



## **Gespreksformulier 6. Het experiment uitvoeren en registreren**

### **Aanwezig:**

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

### **Foto's van wat van waarde is voor jou**

De waardevolle momenten die we gefotografeerd hebben waren o.a:

**Flexibel kiezen voor jouw ACTies**

Het is wel/niet gelukt om deze oefening regelmatig te doen.

Schrijf op wie wel en wie niet.

Het effect van bewust stil staan bij je ademhaling, je lijf en je gedachten is:

Schrijf jullie ervaringen hiermee op:

Het effect van jezelf toelaten van wat je denkt/voelt is:

Schrijf jullie ervaringen hiermee op:

**5. Samen doen:**

Wat werkt (voor onze wens)

Hou jullie ACTie-plan erbij en je eigen registratieformulier: Wat werkt? en vul dan samen onderstaande vragen in. Hou bij het bespreken van wat werkt voor ogen dat het echt gaat om wat werkt om jullie wens te realiseren.

Lees voor uit het ACTie-plan wat:

- De ACTies waren die jullie we samen wilde doen
- De ACTies waren die jullie individueel wilde doen

**Wat werkt ?**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Wat werkte van wat we individueel deden?</b> <i>Wat heb je individueel gedaan wat helpend om jullie wens mee te realiseren?</i></p> | <p>Wat ik..... deed werkt omdat:</p> <p>Wat ik..... deed werkt omdat:</p> <p>Wat ik.... .....deed werkt omdat:</p> <p>Wat ik..... deed werkt omdat:</p> <p>Wat ik.....deed werkt omdat:</p> |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Wat werkte van wat we samen deden</b><br/> <i>Welke handige interacties hebben jullie gekozen en op welke manier helpen deze om jullie wens te realiseren</i></p> | <p>Wat we samen deden werkte omdat...</p> |
|---|---|

**Wat we willen blijven doen omdat het werkt!**

Hou de registratieformulieren van stap 6 (deel 1 en 2) erbij.

Noem om de beurt wat je wilt blijven doen omdat het werkt.

Bespreek aan de hand van wat jullie hebben opgeschreven over wat je wilt blijven doen omdat het werkt, ook nog de volgende vragen.

- Als jij ... blijft doen, wat is daar het effect van op de reacties van anderen?
- Als jij ... blijft doen, wat gaat ... (noem de naam) dan meer/minder doen?
- Als we samen ... blijven doen, wat is daarvan het effect op de wens die we willen realiseren?
- Als we samen ... blijven doen, wat is dan het effect op wat jij meer/minder doet.

Schrijf hieronder dan op wat jij/jullie willen blijven doen de komende weken, omdat het helpt om jullie wens te realiseren.

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Wat we individueel willen blijven doen:</b><br/> <i>Individuele acties die helpend zijn om jullie wens mee te bereiken.</i></p>   | <p>Wat ik wil blijven doen is:</p> <p>Naam</p> <p>Naam</p> <p>Naam</p> <p>Naam</p> |
| <p><b>Wat we gezamenlijke willen blijven doen:</b><br/> <i>Handige interacties die helpend zijn om jullie wens mee te bereiken.</i></p> | <p>Wat we samen willen blijven doen is:</p>  |

Je hebt nu besproken wat jullie als werkzaam ervaren. Door te blijven doen wat werkt gaan jullie jezelf en elkaar hierin versterken.

6. Wat we voorbereiden voor het volgende gesprek:

7. Het volgende gesprek doen we op:

8. Het afsluitende chillax-moment van dit gesprek: