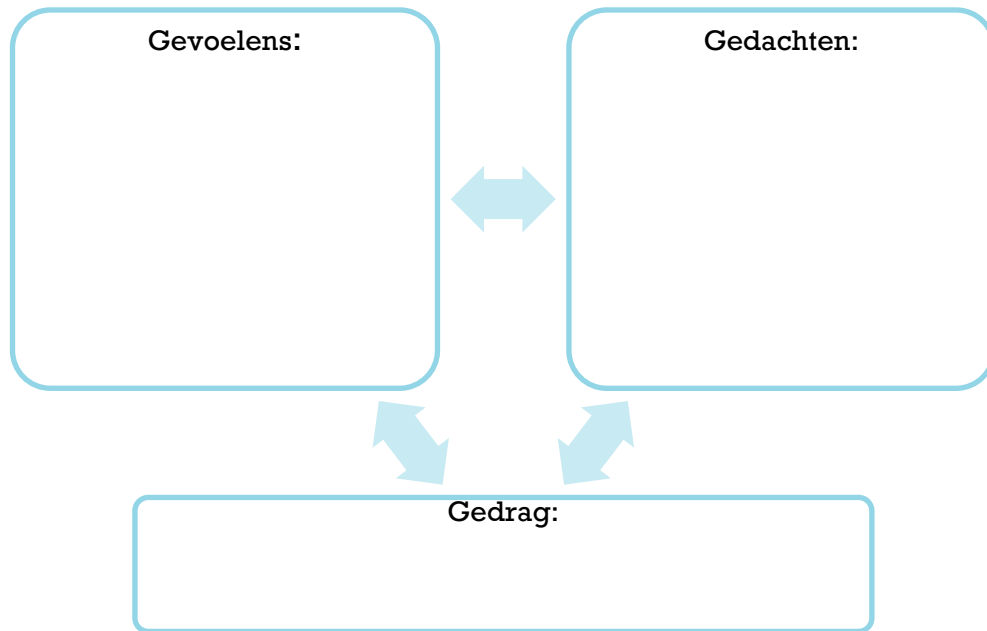
+	++	+++	++++
---	----	-----	------



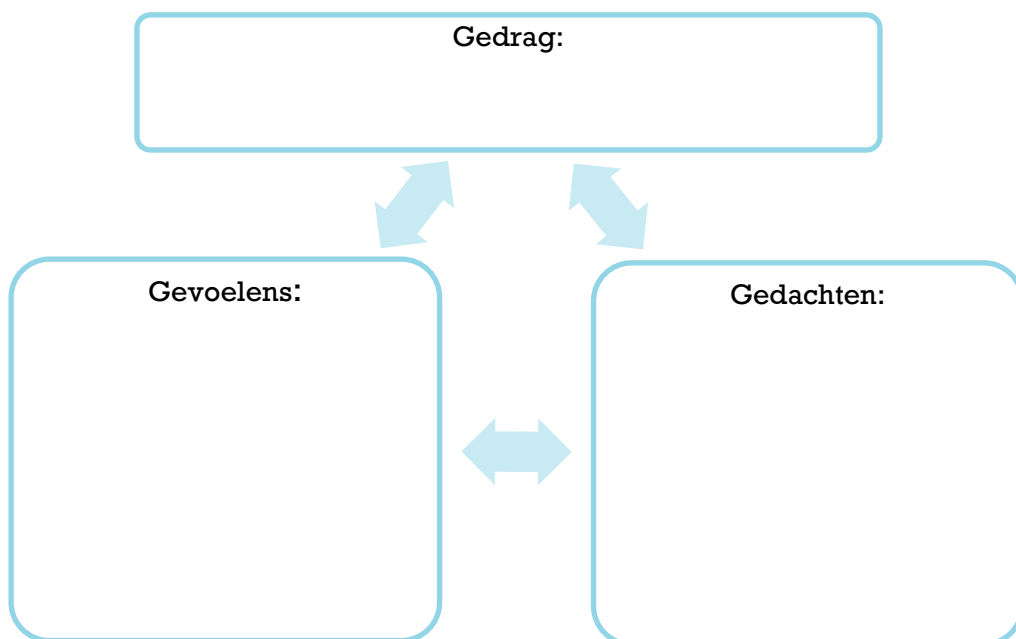
## Sessie 14

### Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?      +                      ++                      +++                      ++++

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

         +                      ++                      +++                      ++++

## Reflectie: Sessie 14

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

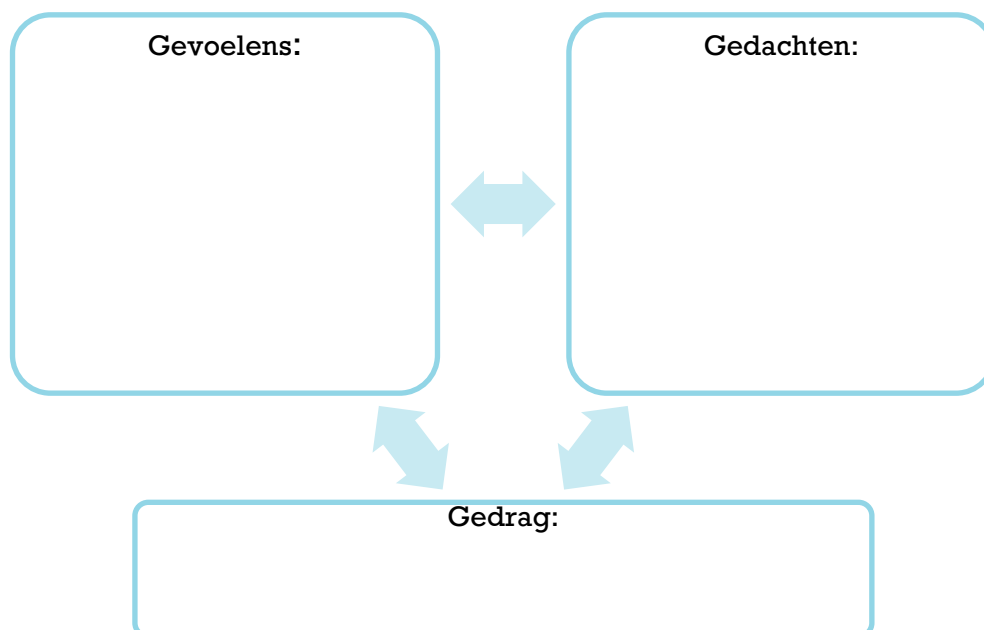
Wat is je bijgebleven van deze sessie?

Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

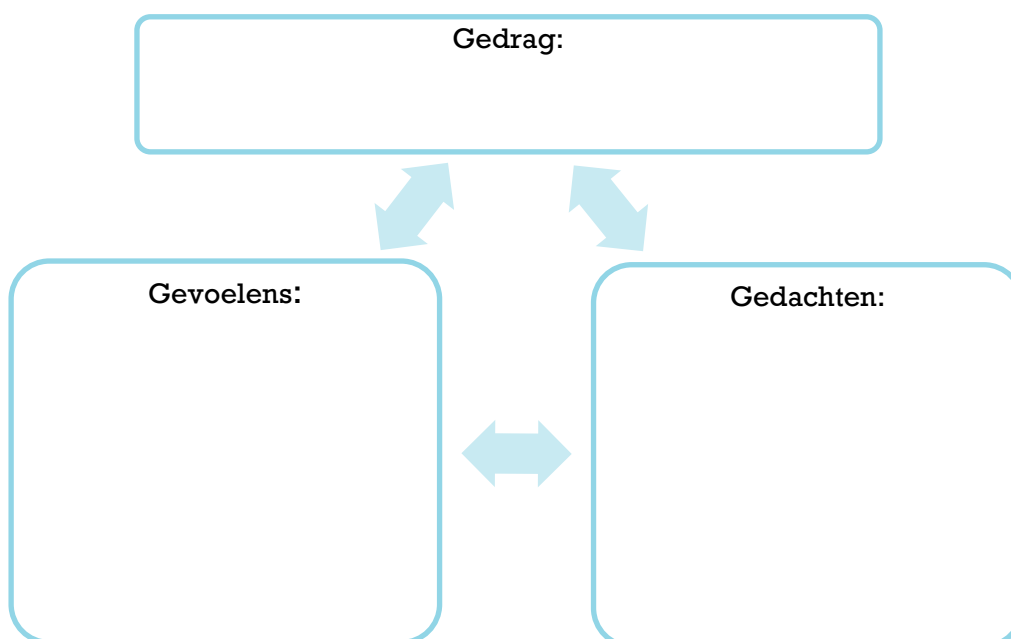
Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

**Stappenplan-formulier**

**Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.**



**Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.**



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

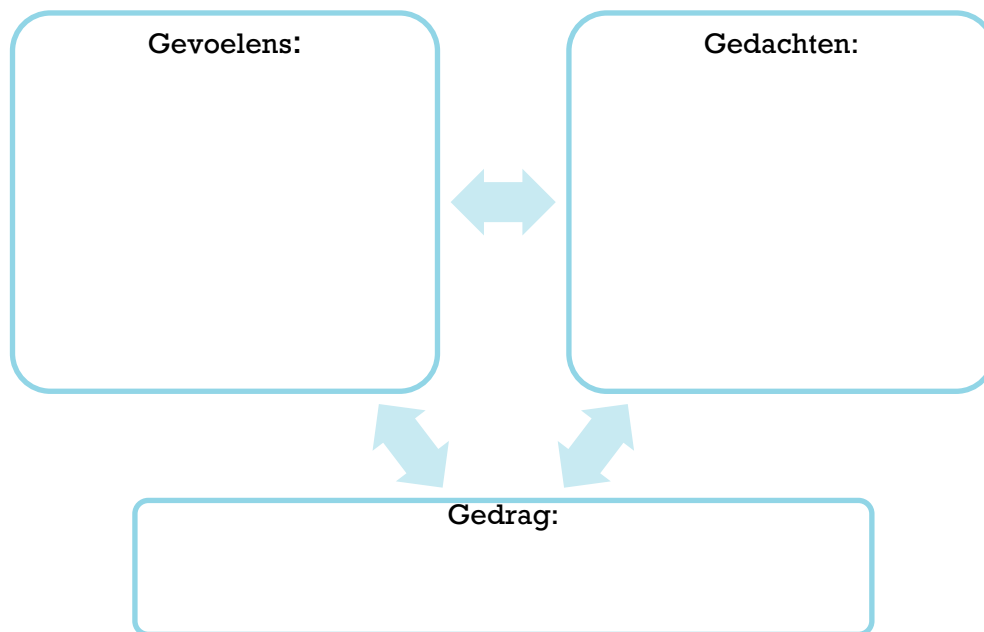
Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

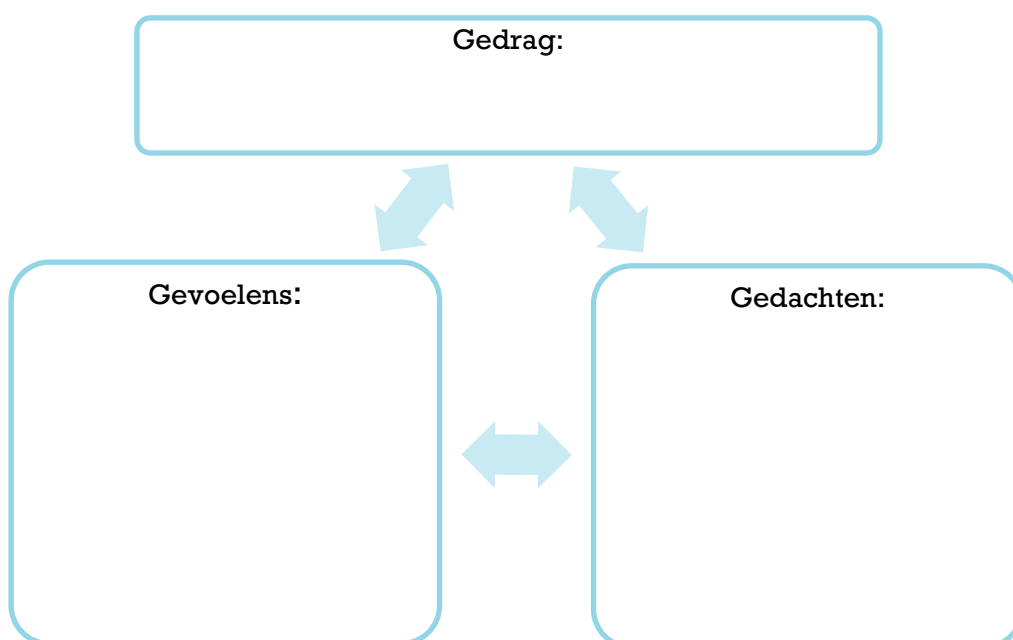
## Sessie 15

### Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

**Reflectie: Sessie 15**

Welke strategieën heb je geoefend? Paste(n) die bij jou?

Wat is je bijgebleven van deze sessie?

