

Formulier: 'Agressie Management'

Vergeet niet dat het niet erg is om boos te worden. Het gaat erom op welke manier je je emoties uit. Hieronder staan wat tips om je woede te beheersen.

- **Op wat voor manier heeft woede invloed op je leven gehad?** Wat zou je willen veranderen? *(kijk ook eens naar kolom 5 uit de routekaart)*
- **Hoe weet je dat je boos wordt?** (Kenmerkende signalen zijn bijvoorbeeld snellere ademhaling, gespannen spieren, misselijkheid, kaken vast op elkaar en gebalde vuisten). Als je voelt dat je boos wordt, kun je ingrijpen voor de situatie te gespannen wordt en tot negatieve consequenties leidt. Schrijf hier jouw karakteristieke signalen op: *(kijk ook eens naar kolom 2 uit de routekaart)*
 -
 -
 -
- **Neem wat tijd om af te koelen.** Zoek een activiteit of ga even weg uit de situatie, zodat je rustig kunt worden en op een manier kunt reageren die geen negatieve consequenties heeft. Schrijf ze op. *(kijk ook eens naar hoe je met rode vlaggen bent omgegaan)*
 -
 -
- **Vergeet niet je communicatieve vaardigheden te gebruiken om te uiten hoe je je voelt en probeer tegelijkertijd aan te voelen hoe de ander zich voelt.** Probeer een gezamenlijke oplossing te vinden in plaats van jouw eigen beslissingen aan de ander op te dringen. Zie ook het blad over Communicatieve Vaardigheden. *(kijk ook eens naar de procedure communicatievaardigheden)*
 -
 -
- **Probeer oog te hebben voor het perspectief van de ander.** Hoe voelt de ander zich en waarom? *(kijk ook eens naar de procedure communicatievaardigheden)*
 -
 -