



Gespreksformulier 8: Goede Tijden/Slechte Tijden-plan

Aanwezig:

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

GTST plan maken
5. Het afsluitende chillax-moment van dit gesprek:



Goede Tijden/Slechte Tijden plan

	Goede tijden <i>Bijvoorbeeld: We hebben het gezellig met elkaar, we hebben ieder onze eigen activiteiten, we overleggen met elkaar, we houden rekening met elkaar, bij meningsverschillen kunnen er discussies zijn maar we worden niet gemeen.</i>	Pittige tijden <i>Bijvoorbeeld: We maken ons zorgen om elkaar en bemoeien ons met elkaar, we hebben geregeld misverstanden en begrijpen elkaar vaak niet, de emoties kunnen hoog oplopen, we trekken ons geregeld terug, we mopperen op elkaar.</i>	Slechte tijden <i>Bijvoorbeeld: Ruzies escaleren keer op keer, we doen bijna niets meer samen, delen weinig tot niets met elkaar, we veroordelen elkaar, geven elkaar de schuld van dingen die misgaan, hebben geen respect meer voor elkaar.</i>
Wat wij verstaan onder:			
Wat doe je in deze tijd handig met elkaar?			
Wat doe je in deze tijd onhandig met elkaar?			
Wat moet je blijven doen om het goed of beter te laten gaan?			
Welke sterke eigenschappen en kwaliteiten kunnen we inzetten om het beter te laten gaan			