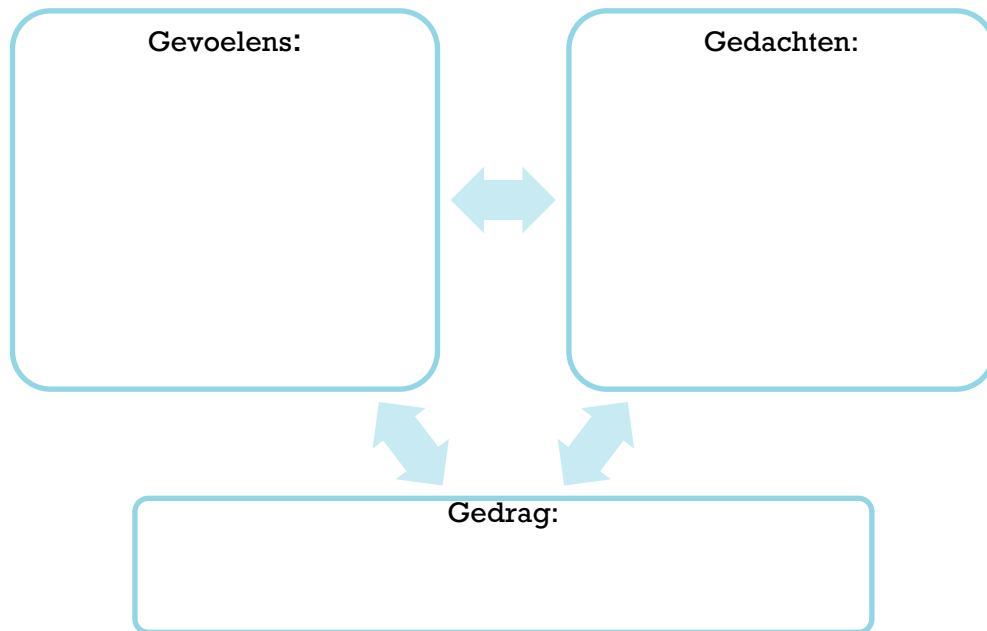
Heb je iets geleerd wat je voor je doel(en) kunt gebruiken? Zo ja, wat?

Waar ga je de komende dagen mee oefenen?

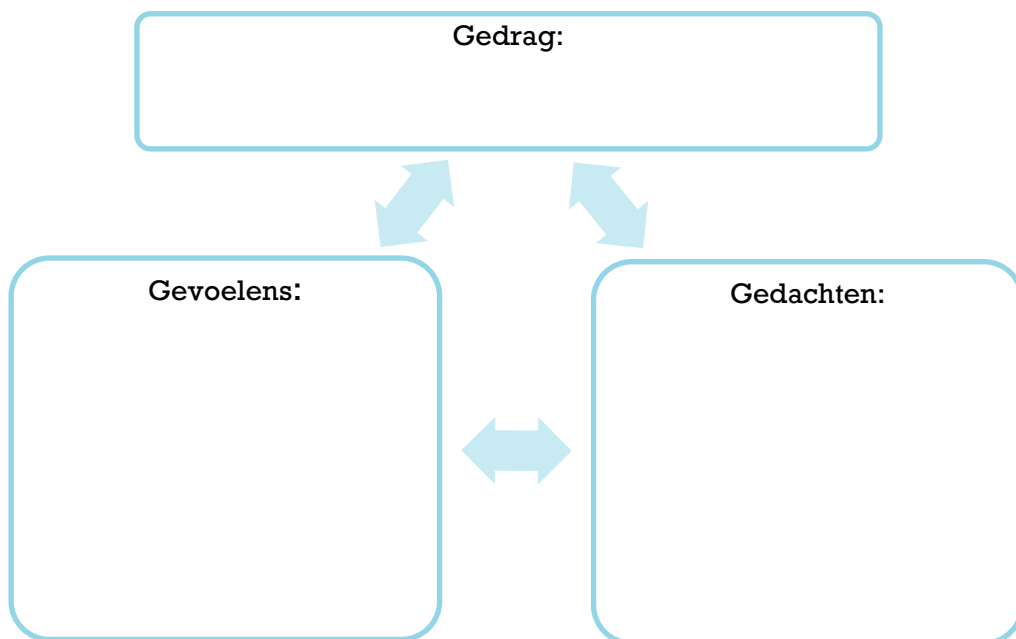


## Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

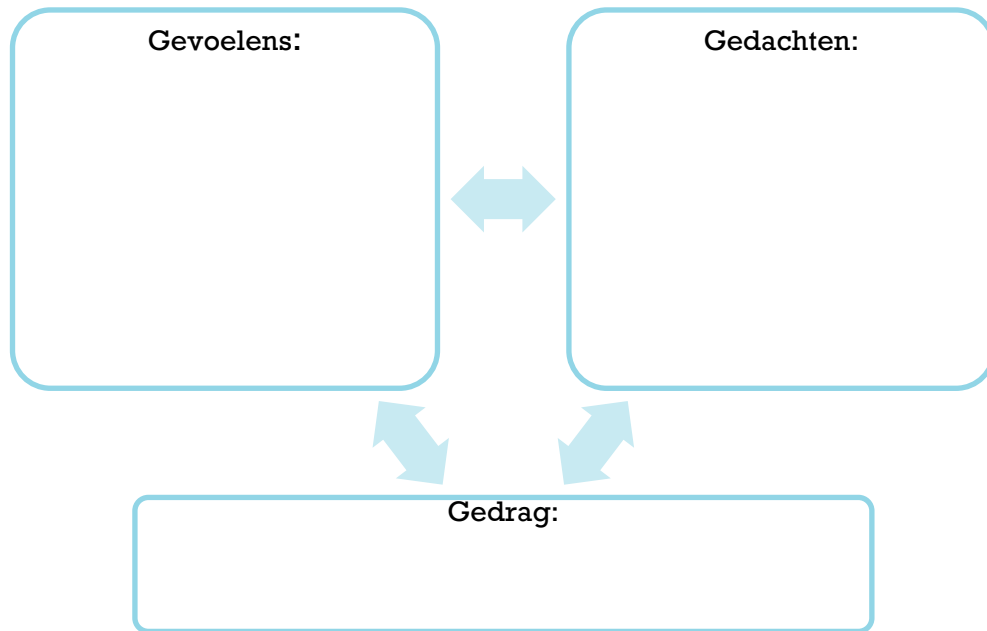
Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

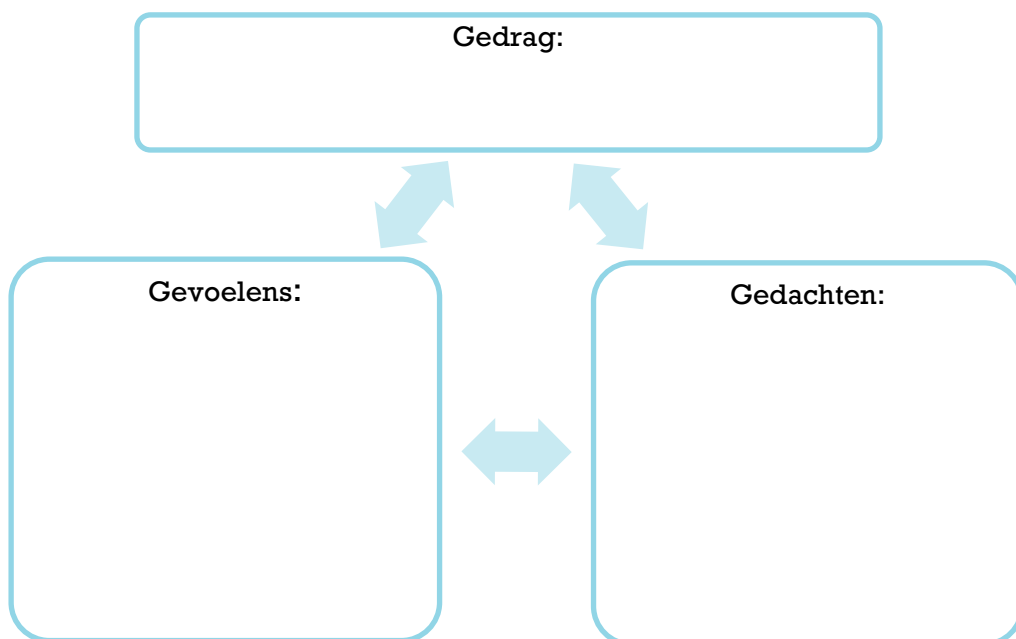
## Sessie 16

### Stappenplan-formulier

Stap 1: Maak een GGG-Schema voor jezelf.



Stap 2: Maak een GGG-schema voor de ander.



### Stap 3: Op welke manieren zou je kunnen reageren?

1.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

2.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

3.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

4.

Hoe goed vind je deze optie?	+	++	+++	++++
------------------------------	---	----	-----	------

---

### Stap 4: Kies een reactie

Welke optie heb je gekozen?

Hoe tevreden ben je over hoe het gelopen is?

+	++	+++	++++
---	----	-----	------

## Evaluatie na sessie 16

### Wat was je doel of wat waren je doelen?

1)

Heb je dit doel gehaald? Ja/Nee

Hoe kwam dat?

2)

Heb je dit doel gehaald? Ja/Nee

Hoe kwam dat?

3)

Heb je dit doel gehaald? Ja/Nee

Hoe kwam dat?

### Welke strategieën waren het handigste voor je?


### Hoe ga je na de training verder werken aan je doelen?

Aan welke dingen wil je verder nog werken? Bijvoorbeeld: doelen die je nog niet gehaald hebt, of nieuwe doelen. Hoe ga je dat doen?
