|  |  |
| --- | --- |
| **RET oefening** | |
| A: Omschrijf de situatie – Alleen feiten |  |
| B: Omschrijf jouw gedachten – Wat voelde je? |  |
| C: Wat was je gedrag? |  |
| D: Hoe zou je graag reageren in die situatie? |  |
| Besluit: wat neem je mee naar de toekomst? |  |