



## Gespreksformulier 7. Blijven doen wat werkt

### Aanwezig:

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

### Inzoomen op de veerkracht van jullie gezin

Schrijf hier onder op wat jullie genoemd hebben als veerkrachtige kwaliteiten van jullie gezin:

### Niet alles kan anders

Schrijf hier op ...

Wat jullie nog niet handig doen:

Wat jullie denken dat niet te veranderen is in jullie gezin:

Wat jullie denken dat je elkaar moeten accepteren:

### Wat heeft Samen ACTief in je gezin jou opgeleverd?

Schrijf hier op wat Samen ACTief voor jullie heeft opgeleverd:

5. Samen doen:

Vieren wat we hebben bereikt!

|   |   |
|---|---|
| <p><b>De wens die we waargemaakt hebben</b></p>                   | <p><input type="checkbox"/> Samenwerken aan zelfstandigheid<br/> <input type="checkbox"/> Jezelf zijn bij elkaar (je eigen identiteit)<br/> <input type="checkbox"/> Met elkaar en anderen verbonden zijn</p>   |
| <p><b>De manier waarop we deze wens gerealiseerd hebben</b></p>   | <p><input type="checkbox"/> Tijd en energie steken in de relatie<br/> <input type="checkbox"/> Communiceren<br/> <input type="checkbox"/> Regels en taakverdeling<br/> <input type="checkbox"/> Omgaan met problemen<br/> <input type="checkbox"/> Omgaan met conflicten<br/> <input type="checkbox"/> Respectvol met elkaar omgaan</p> |
| <p><b>De handige interacties die we hebben gedaan</b></p>         |   |
| <p><b>De rollen die we hadden</b></p>                             | <p>Naam      Mijn rol:<br/><br/> Naam      Mijn rol:<br/><br/> Naam      Mijn rol:<br/><br/> Naam      Mijn rol:</p>  |
| <p><b>De werkzame ACTies die we individueel hebben gedaan</b></p> | <p>Naam<br/>Mijn werkzame ACTies<br/><br/> Naam<br/>Mijn werkzame ACTies<br/><br/> Naam<br/>Mijn werkzame ACTies<br/><br/> Naam<br/>Mijn werkzame ACTies</p>  |
|   |   |

**We zijn TROTS op...**

Noem allemaal om de beurt een ding waar je trots op bent van jullie samen (1) jezelf (2) en een ander (3)

| <b>1. Ik ben trots op ons<br/>over.....</b> <i>Wat we samen hebben<br/>gedaan om jullie wens te realiseren.</i> | <b>2. Ik ben trots op mezelf<br/>over....</b> <i>Wat ik gedaan heb op<br/>onze wens mee te realiseren.</i> | <b>3. Ik ben trots op .....over.....</b><br><i>Wat een ander gedaan heeft om jullie<br/>wens te realiseren.</i> |
|---|--|---|
| Naam:   | Naam:  | Naam:   |
| Naam:   | Naam:  | Naam:   |
| Naam:   | Naam:  | Naam:   |
| Naam:   | Naam:  | Naam:   |
| Naam:   | Naam:  | Naam:   |

**Afspreken wanneer jullie de grote beloning gaan innen**

Bij stap 1 hebben jullie met elkaar afgesproken welke beloning jullie samen zouden verdienen als jullie de wens gerealiseerd hadden.

Spreek nu met elkaar af wanneer jullie deze beloning met elkaar gaan innen.

6. Wat we voorbereiden voor het volgende gesprek:

7. Het GTST plan maken we op:

8. Het afsluitende chillax-moment van dit gesprek: