

Werkblad **A** 5G's

A: Beschrijf hier de situatie zoals u het in eerste instantie ervaart

Gebeurtenis:

G
GEDACHTE

G
GEVOELENS

G
GEDRAG

G
GEVOLG

Werkblad **B** 5G's

Beschrijf hier welk gevolg je graag zou willen. Vervolgens welk gedrag daarbij hoort. Bedenk daarna hoe je je zou voelen. En als laatst welke gedachte je dus ook zou kunnen hebben.

GEVOLG

GEDRAG

GEVOELENS

GEDACHTE

MRK coaching

