

Oefenbrief 6

Hoe bereik ik wat ik wil? (Gevolg)

Waar ging het over?

In deze bijeenkomst ging het vooral over de Gevolgen van je Gedrag. En over het maken van een plan.

Wat hebben we gedaan?

Na het bijpraten hebben we de oefenopdracht van bijeenkomst 5 besproken. Na het verhaal hebben de trainers verteld over de Gevolgen van je Gedrag en uitgelegd wanneer je een plan kan maken. We hebben ook eigen voorbeelden verteld en verschillende oefeningen gedaan. Zoals altijd hebben we afgesloten met een leuk spel.

Wat heb je geleerd?

Je bent zelf de baas over je eigen Gedrag. Daarmee kan je dus ook zelf de Gevolgen sturen. Het Gedrag van een ander kan je vaak niet (direct) veranderen, het Gedrag van jezelf wel. Dit kun je doen door eerst STOP! tegen jezelf te zeggen als je je boos voelt worden. Dan ga je nadenken en een plan maken. Dat doe je zo:

1. Bedenk wat het probleem precies is.
2. Bedenk verschillende oplossingen.
3. Kies de beste oplossing.
4. Ga het dan zo doen.

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijden.