



Gespreksformulier 5. Flexibel kiezen voor jouw ACTies

Aanwezig:

1. Aantekeningen worden gemaakt door:
2. Chillax-moment bij de start van dit gesprek:
3. Beloning na dit gesprek:
4. Nabespreken:

Tekst stap 5

Wat herkenbaar was voor ons:

Wat nieuwe was voor ons:

5. Samen doen:

ACTieplan voor het experiment

Vul samen het ACTieplan voor jullie experiment in. Gebruik hierbij gespreksformulier 2 en de oefening: Zo wil ik zijn.

ACTieplan voor het Experiment

<p>1. De wens die we willen realiseren <i>(kruis aan welke jullie hebben gekozen)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Samenwerken aan zelfstandigheid van <input type="radio"/> Jezelf zijn bij elkaar (je eigen identiteit) <input type="radio"/> Met elkaar en anderen verbonden zijn
<p>2. De manier waarop we aan deze wens willen werken <i>(kruis aan welke jullie hebben gekozen)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Tijd en energie steken in de relatie <input type="radio"/> Communiceren <input type="radio"/> Regels en taakverdeling <input type="radio"/> Omgaan met problemen <input type="radio"/> Omgaan met conflicten <input type="radio"/> Respectvol met elkaar omgaan
<p>3. De handige interacties die we samen gaan doen: <i>Gebruik de lijst met voorbeelden van handige interacties (de 6-pack) uit stap 2.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>4. De rol, waarde en acties die we kiezen</p> <p><i>Gebruik hierbij wat jij hebt ingevuld bij de oefening: Zo wil ik zijn uit stap 5.</i></p>	<p>Naam Rol:</p> <p>Waarden:</p> <p>Acties:</p> <p>Naam Rol:</p> <p>Waarden:</p> <p>Acties:</p> <p>Naam Rol:</p> <p>Waarden:</p> <p>Acties:</p> <p>Naam Rol:</p> <p>Waarden:</p> <p>Acties:</p>
<p>5. De evaluatie hiervan doen we (over twee weken) op:</p>	<p>Datum:</p>

6. Wat we voorbereiden voor het volgende gesprek:

7. Het volgende gesprek doen we op:

8. Het afsluitende chillax-moment van dit gesprek: