

The page features several decorative circles in red, blue, and green. A large green circle is partially visible in the top right corner. A large red circle is partially visible in the bottom left corner. Other smaller circles of various colors are scattered across the page.

KIDSFIRST MEDIATION

ONDERZOEKSBLAD

EEN GOEDE COMMUNICATIE
MET DE ANDERE OUDER, ZO
PAK JE DAT AAN.

Dit onderzoeksblad heb je gedownload van het hoofdstuk 'Een goede communicatie met de andere ouder, zo pak je dat aan' uit de online ONS training van Kids First Mediation. Dit onderzoeksblad sluit aan bij de introductie van de online ONS training.



Vraag 1. Een doel stellen

Ga voor jezelf eens na wat jij wilt bereiken met deze training. Wat is jouw hoofddoel? (Let op! Dit moet over jezelf gaan. Niet over jouw ex. Dus 'dat mijn ex eens een keer normaal gaar doen' is geen antwoord wat je verder gaat helpen. Dit doel moet een persoonlijk doel zijn en gaat dus over wat jij als persoon wilt bereiken en niet wat jij van een ander wilt. Voorbeelden van hoofddoelen:

Ik wil open kunnen staan voor kritiek

Ik wil leren om gaan met de agressiviteit van mijn (ex) partner

Schrijf hier je hoofddoel:

.....

.....

.....

.....

.....

Vraag 2. Subdoelen stellen

Wat fijn dat het gelukt is om een hoofddoel te stellen. Het is makkelijker om dit doel helder te krijgen door subdoelen te stellen. Ik nodig je uit om 5 subdoelen noteren die onder jouw hoofddoel vallen. Welke 5 zaken zijn belangrijk om te verbeteren, of in orde te hebben om jouw hoofddoel te kunnen behalen? Schrijf per doel op, welk cijfer het nu krijgt. (1 is heel slecht, 10 is uitstekend).

Subdoel

.....

.....

.....

Cijfer

.....

Subdoel

.....

.....

.....

Cijfer

.....

Dit onderzoeksblad heb je gedownload van het hoofdstuk 'Zo haal je er het meeste uit' uit de online ONS training van Kids First Mediation. Dit onderzoeksblad sluit aan bij de introductie van de online ONS training.

Subdoel

.....
.....
.....

Cijfer

.....

Subdoel

.....
.....
.....

Cijfer

.....

Subdoel

.....
.....
.....

Cijfer

.....

Wat fijn dat je je hoofddoel en subdoelen hebt gesteld. Het is altijd fijn om doelen te stellen. Bedenk je tijdens de training nog extra subdoelen? Dan kan dat altijd. Hieronder staan mogelijkheden om extra subdoelen te noteren.

Extra subdoel

.....
.....
.....

Cijfer

.....

Extra subdoel

.....
.....
.....

Cijfer

.....

