

# Formulier: 'Agressie Management' (v1.2)

Vergeet niet dat het niet erg is om boos te worden of gefrustreerd te raken. Het gaat erom op welke manier je je emoties uit. Hieronder staan tips en opdrachten om je boosheid te beheersen.

- **Op wat voor manier heeft boosheid/woede invloed op je leven gehad?**

- .....
- .....

- **Wat zou je willen veranderen?**

- .....
- .....

- **Welke voordelen zouden eraan zitten om de uiting van woede beter te kunnen beheersen?**

- .....
- .....

- **Wat zijn voor jou triggers om boos te worden?**

- .....
- .....

- **Hoe weet je dat je boos wordt?** (bijvoorbeeld een snellere ademhaling, gespannen spieren, misselijkheid, kaken vast op elkaar, gebalde vuisten). Als je begint aan te voelen dat je boos wordt, kun je nog op tijd ingrijpen! Waar merk jij het aan?:

- .....
- .....
- .....
- .....

- **Bedenk een "coolingdown"-zin** (wat zijn helpende gedachtes)

- .....
- .....

- **Neem wat tijd om af te koelen** (Ga even weg uit de situatie en zoek afleiding, zodat je rustig kunt worden en op een andere manier kunt reageren. Wat kan je dan het beste doen?)

- .....
- .....

- **Probeer oog te hebben voor het perspectief van de ander.** Hoe voelt de ander zich en waarom?

- .....
- .....

- **Gebruik de CRA communicatieve vaardigheden om te uiten hoe je je voelt.** Probeer een gezamenlijke oplossing te vinden in plaats van jouw eigen beslissingen aan de ander op te dringen (Zie de procedure Communicatie vaardigheden). Wat zou je graag van de ander willen? en hoe zou je dit kunnen formuleren naar de ander?

- .....
- .....
- .....
- .....

Datum:

Sessie nr. :

Naam:

Hulpverlener: